



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Arquitectura y Urbanismo
Coordinación de Estudios de Postgrado
IV Maestría en Arquitectura Paisajista

**“EL JARDÍN DE MEDITACIÓN, UNA APROXIMACIÓN A LOS CRITERIOS DE
DISEÑO PARA UN PROYECTO DE ARQUITECTURA PAISAJISTA”**

Trabajo de Grado presentado ante la Universidad Central de Venezuela para optar al
Grado Académico de Magister Scientiarum en Arquitectura Paisajista

Tutor: Arq. Paisajista Saskia Chapellin

Autor: Arq. Mitzi Winkler

Caracas, Noviembre de 2011

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarme la oportunidad de mejorar profesionalmente en esta etapa de mi vida de forma exitosa.

A la Profesora Saskia Chapellín, mi tutora, por sus enseñanzas, sugerencias, orientaciones y sobre todo por su paciencia durante la realización de la investigación.

A mi esposo Hermes; mi madre Imelda; mis hijos Kikku, quien me envió fotos de jardines y parques de meditación asiáticos; Franz, por las tintas de impresión; Mitsuo, quien entre otras cosas me ayudó con el soporte técnico de computación, y Mitzi Sharlott, todos ellos, sobre todo por esperar pacientemente los momentos libres para compartir, sus palabras de aliento cuando flaqueaba en continuar con mi investigación, y siempre con una palabra de apoyo afectivo.

A mis profesores y compañeros de la Maestría con quienes compartí gratos momentos y quienes me brindaron siempre su apoyo y aliento, y nunca escatimaron sus esfuerzos en compartir su sabiduría.

Al profesor Humberto Lares, Phd y a mi hija Mitzi Sharlott quienes me brindaron apoyo y asesoría metodológica en la ejecución de esta investigación.

A todas aquellas personas que contribuyeron de una u otra forma con la realización de esta investigación.

¡Sinceramente Gracias!

Mitzi Winkler

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y URBANISMO
ESCUELA DE ARQUITECTURA CARLOS RAÚL VILLANUEVA
SECTOR DE ACONDICIONAMIENTO AMBIENTAL
IV MAESTRÍA EN ARQUITECTURA PAISAJISTA

“EL JARDÍN DE MEDITACIÓN, UNA APROXIMACIÓN A LOS CRITERIOS DE DISEÑO PARA UN PROYECTO DE ARQUITECTURA PAISAJISTA”

Autor: Arq. Mitzi Winkler

Tutor: Arq. Paisajista Saskia Chapellin

Fecha: Septiembre 2011

RESUMEN

La experiencia investigativa que se desarrolló tiene como objetivo general profundizar en la comprensión de los criterios de diseño que deben tomarse en consideración para la elaboración de un proyecto paisajista de un jardín de meditación, analizando la historia de los jardines a través del tiempo, desde sus comienzos hasta la actualidad; así mismo, el origen, concepción, características y tipos de los jardines de meditación, profundizando en la comprensión de los elementos y principios del paisaje que lo conforman, el simbolismo especializado que influirá en el desarrollo de la práctica meditativa, y las características que debe poseer un lugar idóneo para la ubicación del jardín para obtener los beneficios y efectos deseados en las diferentes técnicas y métodos de meditación que se realizarán. Se investigó sobre las diferentes religiones y doctrinas, su influencia, técnicas y experiencias que influyen en los espacios donde se realiza la meditación. Al tomar en cuenta todos estos parámetros se llegó a establecer una serie de requerimientos de criterios de diseño que ofrecen un aporte al diseño paisajista, de espacios idóneos y especializados destinados a la práctica de meditación, tan necesarios en la convulsionada sociedad actual, ávida de salud, paz y armonía para su desarrollo espiritual, mental y físico.

Descriptorios: jardín de meditación, meditación, técnicas meditativas, salud, energía, desarrollo espiritual, concentración, relajación.

Central University of Venezuela
Faculty of Architecture and Urbanism
Coordination of Post-Graduate Studies
IV Master in Landscape Architecture

**"THE GARDEN OF MEDITATION, AN APPROACH TO THE DESIGN
CRITERIA FOR A PROJECT OF LANDSCAPE ARCHITECTURE"**

Author: Architect Mitzi Winkler
Tutor: Landscape- Architect Saskia
Chapellin
Date: September 2011

SUMMARY

The main aim of this work was to deeply understand the design criteria to be taken into consideration for the development of a landscaping project of a meditation garden. This was carried out by analysing the history of gardens -from its beginnings to the present day-, the origin, conception, characteristics and types of meditation gardens; and by deeply evaluating the elements and principles which compose the landscape, the specialized symbolism which influences the development of meditative practice, as well as the characteristics of a suitable place for the location of the garden in order to obtain the benefits and desired effects of the different techniques and methods of meditation to be performed.

Different religions and doctrines were investigated, including their influences, techniques, experiences which affect the places where the meditation is performed. Finally, taking into account all these parameters, it was possible to establish a set of design criteria requirements able to provide a contribution to the landscape design, that means, a contribution to the design of appropriate and specialized spaces for meditation practice, much needed in this actual troubled society, eager for health, peace and harmony to its spiritual, mental and physical development.

Keywords: Meditation garden, Meditation, Meditation techniques, Health, Energy, Spiritual development, Concentration, Relaxation.

INDICE GENERAL

	PP.
AGRADECIMIENTO	i
RESUMEN	ii
LISTA DE FIGURAS	v
LISTA DE ANEXOS	xxvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	3
Planteamiento del problema	3
Objetivos de la Investigación	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Variables	7
Justificación	10
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL	13
Antecedentes	13
Términos y conceptos asociados al acto de meditar	68
Bases Teóricas	112
Jardines de meditación en la historia	112
Elementos del paisaje del jardín de meditación	176
Simbología especializada de un jardín de meditación	222
Influencia de las Religiones y Doctrinas en los espacios de Meditación	236
Principios paisajísticos de diseño del jardín de Meditación	268
Técnicas y experiencias de meditación que se realizan en un Jardín Especializado	285
Características de un lugar idóneo para la práctica de la Meditación	336
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	341
Diseño y Tipo de Investigación	341
Nivel de la Investigación	343
Corpus de la Investigación	344
Técnicas e instrumentos de recolección de datos	345
Procedimiento	348
CAPÍTULO IV ANALISIS DE RESULTADOS	349
Criterios de diseño para elaborar un proyecto paisajista de un jardín de meditación	349
CONCLUSIONES	381
REFERENCIAS	383
ANEXOS	441

LISTA DE FIGURAS

FIGURA		PP
1	Balance y equilibrio asimétrico del jardín Ryoanji Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima. Figura tomada de <i>Ryoanji, el jardín insólito de rocas y grava en Japón</i> , en www.blogodisea.com/ryoanji/jardin-rocas-grava-japon/arquitectura-construcciones/	15
2	Sentido de la visuales del jardín Ryoanji Tomado de <i>Ryoanji, el jardín insólito de rocas y grava en Japón</i> , en www.blogodisea.com/ryoanji/jardin-rocas-grava-japon/arquitectura-construcciones/	15
3	Jardín <i>karesansui</i> del Templo <i>Ryoan-ji</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	16
4	Jardín <i>karesansui</i> del Templo <i>Gingaku-ji</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	17
5	Jardines del Templo <i>Kinkaku-ji</i> . Fotos cortesía de Chikako Tachiri	19
6	Jardines <i>Isshidan</i> y <i>Ryogintei</i> del Templo <i>Ryogen-in</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	20
7	Jardines <i>Totekiko</i> y <i>Kodatei</i> del Templo <i>Ryogen-in</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	20

8	Jardin noroeste y jardin oeste del Templo <i>Daisen-in</i> Fotos cortesía de Kikku Fukushima	21
9	Jardines del Norte y Sur del Templo <i>Daisen-in</i> . Fotos cortesía de Kikku Fukushima	22
10	Jardin de meditación <i>Karensansui</i> del Templo <i>Zuiho-In</i> . Fotos tomadas de http://letrasdeviajes.blogspot.com/2011/05/japon-kioto-templo-daituki-ji.html	23
11	Jardines entrada y posterior del Templo <i>Zuiho-In</i> . Foto cortesía de Kikku Fukushima	23
12	Jardin <i>Karensansui</i> del Templo <i>Zuiho-In</i> . Fotos cortesía de Kikku Fukushima	23
13	Jardines entrada y Este del Templo <i>Tofuku-in</i> . Foto cortesía de Kumiko Tachiri	25
14	Jardin <i>karensansui</i> Sur del Templo <i>Tofuku-in</i> . Foto cortesía de Kumiko Tachiri	25
15	Jardines Norte y Oeste del Templo <i>Tofuku-in</i> . Foto cortesía de Kumiko Tachiri	26
16	Jardines Sur y Este del Templo <i>Ryûgin-an</i> . Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima	27
17	Jardin Oeste del Templo <i>Ryûgin-an</i> . Foto cortesía Yoshitaka Fukushima	27
18	Jardin del Templo <i>Sanzen-In</i> . Foto cortesía de Tadayoshi Fukushima	28

19	Jardines de paseo del Templo <i>Suizenji- Jojuen</i> .	
	Fotos cortesía de Kikku Fukushima	29
20	Jardin Sur del Templo <i>Nanzen-Ji</i> .	
	Fotos cortesía de Kikku Fukushima	30
21	Jardines Este y Oeste del Templo <i>Nanzen-Ji</i> .	
	Fotos cortesía de Kikku Fukushima	31
22	Jardin de paseo del Templo <i>Kokedera</i> .	
	Fotos cortesía de Kumiko Tachiri	32
23	Jardin <i>Karensansui</i> y de paseo del Templo <i>Konchi-in</i> .	
	Foto cortesía de Kikku Fukushima	33
24	Casa de Te y Jardin de paseo del Templo <i>Tenryu-ji</i> .	
	Foto cortesía de Kumiko Tachiri	35
25	Rocas del lago del Templo <i>Tenryu-Ji</i> .	
	Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	35
26	Jardín <i>Shakkei</i> del Templo <i>Tenryu-Ji</i> .	
	Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	35
27	Jardín de paseo del Museo <i>Zenko Adachi</i> .	
	Foto cortesía de Kikku Fukushima	37
28	Jardín del meditación del jardín <i>Cottered, Portland</i> .	
	Tomado de Graham Gibbs, <i>El Jardín Japonés,</i> <i>el genio de la jardinería</i>	38
29	Jardín japonés <i>Shanbashi</i> de una casa de huéspedes.	
	Tomado de Carl A. Eklund, Trustee de BLX Group ...	39

30	Jardín de roca y grava y Jardín Llano del jardín <i>Cottered</i> Tomado de Bruce Hamilton, <i>El Jardín Japonés Portland</i> .	42
31	Jardín Natural y Jardín del Estanque del jardín <i>Cottered</i> Tomado de http://www.gruponeva.es/blog/6465/ jardinjaponeszenenoregon-estados-unidos/fotos.html .	42
32	Jardín Japonés del jardín Palermo en Buenos Aires. Foto cortesía de Luis Argerich	43
33	Panorámica aérea del Jardín Japonés de Palermo. Foto cortesía de Santiago Gaudio	44
34	Puentes <i>TaikoBashi</i> y <i>Yatsunashi</i> del Jardín Palermo. Tomada de http://www.taringa.net/posts/imágenes 1853539/Jardin-Japones-de-Buenos-Aires.html	44
35	Puentes Plano y Truncado del Jardín Palermo. Tomada de http://www.taringa.net/posts/imágenes 1853539/Jardin-Japones-de-Buenos-Aires.html	44
36	Jardines <i>karesansui</i> y casa de Té del Jardín Montevideo Fotos cortesía de Elvio Fernández	46
37	Puentes de madera y piedra del Jardín Montevideo Fotos cortesía de Elvio Fernández	47
38	Casa japonesa y puente <i>Tsukenkyo</i> del Jardín Montevideo Tomadas de http://www.fundevi.ucr.ac.cr/Jardinjapones.html	49
39.	Jardín Oriental del jardín <i>Maulevrier</i> . Tomado de http://www.absolutfrancia.com/parquemalevrier/	50

40.	Jardín <i>Nitobe Memorial Garden</i> .	
	Tomado de http://www.insidevancouver.ca	51
41	Jardines de meditación del <i>Golden Gate Park</i> .	
	Tomado de http://www.pasaporteblog.com/jardin-japones-san-francisco/	52
42	Jardín de meditación del <i>Santuario Welch</i> .	
	Tomada de Richard Hartlage	53
43	Jardín de meditación d ' <i>Erik Borja</i> .	
	Tomado de picasaweb.google.com	55
44.	Jardín japonés del Parque Colomos.	
	Tomado de http://www.acuamundo.com.mx	56
45	Jardín de meditación del Parque <i>Clingendael</i> .	
	Fotos Carlos Blazquez	58
46	Jardín de meditación casa del Sr. Yoshigira.	
	Foto Chisao Shigemori	58
47	Jardín de meditación casa del Sr. Matuo Zuisyouden.	
	Foto Chisao Shigemori	59
48	Jardín de meditación del <i>Mirei Shigemori Memorial Hall</i> .	
	Foto Chisao Shigemori	60
49	Jardín de meditación de <i>Shimane</i> .	
	Foto Chisao Shigemori	61
50	Jardín de meditación de <i>Arroyomolinos</i> .	
	Foto Acevedo Nancollas	62

51	Jardín de meditación de <i>Guadalix</i> .	
	Foto Acevedo Nancollas	63
52	Jardín de meditación de <i>Boadilla</i> .	
	Foto Acevedo Nancollas	64
53	Jardín de meditación de <i>Arroyomolinos 2</i> .	
	Foto Acevedo Nancollas	65
54	Vista panorámica del jardín <i>Cowra</i> .	
	Tomada de http://en.wikipedia.org/wiki/Cowra	67
55	Casa de Té y arrollo del Jardín <i>Cowra</i> .	
	Tomada de http://en.wikipedia.org/wiki/Cowra	67
56	Reproducción del Jardín de <i>Nebamún</i>	
	Tomado de http://alengar.wordpress.com/2007/07/14/	115
57	Jardines Colgantes de Babilonia	
	Tomado de http://maravillas14.galeon.com/Jardines.html	116
58	Jardines Colgantes de Babilonia.	
	Tomado de http://www.e-vuelo.es/wp-content/uploads/2008/02/babylon_461.jpg	117
59	Manuscrito plano del paraíso celestial islámico.	
	Tomado de Wikipedia, Jardines Persas	118
60.	Tipología de paraíso o chahar bagh islámico.	
	Tomado de http://www.taj-mahal.net/augEng/textMM/gardensparadiseengN.htm	118
61	Jardines del Palacio Golestan en Irán.	

	Foto: Wikipedia, Jardines Persas	119
62	Maqueta del Santuario de Zeus en Olimpia. Tomado de http://es.wikipedia.org/wiki/culodeOlimpia	121
63	Casa del salón Negro en Ercolano. Foto Mitzi Winkler	121
64	Casa Dioscuros y Casa amorcillos dorados Pompeya. Foto Mitzi Winkler	121
65	Plano (reconstrucción) de Villa Adriana – Tivoli. Tomado de Archeolibri	123
66.	Casa romana y sus jardines. Tomado de http://www.ciberjob.org/jardines/romanos.htm ..	124
67	Jardín del Partal y Patio de los Arrayanes, La Alhambra. Fotos cortesía Gabriel García	127
68	Patio de los Leones y Palacio de Carlos V, La Alhambra. Fotos Gabriel García	127
69	Pacios de la Acequia y la Sultana, Generalife. Fotos cortesía Gabriel García	127
70	Patio de los Naranjos y Mezquita-Catedral de Córdoba Fotos cortesía Jesús Pérez	128
71	Jardín del Claustro Monasterio Cisterciense, Borgoña. Tomado de http://plantasyjardin.com/el-jardin-medieval/ ..	129
72	Jardines secretos de Villas <i>Torrigiani</i> y <i>Pamphili</i> Fotos tomadas de www.tripadvisor.com	130

73	Laberintos del Palacio de <i>Schombrunn</i> y <i>Alfarraz</i> , Horta Fotos tomadas de www.flickr.com	131
74	Jardines del <i>Château de Villandry</i> , Francia. Foto tomada de http://plantasyjardin.com//plantas-y-jardin/	132
75	Jardines del Palacio Vaticano. Tomado de http://www.vaticanstate.va/ES/	133
76	Panorámica fuente La Latona y el Gran Canal de Versalles. Foto Mitzi Winkler	135
77	Panorámica del Jardín de <i>L'Orangerie, Versalles</i> . Foto Mitzi Winkler.....	136
78	jardines románticos de <i>Schönbrunn</i> , Viena Fotos Mitzi Winkler	137
79	Jardines posteriores palacio y Glorieta de <i>Schönbrunn</i> . Fotos Mitzi Winkler	137
80	Vista aérea del Palacio de <i>Schönbrunn</i> y sus jardines. Tomado de http://www.artehistoria.es/monumentos/.htm	137
81	Jardín <i>Stowe</i> y Jardín <i>Stourhead</i> . Tomado de Kluckert, <i>Grandes Jardines de Europa</i>	139
82	Panorámicas aéreas de <i>Buckingham Park</i> y <i>Green Park</i> Fotos cortesía de Turismo Colorama Madrid	139
83	Panorámica de <i>Central Park</i> , Nueva York. Foto cortesía de Turismo Colorama Madrid	140

84	Jardín Botánico y Parque del Este de Burle Marx. Tomadas de Bardi, (1964), <i>The Tropic Roberto Burle Marx.</i>	143
85	Jardin de <i>Isamu Noguchi</i> y Casa <i>Donell</i> de Thomas Church Tomadas de Waymark, (2005), <i>Modern Garden Design</i>	143
86	Trabajos de Luis Barragan. Tomado de Ambasz, (1976), <i>The Architecture of Barragán</i>	144
87	Jardín de la finca de Odette Monteiro de Barragan Tomado de Saito, (1992), Luis Barragan	145
88	<i>Namba Parks</i> y Prefectura de <i>Fukuoka</i> e <i>International Hall</i> Cortesía de Ambasz & Associates.	147
89	Templo <i>Todai-ji</i> del Período <i>Nara</i> . Tomada de Wikipedia	153
90	Jardines del Palacio Imperial de <i>Kyoto</i> y Templo <i>Byodo-in</i> del Período <i>Heian</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	153
91	Jardín del Templo <i>Zuisen-ji</i> del Período <i>kamakura</i> Foto cortesía de Rieko Kato	154
92.	Jardines de los Templos <i>Kinkakuji</i> y <i>Gingakuji</i> del Período <i>Muromachi</i> Tomadas de Nitschke, (1999), El Jardín Japonés	155
93	Jardin <i>Suiago-en</i> , <i>Suizenji-jojuen</i> del Período <i>Momoyama</i> Foto cortesía de Kikku Fukushima	156

94	Jardines del Templo <i>Konchi-in</i> y Villa <i>Katsura</i> del Período <i>Edo</i> Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	156
95	Jardín del Templo <i>Murian</i> del Período <i>Meji</i> . Tomada de Nitschke, (1999), <i>El Jardín Japonés</i>	157
96	Jardines del Templo <i>Tofuku-in</i> y Parque Museo <i>Adachi</i> Del Período <i>Showa</i> Fotos cortesía de Kumiko Tachiri y Kikku Fukushima	157
97	Jardín de paseo del Palacio Imperial <i>Kōkyō</i> de Tokyo. Cortesía de Yoshitaka Fukushima	170
98	Jardín de aposento de la familia Fukushima, Kyoto. Cortesía Kikku Fukushima	170
99	Jardín de colina del <i>Suizenji-Jojuen</i> . Cortesía de Yoshitaka Fukushima	171
100	Jardines de té de Villa imperial <i>Katsura</i> en Kyoto y Museo Parque <i>Adachi</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima	171
101	Jardín de contemplación del templo <i>Ryoan-ji</i> . Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima	172
102	Jardines de estanque del Templo <i>Daikakuji</i> y la Villa Imperial <i>Katsura</i> . Fotos cortesía de Kumiko Kochiri	173
103	Jardín <i>Kin hin</i> del <i>Daan Park</i> en Taipei, Taiwan.	

	Fotos cortesía de Kikku Fukushima	173
104	Cambio estacional en el jardín <i>Portland</i> . Tomado de http://www.gruponeva.es/blog/6465/jardinjaponeszenenoregonestadosunidos/fotos.html	177
105	Técnica <i>Yugen</i> . Templo <i>Tokuku-ji</i> Fotos cortesía de Chikako Kochiri	178
106	<i>Chozubachi, Shishi-odoshi e Ishidoro</i> del <i>Nitobe Memorial Graden</i> Tomado de http://www.insidevancouver.ca	179
107	Entrada al Templo <i>Toji Kanchin</i> . Foto cortesía de Kumiko Tachiri	179
108	Técnica <i>Shakkei</i> , Museo <i>Adachi</i> , y Técnica <i>Miegakure</i> , Palacio de <i>Katsura</i> . Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima.	180
109	Técnica <i>Mikiri</i> . Templos <i>Murin-an</i> y <i>Kokedera</i> . Fotos cortesía de Kumiko Tachiri	181
110	Geomancia, situación del sillón y espalda del dragón. Tomado de Nitschke, <i>El Jardín Japonés</i>	182
111	Triada del equilibrio cielo-hombre tierra. Tomados de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i>	183
112	El punto focal. Figura Mitzi Winkler	184
113	Punto focal. Jardín <i>Honbo-in</i> de la Prefectura de Osaka.	

	Tomado de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i>	184
114	Algoritmo de <i>Voronoi</i> . Punto focal de convergencia de las visuales en el Jardín <i>Ryoan-Ji</i> . Tomada de http://www.kirainet.com/ryoan-ji-龍安寺/ ...	185
115	Iglesia Jesuita de San Lujan (Argentina). Tomado de Bassler, (1998), <i>Lugares Altamente Energéticos</i>	191
116	Pirámide de <i>Chichen Itzá</i> (Mexico). Tomado de Bassler, (1998), <i>Lugares Altamente Energéticos</i>	191
117	Roca sagrada en <i>Machu Pichu</i> . Tomado de Bassler, (1998), <i>Lugares Altamente Energéticos</i>	192.
118	Santuario <i>Marae Arahurahu</i> (Tahití). Tomado de Bassler, (1998), <i>Lugares Altamente Energéticos</i>	192
119	Iglesia de la Misión Jesuita de <i>São Miguel</i> (Brasil). Tomado de Bassler, (1998), <i>Lugares Altamente Energéticos</i>	192
120	Delimitación del jardín. Foto cortesía de Rieko Kato	194
121	Técnica del <i>Shakkei</i> , Templo <i>Ryoan-Ji</i> . Tomado de Berthier, (2007), <i>El jardín Zen</i>	195

122	Límites de Cascada sagrada en <i>Yôrônotâki</i> . Rocas sagradas en <i>Achi Jinja</i> . Arbol sagrado en <i>Zentsü-ji</i> . Tomado de Keane, (1998), <i>Japanese Garden Design</i>	195
123	Mejores horas de meditación. Figura Mitzi Winkler	197
124	Incidencia solar. Figura Mitzi Winkler	197
125	Juego de luz y sombras. Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía complete de Diseño de Jardines</i>	198
126	Triada de rocas del Templo <i>Rakyu-ji</i> . Trilogía budista. Tomado de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i>	200
127	Jardín <i>Ryoan-Ji</i> , serie de rocas 5,2,3,2,3. Tomada de Berthier, (2007), <i>El Jardín Zen</i>	200
128	Piedras con figuras simbolicas. Tomadas de Covello y Yoshimura, (1994), <i>El arte japonés de contemplar piedras</i>	201
129	Diferentes formas de rastrillar la grava	202
130	Diferentes colores de grava.	202
131	Piedras planas en un río seco representando el agua. Tomada de Nitschke, (1999), <i>El Jardín Japonés</i>	203
132	<i>Chozubachi</i> , con farol de piedra, Jardín <i>Portland</i> . Tomado de Hamilton, <i>El Jardín Japonés de Portland</i> ...	204
133	Vegetación del jardín, Templo <i>Daisen-ji</i> .	

	Foto cortesía de Kikku Fukushima	205
134	Algunos modelos de Faroles o linternas <i>Ishidoro</i> usadas en los jardines japoneses.	205
135	Algunos modelos de <i>Chozubachi/Tsukubai</i>	207
136	<i>Suikinkutsu</i> . (Cavidad de agua <i>Koto</i>) Tomado de Watanabe, <i>Analytical Study of Acoustic Mechanism of “Suikinkutsu”</i>	208
137	Shishi Odoshi y su mecanismo de movimiento. Cortesía de Malela Suarez	209
138	Algunos tipos de puentes usados en los jardines japoneses	209
139	Laberintos de dedo, Catedral de <i>Chartres</i> y de setos Tomados de Wikipedia, Los Laberintos	210
140	Grupo de personas meditando. Tomada de Lee y Weiss, (2002), <i>Zen en 10 lecciones.</i> ..	211
141	Paisajes miniatura con la técnica <i>Bonkei</i> . Tomado de Covello y Yoshimura, (1994), <i>El arte japonés de contemplar piedras</i>	212
142	Círculo de correlaciones inductivas. Tomado de Nitschke, (1999), <i>El Jardín Japonés</i>	213
143	Puentes <i>Yatsu-Bashi</i> y <i>Taiko-Bashi</i> Fotos cortesía de Luis Argerich y Elvio Fernández	214
144	Las rocas sagradas “casadas” <i>Meoto Iwa Mie</i> .	

	Foto cortesía de Rieko Kato	215
145	Pintura rupestre de la "Danza de la grulla".	
	Tomada de Kerényi, (2006), <i>En el Laberinto</i>	216
146	Festividad de las luces. Templos <i>Kôya</i> y <i>Nara</i>	
	Tomado de http://www.onmarkproductions.com/html/..	217
147	Rosas, Flor de Loto y Crisantemo	
	Tomadas de Wikipedia	220
148	Composición pétrea del Templo <i>Tenryuji</i> .	
	Tomada de Badala y Toscano, (2009), <i>Mito y</i> <i>Simbolismo en el Jardín Japonés</i>	225
149	Jardín saturado de vegetación.	
	Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño</i> <i>de Jardines</i>	268
150	Balance de volúmenes.	
	Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño</i> <i>de Jardines</i>	269
151	Distribución armónica de elementos.	
	Tomado de http://www.armonia.com/jardineszen.html .	270
152	Espacio abarrotado de masa vegetal. Juego de llenos y vacío. Templo <i>Toji kanchin</i>	
	Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía complete de Diseño</i> <i>de Jardines</i> . Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima ...	271

153	Orden de vacíos, tamaños y profundidad. Fotos tomadas de (izquierda) picasaweb.google.com, (derecha) Kikku Fukushima	272
154	Paisaje “lleno y vacío”. Templo <i>Daisen-in</i> . Foto cortesía de Kikku Fukushima.....	272
155	Jardín equilibrado Tomada de http://www.kirainet.com/ryoan-ji-龍安寺/ ...	274
156	El jardín de meditación: un paraíso para meditar. Figura Mitzi Winkler	276
157	Escala del jardín Figura Mitzi Winkler	276
158	Tipos de cerramientos Tomadas de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i> , y de Keane, (1998), <i>Japanese Garden Design</i>	277
159	<i>Meigakure</i> . Figura Mitzi Wnkler	277
160	Simetría, asimetría y asimetría natural. Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño de Jardines</i>	281
161	Triangularidad cielo-hombre y tierra. Figura Mitzi Winkler..	282
162	Armonía en el jardín Tomado de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i>	284

163	Simetría, asimetría, equilibrio asimétrico	
	Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño de Jardines</i>	352
164	Balance volumétrico.	
	Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño de Jardines</i>	352
165	El lugar de meditación oasis de paz y armonía.	
	Figura Mitzi Winkler.....	355
166	El viento en la meditación	
	Figura Mitzi Winkler.....	355
167	Control del viento.	
	Figura Mitzi Winkler.....	355
168	La insolación en el área de meditación	
	Figura Mitzi Winkler.....	356
169	Conjunto asimétrico de rocas.	
	Cortesía Yoshitaka Fukushima.	358
170	Lajas simulando el flujo del agua en un río.	
	Tomado de Keane, (1998), <i>Japanese Garden Design ...</i>	359
171	Piedras simulando la ribera de agua.	
	Tomado de http://floresyjardin.esque-es-un-jardin-zen-ii/	359
172	Gradas de piedra.	
	Tomado de http://floresyjardin.esque-es-un-jardin-zen-ii/	360

173	Grava rastrillada en anillos http://www.zafulandia.com/index.pagechapter=20	361
174	Grava simulando agua y forma natural de una laguna. Tomado de Nitschke, (1999). <i>El Jardín Japonés</i>	361
175	Cambio estacional en el jardín <i>Ryoan-Ji</i> . Cortesía de Kumiko Tachiri.	362
176	Vegetación en el jardín Fotos cortesía de Kikku y Tadayoshi Fukushima	363
177	Técnica <i>Shakkei</i> . Tomado de Hamilton, (1996), <i>El Jardín Japonés de Portland Oregón</i>	363
178	Protección solar vegetal y valla. Figura Mitzi Winkler	364
179	Iluminación con lámparas <i>Ishidoro</i> . Cortesía de Kumiko Tachiri. Tomada de Mizuno, (2005), <i>Landscapes for small spaces. Japanese Gardens</i>	364
180	<i>Shishi-odoki</i> y <i>Chozubachi</i> Tomado de www.jardinesjaponeses.com	365
181	Algunos tipos de cerramientos. Tomado de Keane, (1998), <i>Japanese Garden Design</i> ...	366
182	Paisaje prestado jardín <i>Shunmyo-masuno</i> . Tomada de Nitschke, (1999), <i>El Jardín Japonés</i>	366
183	Los jardines de meditación: privacidad, paz y seguridad.	367
184	Continuidad natural entre el jardín y el bosque cercano.	

	Tomado de Tomado de Hamilton, (1996), <i>El Jardín Japonés de Portland Oregón</i>	367
185	Ubicación de la vegetación. Figura Mizi Winkler	368
186	Amontonamiento visual. Tomado de Brookes, (2002), <i>Guía completa de Diseño de Jardines</i>	368
187	Area de meditación. Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima Figura M Winkler	369
188	Acera perimetral de circulación. Foto cortesía de Chikako Kochiri	369
189	Laberinto de piso y Laberinto de dedo cortesía de Malela Suarez. Tomado de http://www.neolabyrinth.es/page3.php	371
190	Sendero <i>Kinhin</i> . Cortesía de Kikku Fukushima.	372
191	Canal de drenaje en el jardín de meditación.	373
192	Área de drenaje en borde del jardín. Foto cortesía de Kikku Fukushima.	373

LISTA DE ANEXOS

ANEXO		PP
A-1	Formas de la meditación	441
	1 a – Hinduismo	441
	1 b – Budista, Shintoista, Taoismo	442
	1 c – Judaismo, Islamismo, Trascendental	443
	1 d – Tecnicas Modernas	444
A-2	Posturas durante la meditación	445
	2 a – Hinduismo	445
	2 b – Budismo	446
	2 c – Judaismo, Islamismo, Taoismo, Trascendental.	447
	2 d – Tecnicas Modernas	448
A-3	Herramientas de la meditación	449
	2 a – Hinduismo	449
	2 b – Budista, Shintoista, Taoismo	450
	2 c – Judaismo, Islamismo, Trascendental	451
	2 d – Tecnicas Modernas	452

INTRODUCCIÓN

La sociedad contemporánea ha sufrido cambios radicales, en los cuales el ritmo acelerado y las situaciones cambiantes del mundo moderno han generado gran estrés, el cual ha afectado la salud mental y física del individuo; generando en él, la necesidad de encontrar una solución de índole personal, espiritual y terapéutica, donde la práctica de la meditación, después de múltiples investigaciones científicas reconocidas, ha demostrado no solo su utilidad como terapia espiritual y física en el restablecimiento de las condiciones mentales, biológicas e intelectuales del individuo, sino también dándole acceso al uso del poder intrínseco de la mente, el cuerpo y el espíritu para utilizarlos en su propio beneficio, su entorno social, laboral y familiar.

Es por ello que el presente Trabajo de Grado, tiene como propósito brindarle a los Arquitectos Paisajistas, herramientas para el diseño de espacios especializados, tales como los jardines de meditación, que los hagan idóneos al momento de propiciar una experiencia sensorial trascendental, mediante la contemplación y uso del espacio, considerando los componentes estéticos, históricos y espirituales.

Para reforzar este planteamiento, la investigación se estructurará en cuatro capítulos tal como se mencionan a continuación: Capítulo I, se presenta el Planteamiento del Problema, Objetivos tanto General como Específicos de la Investigación, Variables y Justificación. Capítulo II, se refiere al Marco Teórico y Conceptual, el cual contiene: Antecedentes de la Investigación, Términos y conceptos empleados asociados al acto de meditar y las Bases Teóricas, entre las cuales se encuentran lo referente a Jardines de Meditación en la historia, Elementos del Paisaje del Jardín de Meditación, Simbología especializada de un Jardín de Meditación, Influencias de las Religiones y Doctrinas en los espacios de meditación, Principios paisajísticos de diseño del jardín de Meditación, Técnicas y Experiencias de Meditación que se realizan en un Jardín

Especializado y Características de un lugar idóneo para la práctica de la meditación. Capítulo III, se describe el Marco Metodológico, en el cual se presenta el Diseño, Tipo, Nivel y Corpus de la investigación, Técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como el Procedimiento empleado a lo largo del proceso de investigación. Capítulo IV, contiene el Análisis del resultado obtenido, representado en los Criterios de diseño para elaborar un proyecto paisajista de un jardín de meditación y por último las Conclusiones, Referencias utilizadas en el proceso y Anexos.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Dentro del proceso de cambios vividos por la sociedad contemporánea, ha ganado importancia el diseño de ambientes que propicien la armonía del individuo con su entorno. El hombre requiere de espacios con sentido espiritual, necesarios para la meditación y obtención del equilibrio energético y emocional.

Navas, (s/f), considera que la arquitectura del paisaje es un dialogo con la naturaleza, definiéndola como el arte de transformar y organizar los elementos físicos naturales para el disfrute del hombre. Estos paisajes, terminan siendo una necesidad no solo física sino también intelectual y espiritual, cuya finalidad primordial es mejorar la calidad de vida, alcanzando la armonía con la naturaleza y el espacio construido.

Es por ello que la presente Investigación tiene como propósito plantear herramientas para el diseño de ambientes, tales como los jardines de meditación, que los hagan especiales como espacios que propicien una experiencia sensorial trascendental mediante la contemplación del paisaje y sus componentes.

El crecimiento de las ciudades ha originado una mayor necesidad del hombre por la naturaleza. Dado el grado de estrés por el tiempo y por la responsabilidad que exige el medio urbano, se evidencia en el desarrollo de condiciones físicas y mentales que requieren de espacios diseñados para la liberación de las tensiones cotidianas.

Es por esto que la población, ha buscado la forma de recuperar el equilibrio interior, mediante la práctica de técnicas de meditación, lo que ha desembocado en un creciente aumento de personas practicantes y por lo tanto

un aumento en requerimientos de espacios adecuados, que cumplan las características mínimas para realizar dichas prácticas de manera efectiva.

Bailey y Khul, (1922), exponen la importancia que tiene la práctica de la concentración y la meditación, al generar una progresiva eficiencia y notables resultados en todos los ámbitos de la actividad humana, enriqueciendo enormemente su vida, aumentado su utilidad y ampliado su esfera de influencia.

De allí surge que estos espacios (jardines de meditación) tengan gran importancia tanto por el significado como la ubicación de los elementos que lo componen, que cumplan la tradición y la historia de la meditación, además de sus principios basados en la naturaleza, la sobriedad y la sencillez, permitiendo que las personas experimenten la armonía necesaria para la meditación.

Berthier, (2007), señala que desde la antigüedad, los jardines de meditación se destacan por su sobriedad y lograr fusionar componentes diferentes, dando como resultado condiciones que transmiten sensaciones de tranquilidad y paz.

Es por ello que en el mundo occidental, se intenta representar jardines con fines específicos o temáticos, como lo es el jardín de meditación. De allí la necesidad de manejar la tradición, lo perceptual, lo simbólico y otros elementos que proporcionen esa armonía entre lo espiritual y lo natural.

Estos jardines, llenos de simplicidad y hermosura, cautivan por la manera tan acertada y sutil de disponer y armonizar los materiales que los conforman, manifestando una exquisita sensibilidad por la naturaleza. El simbolismo intrínseco de los elementos escogidos es altamente valorado, porque trae al jardín la percepción del sitio natural, permitiendo expresar su esplendor en tamaño reducido. Estos jardines cumplen con la finalidad de servir como lugar de meditación donde la interpretación puede ser personal, como opinan Cali y Oguchi, (2008).

La filosofía oriental ha ganado adeptos en todos los países, creencias y estratos sociales, ya que es una ruta de trascendencia y de armonización del ser humano con su entorno y su espiritualidad.

El paisaje concebido en un jardín de meditación, posee una esencia espiritual que lo diferencia de otros jardines. Son lugares que llenan el espíritu de paz y permiten estar en armonía con la naturaleza y con nosotros mismos.

En virtud de la situación descrita se formulan las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los elementos significativos que caracterizan el paisaje del jardín de meditación?

¿Qué tipo de técnicas o experiencias se realizan en el jardín de meditación?

¿Qué elementos caracterizan el lugar idóneo para el jardín de meditación?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo General

Proponer criterios para el diseño del jardín de meditación como proyecto paisajista

Objetivos Específicos

1. Identificar los elementos significativos que caracterizan el paisaje de un jardín de meditación.
2. Caracterizar los tipos de técnicas y las experiencias, que se realizan en el jardín de meditación, para su integración en el proyecto paisajista como generadores de criterios de diseño.
3. Definir las características particulares de un lugar idóneo para la práctica de la meditación.

VARIABLES

Definición de Variables:

Según Arias, (2006), define la variable como una característica o cualidad; magnitud o cantidad, que puede sufrir cambios y que es objeto de análisis, medición, manipulación o control en una investigación. Siguiendo con la misma línea Hernández et al, (2003), la define como una propiedad que puede variar y cuya variación es susceptible de medir u observarse. Del mismo modo Bautista, (1998), la define "...como las propiedades características y manifestaciones de los objetos o sujetos a estudiar en situaciones evaluativas o investigativas que son susceptibles de tomar distintos valores cualitativos o cuantitativos".

Las variables son generadoras de criterios que inciden en el diseño, por lo que es de suma importancia una buena identificación, estudio de la interrelación entre las tendencias estableciendo su afectación sobre la variable y evaluación de las variables, según expone Mendéz, (2001)

Conceptualización de variables:

Según su naturaleza, las variables pueden ser cuantitativas y cualitativas.

Las variables cuantitativas, son aquellas que se expresan en valores o datos numéricos, a su vez se clasifican en Discretas (son las que asumen valores o cifras enteras) y Continuas (son las que adoptan números fraccionados o decimales).

Las variables cualitativas, son aquellas que se expresan en forma verbal, es decir mediante palabras y se clasifican a su vez en Dicotómicas (se presentan

en solo dos casos o categorías) y Policotómicas (se manifiestan en más de dos categorías).

Según el grado de complejidad ambas variables pueden ser Simples o Complejas. Las Simples son las que se manifiestan directamente a través de un indicador o unidad de medida y las Complejas son aquellas que se pueden descomponer en dos dimensiones como mínimo.

Por otra parte según su función se clasifican en Independientes (son las causas que generan y explican los cambios en la variable dependiente), Dependientes (son aquellas que se modifican por la acción de la variable independiente), Intervinientes (son las que se interponen entre las variables independientes y dependientes, pudiendo influir en la modificación de esta última), Extrañas o Ajenas (son factores que escapan del control del investigador y que pueden ejercer alguna influencia en los resultados).

A efecto de esta investigación las variables a utilizar son de tipo Cualitativas, Dicotómicas, Complejas, Independientes, Dependientes e Intervinientes.

Operacionalización de variables:

Según Arias, (Ob.Cit.), indica que la definición operacional de la variable establece los indicadores para cada dimensión, así como los instrumentos y procedimientos de medición.

Continuando con la misma línea, Bautista, (Ob.Cit.) se refiere a la definición de las mismas en función del estudio que se realiza, para ser factible su uso, observación, registro y de ser posible medirlas o cuantificarlas en el proceso investigativo, es por ello que a continuación se presentara un cuadro donde se visualizan estos aspectos.

VARIABLES

Objetivos Específicos	Variables	Dimensiones	Indicadores
Identificar los elementos significativos que caracterizan un paisaje del jardín para meditación.	Elementos del Paisaje del Jardín de Meditación	Diseño espacial	Dimensiones Materiales Orientaciones Estética
		Elementos Espirituales	Doctrina Hinduista Doctrina Budista Doctrina Zen
		Elementos Históricos	Historia del Hinduismo Historia del Budismo Historia de la Meditación Historia de los Jardines de Meditación
		Tipos de Jardín de meditación	Cultural
Religioso			
Salud			
Caracterizar los tipos de técnicas y/o las experiencias, que se realizan en el jardín de meditación, como generadores de criterios de diseño.	Técnicas de Meditación	Salud	Sanación
		Religioso Doctrinal	Doctrina Hinduista Doctrina Budista Doctrina Budista Zen Otras
		Histórico	Historia de las Técnicas usadas a través del tiempo
	Experiencias	Espirituales	Encuentro de la paz interior. Concentración. Fortaleza interior, serenidad y vitalidad
Bienestar		Salud y Vitalidad	
Definir las características particulares de un lugar idóneo para la práctica de la meditación.	Características	Arquitectónicos	Orientación Dimensiones Materiales
		Espirituales	Armonía en los elementos
		Simbólicos	Materiales

JUSTIFICACIÓN

Los japoneses consideran que el mundo es tal y como la imaginación lo crea. El universo está en constante cambio, en continuo proceso de creación y destrucción, de vida y muerte. Nada es estático, nada permanece y así como las nubes cambian de forma y las estrellas el firmamento, así se mueven las montañas y los valles, aunque suficientemente despacio para que pueda ser apreciado por el ojo humano. Karuna, (2007), expresa que según una tradición milenaria, dos grandes fuerzas opuestas se revelan en este proceso constante, el yin y el yang, representantes de cada polo energético. Cada elemento del paisaje pertenece a una y tiene, por tanto, un género (masculino y femenino). El paisaje ideal es el producto del equilibrio de ambos.

Con varios siglos de antigüedad, estos jardines destacan por su sobriedad, muy al estilo zen japonés. Diseñados por expertos maestros, en ellos se fusionan rocas y agua con salones de té y muebles de estilo Ming, dando como resultado una sensación de enorme tranquilidad y paz con la que sale de estos espacios el visitante. En ellos se huye del adorno fácil, tiene su origen en las creencias místicas, busca una armonía tan al detalle con el entorno y los elementos naturales que lo hacen sorprendentemente tan extraordinario y atractivo que parece mágico, como expone Berthier, (2007).

La importancia y justificación de esta investigación radica en que los jardines de meditación, representan pequeños espacios de tranquilidad dentro de una ciudad que posiblemente esté creciendo y cambiando a un ritmo excesivamente acelerado, donde la realización de ejercicios de meditación proporcionan la fuerza, la voluntad y la orientación que se necesita en la vida, aumenta la conciencia de lo que nos rodea, del prójimo y sus necesidades y nos hace más tolerantes con los demás.

En la cultura oriental la naturaleza (piedras, plantas, agua, animales, firmamento, tierra, aire, etc.) y el hombre constituyen una unidad, son un todo que conforman el equilibrio de la naturaleza imposible de romper, lo que traería consigo el desequilibrio culminando con el caos, según opina Hiromasa, (1999). En dicha cultura se admite que las piedras, el agua, las plantas, y los animales, incluso el universo tienen conciencia, donde la conciencia se hace consciente de su propia existencia, como expresan Covello y Yoshimura (1994).

En los jardines orientales están representados los caminos que sigue el hombre en el transcurso de su vida, sus obstáculos y experiencias; en su tradición popular hay un pensamiento Tao que dice que todo es causal y no casual, (*Tao Te King*, cap.51-39) donde nada pasa por casualidad, sino por causalidad y siguiendo las enseñanzas de *Lao Tse*, (1998,2009, cap.39), expone que toda causa tiene su efecto y todo efecto tiene su causa por una razón.

En los jardines de meditación orientales se almacena y transmiten energías positivas que generan un aura de paz, armonía y misteriosa espiritualidad, donde la identidad cultural ancestral se ha mantenido ininterrumpida, inalterada y vigente en todos sus fundamentos primordiales a través de los siglos, incapaz de alterar la eternidad de su sabiduría y tradición, basada en la observación y el respeto al orden intrínseco de la Naturaleza, como expresa Keane, (1998).

Estos jardines, despojados de toda suntuosidad, seducen por la sabia combinación de piedras, arbustos y arena, reflejando la sensibilidad de los orientales y su amor a la naturaleza. El surco de agua que simula el recorrido de un río es altamente apreciado porque trae al jardín el sentimiento del valle, mientras que las rocas enterradas hasta más de la mitad de su volumen, permiten lograr una mayor naturalidad de las montañas, como opinan Cali y Oguchi, (2008).

Así, los jardines orientales cumplen con la finalidad de servir como lugar de meditación donde el ser humano puede interpretar lo que presencia a su

modo, concentrando la energía hacia el interior de su espíritu, armonización, paz interior, espiritualidad y sanación física de enfermedades en su etapa energética antes de su manifestación física en el ser humano, según opina Gyselen, (1991).

Es por esto, que la relevancia práctica de este trabajo, viene dada como un aporte ante la problemática del diseño paisajista, orientado a la creación de espacios destinados a la meditación dentro de una sociedad cambiante como la actual, ya que el jardín de meditación, posee una condición espiritual y sensorial que lo hace diferente a otro tipo de paisajes; ellos son espacios para la meditación, donde el espíritu se colma de paz, permitiendo al individuo estar en armonía con la naturaleza y consigo mismo.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

Antecedentes

El hombre desde épocas ancestrales se ha interesado en el Jardín del Edén; en la cultura occidental el Paraíso Perdido, el paraíso de *Allah* en la cultura islámica o en las culturas orientales el Paraíso de la Isla de los Inmortales; es por ello, bajo esa búsqueda que han construido sitios que colmen su espíritu de paz y armonía, permitiéndole concentrarse, meditar y orar para elevar su espíritu y acercarse a su Dios o Ser Supremo; dando origen a los Jardines de Meditación.

Los jardines de meditación pueden ser de variadas formas y estilos según sea el método y la técnica empleada, para ejercicios de energización, sanación, artes marciales, etc., el estilo que más se ha utilizado en la actualidad para la concentración y meditación son los jardines de meditación *Zen* japoneses, sobre todo los secos o *karesansui*; ya que ofrecen un ambiente de calma y paz, propicio para la concentración, induciendo a la meditación, paz espiritual y armonía con la naturaleza.

Existen una cantidad inimaginable de jardines de meditación japoneses diseminados en todo el planeta, usados en variadas religiones, doctrinas y filosofías, tanto Orientales como Occidentales, construidos en templos, parques, hoteles, hospitales, centros educativos, oficinas, casa particulares, etc. Hemos escogido como ejemplo algunos de ellos; numerosos investigadores y escritores suponen que los japoneses son los más antiguos, y quizás ellos fueron los precursores de los jardines de meditación. Solo entre la ciudad de *Kyoto* y *Nara*, en Japón, existen más de 350 templos con jardines de meditación. A

continuación se señalan algunos de los más conocidos, tanto en Japón como en otros países occidentales:

Jardín de Meditación Japonés del Templo Ryoan-Ji

Ubicación: En el templo de *Ryōan-ji*, situado al noroeste de *Kyoto*, en las montañas de *Nishiyama*.

Diseñador: el *Shogún Hosokawa Katsumoto* (1430-1473) y reconstruido (en 1488) por su hijo *Hosokawa Masamoto* (1466-1507), después de que la Guerra de *Onin*, (1467 a 1477), la cual asoló múltiples edificaciones, su restauración se atribuye a un famoso pintor contratado por *Katsumoto* llamado *Soami*; en la parte posterior de una de las rocas encontraron los nombres de *Kotaro* y *Hikojiro*, posiblemente dos trabajadores que participaron en su construcción.

Año de construcción: 1.450, fue reconstruido en 1.488, restaurado en 1499. Entre 1977 y 1978, fue nuevamente reparado después de un incendio.

Descripción: Es el más famoso de los jardines secos japoneses y símbolo de los jardines de meditación *Zen*, ha sido el motivo de numerosas poemas, pinturas y estudios, actualmente es parte del conjunto de otros templos japoneses que fueron decretados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO. Está ubicado en el extremo sur del templo, construido en un terreno rectangular de 200 m² de area, típico jardín *karesansui*, está cubierto de grava blanca rastrillada y posee 15 piedras distribuidas en cinco grupos de cinco, dos, tres, dos y tres piedras, (ver Figura 1). El conjunto fuerza a guiar la vista desde el grupo ubicado a la izquierda, hasta terminar en la derecha, (ver Figura 2). Observar todo el grupo de las 15 piedras al mismo tiempo es muy difícil, para conseguirlo, la ubicación correcta es a la derecha del conjunto; hay una historia que dice que solo cuando se ha entendido el misterio del *Zen* y se alcanza la iluminación espiritual se puede lograr ver la piedra invisible que completa las 15 rocas, según expone Berthier, (2007). Su diseño ha provocado un sinfín de especulaciones sobre su significado relacionado con el pensamiento *Zen* específicamente.

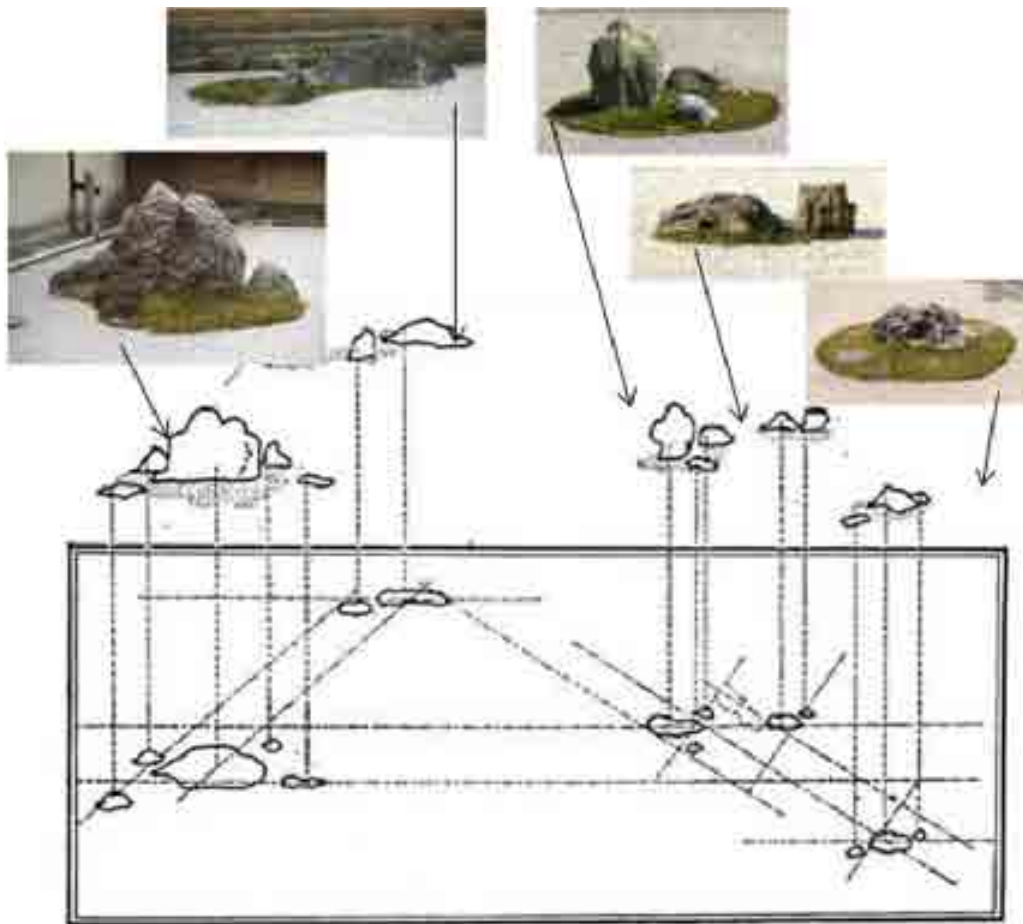


Figura 1. El balance no solo se mantiene por las posiciones de las piedras en el jardín, sino por los grupos en sí. Las piedras bajas crean soporte a las grandes y estas le dan estabilidad a los grupos. La altura en las rocas, crea un ritmo que reitera la dinámica en toda la composición. El color, altura y posición de las piedras logran la armonía del jardín con el entorno.

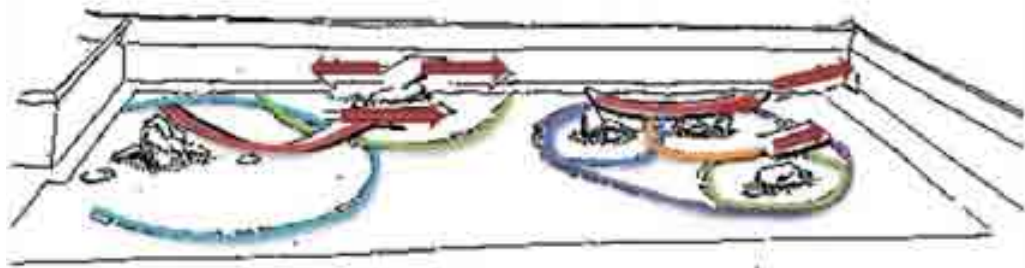


Figura 2. Como se aprecia en la imagen de abajo, la disposición de las piedras guía la vista de los observadores desde la izquierda a la derecha. La disposición asimétrica crea una especie de balance y una energía delicada en el medio

Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima.

Figuras tomadas de <http://www.blogodisea.com/ryoanji-jardin-rocas-grava-japon/arquitectura/>

El conjunto es una muestra clara de extremada austeridad, simplicidad y un equilibrio impecable, que permite al visitante ir más allá de lo sensorial y alcanzar una experiencia espiritual inolvidable. El nombre *Ryoan-ji* significa “Templo del Dragón de la Paz”. Fue construido sobre las ruinas del antiguo templo de *Tokudai-ji*, que fuera erigido en el 983 durante el periodo *Heian* (794-1185). Algunos siglos después, en 1450 el sitio fue adquirido por el *Shogun Hosokawa Katsumoto* (1430-1473), quien construyó allí su residencia y un templo; fue destruido durante las guerras *Onin* y reconstruido en el período *Muromachi* (1488-1499), época cuando se construyó este jardín. Desde la plataforma del *Hondo* (residencia del Abad), es donde se contempla este fabuloso jardín y se lleva a cabo la meditación. Aunque probablemente fue creado en el siglo XV, su distribución actual se puede remontar al siglo XVIII o incluso a principios del XIX. Forma parte de un extenso conjunto de jardines menos conocidos del Templo, lo que contribuye a hacer del *Ryoan-ji* uno de los más bellos jardines del mundo, (Ver Figura 3).



Figura 3. Jardín *karesansui* del Templo *Ryoan-ji*.
Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Ginkaku-ji o Pabellón de Plata.

Ubicación: Al pie de las montañas de *Higashiyama* al noreste de *Kyoto*

Diseñador: *Soami* y construido por *Ashikaga Yoshimasa*

Año de construcción: comenzó en 1.474 y concluyó en 1.482, con modificaciones a lo largo del siglo XVII.

Descripción: Denominado inicialmente *Jisho-ji* o Templo de la “Merced Brillante”; tanto la villa como el jardín fueron la residencia del *Shogun Ashikaga Yoshimasa*, convertido en Templo a su muerte. Está inspirado en el Templo *Kinkaku-ji*. A pesar de llamarse Pabellón de Plata, no posee nada de plata, ya que no se recubrió de plata como fue la intención inicial.

El conjunto por su estética fue objeto de gran interés, esencialmente las áreas dedicadas a la colección de arte y la ceremonia del té. El sitio donde fue construido, era un lugar para la contemplación de la luna desde tiempos de la era *Heian*; frente al templo está el jardín de la laguna, basado en el jardín *Saiho-ji* muy admirado por *Yoshimasa*, donde se contempla la luna y su reflejo en el agua y a sus espaldas una montaña para sentarse a esperar que salga la luna. Al costado del estanque hay una explanada de arena blanca llamada *Ginshaden* (Mar de Arena Plateada), es una meseta de 60 cm de alto. Cuando sale la luna al este por la montaña, el mar de arena parece generar ondas de luz lunar. Allí se encuentra también un cono de arena de 1,80 mts, que simboliza el monte *Fuji*, llamado *Kougetsu dai* (Plataforma enfrentando la luna), el cual atenúa el reflejo de la luna en el mar de arena, (Ver Figuras 4).



Figura 4. Jardín *karesansui* (izquierda) y Jardín de paseo (derecha) del Templo *Gingaku-ji*.
Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Kinkaku-ji o Pabellón de Oro

Ubicación: Al pie de las montañas de *Kinugasa* al norte de *Kyoto*

Construido por: *Ashikaga Yoshimitsu*

Año de construcción: 1.397

Descripción: Su nombre original es *Rokuon-ji* (Templo del Jardín de los Ciervos), pertenece al período *Muromachi*, forma parte del conjunto de monumentos históricos de Japón decretados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1994. Originalmente eran campos de cultivo de arroz, propiedad de *Saionji Kintsune*. Fue construido inicialmente en 1.397, como palacio de descanso del tercer shogun *Ashikaga Yoshimitsu*, siendo parte de una propiedad mayor llamada *Kitayamaden* (*Villa de las montañas del norte*), el palacio está rodeado de hermosos jardines y recubierto con hojas de oro puro. El palacio fue incendiado varias veces durante la guerra de *Onin*. El hijo *Yoshimitsu* a la muerte de su padre, de acuerdo a su petición, lo transformó en un templo *Zen* de la secta *Rinza*, funcionando como *Shariden*, guardando reliquias del Buda. Posee un magnífico jardín *karesansui* inmediatamente adyacente al templo, con un estanque enfrente, donde hay múltiples piedras e islas que simbolizan mitologías y la historia de los orígenes budistas.

Los elementos están organizados de manera de captar al máximo el flujo energético y espiritual del entorno. El diseño sigue totalmente la geomancia china (*Feng Shui*); al Sur tiene un estanque llamado *Kyōko-chi* (espejo de agua), quien otorga una impresión etérea reflejando las edificaciones y vegetación adyacente, perdiéndola hasta el infinito, y al Norte tiene las montañas de *Kinugasa*, permitiendo ser utilizadas con la técnica del "paisaje prestado" (*Shakkei*), elementos del paisaje son incorporados dentro de la composición arquitectónica, como son las visuales de las montañas que pueden ser observadas desde una ventana especial que las enmarca. Alrededor de edificaciones secundarias (como la casa de té), hay jardines de rocas y grava cuidadosamente rastrillada, bordeadas de árboles y arbustos. Al entrar al conjunto hay una arboleda que insinúa el despojo de la vida mundana para penetrar a un mundo de paz, armonía y profundo sentimiento espiritual, (ver Figura 5).



Figura 5. Jardines del Templo *Kinkaku-ji*
Fotos cortesía de Chikako Tachiri

Jardín de Meditación Japonés Ryogen-In

Ubicación: En el templo de *Daitoku-Ji*, situado en *Kyoto*.

Diseñador: Monje *Kogaku Dôkô (Sôami)* o el pintor *Saburô*

Año de construcción: 1.502

Descripción: Jardín de meditación *Karensansui* (seco de grava), del período *Showa*. El *Ryogen-In* es uno de los templos menores del *Daitoku-Ji*, posee varios jardines de grava como son: *Isshidan*, *Ryogintei* (ver figura 6), *Kodatei*, y el *Totekiko* (el jardín de piedras más pequeño de Japón), (ver figura 7), además de otros hermosos jardines en las áreas exteriores no adosadas al templo. Construido en el período *Muromachi*. El jardín *Isshidan*, presenta en su diseño toda una simbología mitológica, conformadas por rocas sobre musgo; en su zona central se constituye una representación de la síntesis del universo, sobre un océano de grava blanca rastrillada; al fondo a la izquierda las míticas islas *Horai*; a la derecha, también al fondo, la isla de las grullas, y entre ellas y la zona central se encuentra las isla de las tortugas. El templo *Ryogen-In* y sus jardines son considerados un tesoro nacional.



Figura 6. Jardines *Isshidan* (a la izquierda) y *Ryogintei* (a la derecha) del Templo *Ryogen-in*.
Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima



Figura 7. Jardines *Totekiko* (a la izquierda) y *Kodatei* (a la derecha) del Templo *Ryogen-in*. Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Daisen-In

Ubicación: Es un subtemplo del *Daitoku-Ji*, situado en noroeste de *Kyoto*.

Diseñador: Monje *Rinzai Kogaku Dôkô (Sôami)* o el pintor *Saburô*

Año de construcción: 1.509, la residencia se finaliza en 1513.

Descripción: Fue fundado en 1509 por el monje Zen *Kogaku Sotan* (1464-1548) al retirarse como abad de *Daitoku-ji*; es una muestra excelente de jardín seco estilo *karesansui*, cubierto de arena blanca rastrillada, con pequeños conos que simulan montañas o islas. El diseño en forma de “L” asemeja una pintura en tres

dimensiones; el jardín norte o Mar del Medio, conformado por rocas sembradas en su parte central simulando islas en el mar de grava rastrillada (ver Figura 7).

El jardín noreste está formado por plantas de camelia recortadas, simboliza el mítico Monte *Horai*, insignia de la eternidad mística, que desciende a la vida, a través de una cascada seca de piedras de cuarzo blanco que cae, se sosiega y descansa sobre la grava blanca rastrillada imitando el fluido del agua o recorrer de la vida, pasa (imaginariamente) por debajo de un puente de piedra llegando a un lago de grava blanca; a su izquierda está representada la islas de la tortuga y a la derecha la isla de las grullas (ver figura 8- izquierda). Abruptamente se interrumpe este jardín con una pared que tiene una ventana, representando a su vez el final de la vida, la muerte, accediendo al jardín oeste, donde continúa el fluir del agua (grava blanca rastrillada) la vida del más allá, allí encontramos una roca alargada conocida como “el barco del tesoro”, quien permite rebasar las limitaciones y retornar a los orígenes, al no pensamiento *Zen*, al *Satori*, revelado en el Jardín del Sur, donde está el espíritu de Buda, (ver Figura 8- derecha).

El jardín Sur o Gran Océano está conformado por tres componentes: un árbol *Sarasozyu*, de la misma especie bajo del cual murió Buda, y dos conos de grava blanca simétricos, reposando sobre un mar de grava rastrillada blanca símbolo de la no-mente, la completa intuición revela a Buda, (ver Figura 9).



Figura 8. Jardín Noroeste (izquierda) y jardín Oeste (derecha), Templo *Daisen-in*.
Fotos cortesía de Kikku Fukushima



Figura 9. Jardines del Norte o Mar del Medio (izquierda) y del Sur o Gran Oceano (derecha)
Templo *Daisen-in*. Fotos cortesía de Kikku Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Zuiho-In

Ubicación: En el templo de *Daitoku-Ji*, situado en *Kyoto*.

Diseñador: Monje *Kogaku Dōkō (Soami)* y *Shigeori Mirei*

Año de construcción: 1546 y 1938

Descripción: Jardín de meditación *Zen (Karensansui)*, importante en la historia de la escuela *Zen Rinzai*; es uno de los 23 subtemplos del complejo *Daitoku-Ji* de *Kyoto*, posee además casas de té y grandes extensiones de jardines de tipo *Karensansui*, de paseo y *Roji* (Te). Consta de 11 Ha. de terreno, fue fundado en 1.324, los edificios fueron destruidos como múltiples templos en la guerra *Onin* (1467-1477), reconstruidos a partir de 1.479, añadiéndosele otros durante los siglos XVI y XVII, gracias a los *Samuráis Oda Nobunaga e Hideyoshi*.

El templo fue fundado en 1546, durante el Periodo *Muromachi* bajo el shogunato *Ashikaga*, por el *Daymo* (señor feudal) *Sorin Otomo*, convertido al cristianismo a la llegada de los jesuitas a la isla. Posee tres jardines, en uno de ellos se puede observar insinuada una cruz cristiana compuesta por cinco rocas, en un principio oculta a la vista de las personas que desconocen su existencia, aludiendo a las creencias religiosas del *Daymo Sorin*, (ver Figura 10).



Figura 10. Jardín de meditación *Karensansui* del Templo *Zuiho-In*. Tomado de <http://letrasdeviajes.blogspot.com/2011/05/japon-kioto-templo-daituki-ji.html>



Figura 11. Jardín de entrada, y posterior el jardín de meditación *Karensansui* del Templo *Zuiho-In*. Foto cortesía de Kikku Fukushima



Figura 12. Jardín de meditación *Karensansui* del Templo *Zuiho-In*
Fotos cortesía de Kikku Fukushima

El primer jardín que se encuentra al entrar está compuesto de piedras, grava, musgo, y vegetación mediana; de allí se puede observar y acceder al siguiente

jardín, donde se representa el mar (grava blanca), con un fuerte oleaje alrededor de las islas de las montañas *Horai* (rocas). (ver Figuras 11 y 12).

Jardín de Meditación Japonés Tofuku-In

Ubicación: En *Kyoto*.

Diseñador: *Musô Soseki (Musô Kokushi)* y Shigemori Mirei

Año de construcción: 1.236 y 1939

Descripción: Jardín de meditación *Karensansui* (seco de grava). Fue construido bajo las instrucciones de *Fujiwarano Michiie Kujo*, gobernante del período de *Kamakura*, con un estilo semejante al de los templos *Todai-ji* y *Kofuku-ji*. El *Tofukuji* (llamado también *Enichizan*) es uno de los lugares más famosos de Japón, por la metamorfosis del colorido de los árboles en otoño (*momiji*) que rodean el templo. Fue destruido por grandes incendios en 1319, 1334 y 1336, 1795 y 1881, y reconstruido totalmente con su diseño original en 1890. En la actualidad es uno de los cinco grandes templos *Zen* de *Kyoto*. Posee la gran puerta *Sanmon*, del primer periodo *Muromachi*, siendo la puerta más antigua de cualquier templo budista *Zen* en Japón. Posee 5 jardines, uno de ellos situado en el *Kaisan-do Hall*, de arena rastrillada en cuadrículas, alternado en la plataforma módulos horizontales y verticales, posee contrastando junto a él otro jardín con vegetación, (ver figura 13).

En el año 1938 fue contratado Shigemori Mirei (1896-1975) hizo cuatro jardines (del norte, este, sur y oeste) alrededor del *Hojo Teien* (conocido como Hall del Abad), recibiendo el nombre de los "Jardines de los ocho aspectos", en honor a los ocho sucesos que experimentó Buda (*Siddharta Gautama*) en su vida antes de alcanzar el Nirvana.

El Jardín del Este (*Hokuto no Niwa*), posee siete pilotes (sobrantes de la reparación de las fundaciones del edificio de servicios), colocadas sobre grava rastrillada, la cual está rodeada de musgo, en forma de las siete estrellas de la constelación de la Osa Mayor, (ver Figura 13). El Jardín del Sur, es de grava

blanca, en el extremo Oeste posee cinco montículos de musgo significando los cinco montañas sagradas del Budismo (*Gozán*), y en el extremo Este tiene una composición pétreo, de cuatro piedras gigantes representando las “islas *Horai* o de los Inmortales” y frente a ellas 8 torbellinos de arena que simbolizan los ocho mares bravíos (*Hakkai*), (ver Figura 14). El jardín del Norte, fue diseñado en forma de tablero de ajedrez, en un primer plano con musgo y piedras cuadradas (de un sendero eliminado en el diseño del Jardín Sur), en el fondo se aprecian arcos y azaleas, (ver Figura 15). El jardín del Oeste, está compuesto en una esquina de montículos de musgo (representan las montañas que rodean siempre los terrenos de cultivo, según la geomancia china) y al frente arbustos de azaleas podados en forma cuadrada, con áreas cuadrangulares alternadas de grava blanca, aludiendo una antigua forma de división china de los campos de cultivo de arroz, (*Seiden Ichimatsu*), (ver figura 15)



Figura 13. Jardines *karesansui* en el *Kaisan-do Hall* (izquierda) y Este (derecha) del Templo *Tofuku-in*. Foto cortesía de Kumiko Tachiri



Figura 14. Jardín *karesansui* Sur del Templo *Tofuku-in*. Foto cortesía de Kumiko Tachiri

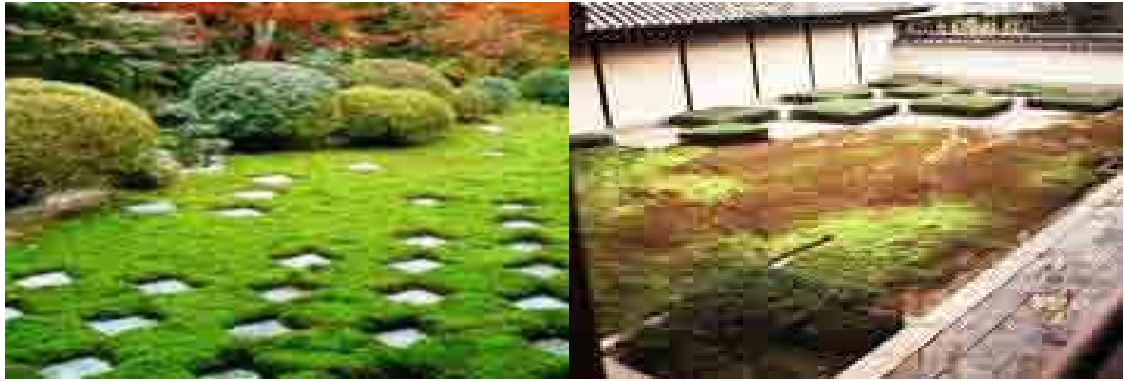


Figura 15. Jardines *karesansui* Norte (izquierda) y Oeste (derecha) del Templo *Tofuku-in*.
Foto cortesía de Kumiko Tachiri

Jardín de Meditación Japonés Ryûgin-an

Ubicación: En *Kyoto*

Diseñador: *Musô Soseki (Musô Kokushi)* y Shigemori Mirei

Año de construcción: 1.291 y 1.941.

Descripción: Es un Subtemplo del Templo *Tôfuku-ji*, es conocido como “choza del Dragón que recita poemas”. Fue construido en el Período *Muromachi*, antes de la Guerra de *Onin*, es el más antiguo del conjunto y considerado “Tesoro Nacional”. Originalmente era la vivienda del tercer abad del Templo *Tôfuku-ji*, después de su muerte se transformó en un monasterio.

Shigemori Mirei (1896-1975), fue contratado para realizar tres jardines: Del Sur, del Este y del Oeste. El jardín del Sur o del “Vacío o la Nada”, es un espacio solamente de grava gris clara rastrillada, sin rocas, separado en su extremo del Jardín del Oeste por una cerca de bambú, (ver Figura 16). El Jardín del Este o de la “Inseparabilidad”, ejecutado con 9 rocas y grava rojiza, (ver Figura 16). El Jardín del Oeste o “Puerta para el Dragón”, está conformado con rocas simbolizando un dragón saltando desde el agua del mar para ascender al cielo y grava de dos tonalidades: blanca representando el mar y negra expresa el humo negro y los relámpagos que expulsa el dragón, (ver Figura 17).



Figura 16. Jardines *karesansui* Sur o del Vacío (izquierda) y Este o la Inseparabilidad (derecha) del Templo *Ryūgin-an*. Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima



Figura 17. Jardín *karesansui* Oeste o Puerta del Dragón del Templo *Ryūgin-an*. Foto cortesía Yoshitaka Fukushima

Jardín de Meditación Japonés *Sanzen-In*

Ubicación: En *Ohara*, cercano a *Kyoto*.

Diseñador: *Musō Soseki* (*Musō Kokushi*)

Año de construcción: entre 1.648 y 1654, en el período Edo

Descripción: Hay dos versiones en cuanto a su fundador, una de ellas dice que fue fundado por el monje budista *Tendai Denkyo Saicho-Daichi* (767-822) en el siglo X, y la otra por el monje *Eshin*. Posee dos jardines con estanques: el *Shuheki-in* (Jardín del Verde), se encuentra al sur del templo y al este del salón de recepción, el piso está cubierto por césped y musgo, posee un grupo de arbustos podados esmeradamente en forma topiaria, colocados en forma

diagonal para dirigir la visual hacia una pequeña pagoda pétrea ubicada en el ángulo sudoeste del jardín, y el *Yusei-in* (Jardín de la Presencia Pura), ubicada al este de la laguna, posee un santuario del *Buda Amida*, construida en el año 985, el suelo está revestido con una capa de musgo, son famosos sus arces rojos y cedros, su panorama es excepcional en otoño, con el colorido rojizo de sus hojas; en su parte lateral continúa con un área poblada de vegetación baja, poblada de rocas entre arbustos, hay una serie de esculturas de piedra representando el *Bodhisattva Jizo*, siendo este un punto inusual en los jardines japoneses (Ver Figura 18)



Figura 18. Jardín del Templo *Sanzen-In*.
Foto cortesía de Tadayoshi Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Suiagi-en Suizenji- Jojuen

Ubicación: Prefectura de *Kumammoto*

Diseñador: *Tadatoshi Hosokawa*

Año de construcción: 1636

Descripción: Jardín de estilo *Momoyama*, fue construido en un período de 80 años desde 1632, por tres sucesivos shogunes *Hosokawa*. Posee dos tipos de jardines uno jardín de meditación tipo *Karensansui* y otro de paseo, donde hay una laguna, quien es alimentada de aguas puras subterráneas provenientes del monte *Aso*, con rocas cuidadosamente colocadas y arboles artísticamente tratados y podados. El jardín posee una montaña artificial cubierta de césped,

representando en miniatura al monte *Fuji* y el lago *Biwa*, también tiene dos santuarios dedicados a las divinidades *Inari* e *Izumi*, en este último están consagrados los miembros de la familia *Hosokawa*; además, un escenario al aire libre (*Takigi Noh*) para representaciones del teatro *Noh*, una casa de té, una estatua en honor a *Tadatoshi Hosokawa*, autor del jardín; igualmente, están representadas las 53 estaciones de la antigua carretera *Tokaido* desde *Kyoto* a *Tokyo*, (ver Figura 19)



Figura 19. Jardines de paseo del Templo *Suizenji-Jojuen*. En la foto de la izquierda se puede observar una montaña artificial representando el monte *Fuji*.
Fotos cortesía de Kikku Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Nanzen-Ji

Ubicación: En las colinas orientales (*Higashiyama*) de *Kyoto*.

Diseñador: *Ogawa Jihei* o *Kobori Enshu* (samurái, arquitecto, paisajista, pintor, poeta, calígrafo, maestro de ceremonia de té y de *ikebana*)

Año de construcción: año 1.656, a principios del siglo XVII, comienzos del período *Edo*.

Descripción: El nombre oficial es *Taihei Kôkoku Nanzen-ji* está considerado uno de los cinco monasterios *Zen* más importantes de *Kyoto*. Es un complejo de templos budistas de la escuela *Zen Rinzai*, es un gran ejemplo de estilo *Karesansui*. En su origen fue la villa imperial del Shogun *Kameyama* (1249-1305), en el año 1.291 estableció un templo *Rinzai Zen*. En 1334, el emperador *Godaigo*, nieto del Emperador *Kameyama*, confirió rango superior al Templo *Nanzen-ji* sobre todos los Cinco Templos más importantes del *Zen* de la escuela

de *Rinzai* y en 1385, el Shogun *Ashikaga Yoshimitsu* le concedió al Templo *Nanzen-ji* jerarquía superior a los Cinco Templos *Zen* de *Kyoto*; las edificaciones fueron destruidas en la guerra de *Onin* y reconstruidos en el siglo siguiente.

En el complejo principal, está la residencia del abad, posee importantes pinturas de la escuela *Kano*, rodeada con extraordinarios jardines, principalmente secos de grava blanca, rocas y plantas elegantemente podadas. El jardín conocido como el *Nanzenji* es el jardín del sur perteneciente a la residencia del abad, es un rectángulo de aproximadamente 30 x 13 metros, conocido como “*Tora no ko watashi*” (los cachorros del tigre); posee grandes rocas agrupadas, sobre musgo, azaleas topiadas, arces japoneses y pinos, en su frente aparece una extensión de grava blanca rastrillada; en el diseño se aprecia cómo en sentido este a Oeste tanto las rocas como la vegetación van decreciendo, creando una ilusión óptica de lejanía, ampliando así el espacio del jardín, (ver Figura 20).

La residencia del abad posee otros dos jardines *karesansui* al este (*Kegon no niwa*) y al oeste (*Nyoshin-tei*), también muy hermosos. Existen otros subtemplos del *Nanzenji* con sus respectivos jardines dentro del inmenso complejo, como el *Konchiin* y el *Tenjuan*. A partir del siglo XIV, en el período *Muromachi* (1333-1568), surge la influencia de reproducir en los jardines temas usados en las pinturas de estilo chino esencialmente, presentando el jardín como una pintura en tres dimensiones, donde es considerada la dimensión del tiempo al tomar en cuenta el paso del colorido y floración de las estaciones, (ver Figura 21).



Figura 20. Jardín *karesansui* Sur del Templo *Nanzen-Ji*
Fotos cortesía de Kikku Fukushima



Figura 21. Jardines *karesansui* Este y Oeste respectivamente del Templo *Nanzen-Ji*
Fotos cortesía de Kikku Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Saihō-ji o Kokedera

Ubicación: En *Kyoto*.

Diseñador: *Musō Soseki*, (*Muso Kokushi*)

Año de construcción: Fundado en el periodo *Nara* (710-794), y transformado en 1.275 en *karesansui*.

Descripción: Conocido también por Jardín de los Musgos. Es un jardín para meditar caminando. En 1994 fue declarado patrimonio de la Humanidad por UNESCO, no sólo por el hecho de ser un lugar con más de 1200 años de historia o por ser patrimonio de la humanidad, ni por su excepcional modelo de diseño paisajista, sino también por la manera cómo complementa el diseño humano incorporándose y fusionándose con la naturaleza para engendrar un paisaje inigualable, que estimula los sentidos, proporcionando una experiencia única, turbadora y casi mística, aunque en un principio era de grava y piedras, pero fue inundado por el musgo y se ha conservado así, por la belleza que engendró. Tiene dos sectores, el inferior, es un estanque que contiene tres islas grandes y cuatro pequeñas, y el superior, es un jardín de rocas; es uno de los primeros jardines *Zen* de estilo *karesansui*, donde se representan montañas y agua a través de rocas, grava y arena.

Fue fundado por *Gyoki* en el periodo *Nara* (710-794), en 1.275 durante el periodo *Kamakura*, el monje *Muso Sozeki* (*Muso Kokushi*) lo transformo al Budismo *Zen*, es considerado el momento de cambio entre los jardines del periodo *Heian* (794-

1185), de grandes lagunas para paseos en bote y que representaban el paraíso de la Tierra Pura y los del jardines del periodo *Kamakura* (1185-1333), con lagunas más pequeñas usadas para la meditación. Los monjes a pesar de las guerras en el siglo XV, lo cuidaron exhaustivamente para mantener la obra maestra de *Muso Sozeiki*; sin embargo a mediados del siglo XIX al quedar solo un monje cuidándolo, los árboles comenzaron indiscriminadamente a crecer debido al clima lluvioso y húmedo de Japón, y el musgo se apoderó del lugar, originando su nuevo nombre de *Kokedera* o “Templo del Musgo”, (ver Figura 22).



Figura 22. Jardín de paseo del Templo *Kokedera* o “Templo del Musgo”. En la foto de la derecha se puede observar un puente de madera invadido por el musgo. Fotos cortesía de Kumiko Tachiri

Jardín de Meditación Japonés Konchi-in

Ubicación: En *Fukuchi*, en la afueras de *Kyoto*.

Diseñador: *Ogawa Jihei (Kobori Enshu)*

Año de construcción: 1.632, Período Edo.

Descripción: Forma parte de subtemplos que conforma el templo *Nanzen-ji*; se compone de un paisaje elegante y sugestivo, con predominio de plantas que juegan con piedras exquisitamente colocadas en un plano anterior, y una gran superficie de grava blanca que enmarca el conjunto. Este jardín posee una ejecución intermedia de la técnica “*Shakkei*”, motivado a un fondo compuesto de los árboles más elevados del paisaje circundante, y el plano anterior inmediato al interior del jardín lo conforma una pantalla vegetal cuidadosamente podada, que enlaza la naturaleza con el conjunto del diseño, con un diestro dominio del

espacio y la continuidad de los planos, demostrando *Enshu*, su maestría en el uso de las reglas de la perspectiva, donde el límite de la visual es el propio espectador, (ver Figura 23). Otro jardín es el del estanque, ubicado cercano a la edificación, con piedras cuidadosamente colocadas en la laguna, vegetación a su alrededor y hermosos peces carpas japoneses (*Koi*).



Figura 23. Jardín de meditación *Karensansui* y de paseo del Templo *Konchi-in*
Foto cortesía de Kikku Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Tenryu-ji

Ubicación: En *Arashiyama*, en la afueras de *Kyoto*.

Diseñador: *Musô Soseki* (*Musô Kokushi*)

Año de construcción: en 1.256

Descripción: Fue declarado en 1994 patrimonio de la humanidad por la UNESCO. El nombre de *Tenryu-ji*, literalmente significa "Templo del Dragón Celestial", fue construido, destruido, reconstruido, remodelado y ampliado. A principios de la era *Heian* (794-1185), en este sitio había un pequeño templo, en el año 1.256, el monje *Rankei* diseñó y construyó una villa imperial de veraneo para el emperador *GoSaga Daigo* (1220-1272), llamada *Kameyama Dono* o "Palacio de la Montaña de la Tortuga", por la forma del monte donde estaba, quien decidió residenciarse allí, por la hermosura, armonía y misticidad que poseía el sitio.

En 1339 sería transformada en templo, a inicios del periodo *Muromachi* (1333-1573), por el *Shogun Ashikaga Takauji*, quien traicionó, venció y desterró a *Saga Daigo*, muriendo en exilio; el monje *Muso Soseki*, gran diseñador y una de las figuras más importantes en la historia de los jardines japoneses, tuvo una visión en la que veía a *GoSaga Daigo*, caminando por el *Kameyama Dono*, vistiendo el hábito monacal budista y convirtiéndose en un dragón, sueño que le transmitió a *Takauji*, convenciéndolo de transformar la villa en templo y ofrecérselo para apaciguarlo y descansara su alma. *Muso* fue nombrado abad del templo y comenzó su transformación, originalmente se llamó *Ryakuo Shiseizen-ji*; pero otro sueño esta vez de *Tadayoshi*, hermano de *Takauji*, vio un dragón dorado, representando a *GoSaga Daigo*, sobrevolar el río *Oi*, el cual envuelve el templo por el Sur y el Oeste, rebautizándose como *Tenryu Shishozenji* o “Templo del Dragón Celestial”. Es un magnífico ejemplo del período *Kamakura*, posee jardines de recorrido, con vegetación típica japonesa, un lago de 50 x 30 metros aproximadamente, con numerosas rocas de diversos tamaños bordeando y asomándose en la superficie del lago, se pueden apreciar una serie de penínsulas y existe una única isla, por la que se accede por un puente de piedra, (ver Figura 24).

En la parte frontal del lago, justo frente a la residencia del abad, hay un grupo de rocas llamado *Ryumon-taki* o “Cascada de la Puerta del Dragón”, con una fuerte simbología *Zen*, que dentro de un jardín típico *Heian*, marcan el inicio de la transición al nuevo modelo de jardines secos *Karesansui*; aunque inicialmente era una cascada con agua, actualmente es seca pero aún da la impresión de seguir fluyendo el agua por ella. La cascada alude un antiguo mito taoísta de una carpa que nada contra la corriente y al saltar para remontar una cascada se transforma en dragón. Delante de la cascada hay siete rocas que representan las islas *Horaí*, con una mayor simbolizando el *Horaizan* o “Isla mayor”; otra versión dice que representa el monte *Merú*, eje del universo, que guarda las reliquias de Buda. (ver Figura 25). Cercano al templo hay un jardín de meditación estilo *karesansui*, con arenas blancas rastrilladas, construido posteriormente. Otra

característica es el empleo de la técnica *Shakkei* (paisaje prestado), como telón de fondo la montaña *Arashiyama*, pudiéndose apreciar un maravilloso cambio de colorido estacional, (ver Figura 26). Actualmente es la sede de la secta Budista *Zen Rinzai*.



Figura 24. Casa del Templo y Jardín de paseo del Templo *Tenryu-ji*
Foto cortesía de Kumiko Tachiri.



Figura 25. Lago con rocas del Templo *Tenryu-Ji*. En la foto de la derecha se observa la “Cascada de la Puerta del Dragón” y el grupo de roca simbolizando las islas *Horai* y el monte *Merú*.
Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima



Figura 26. Jardín con técnica *Shakkei* del Templo *Tenryu-Ji*. Foto de la derecha se puede observar el cambio estacional, acentuando la policromía otoñal. Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

Jardín de Meditación Japonés de Museo Adachi

Ubicación: a 20 km al este de Matsue, Yasugi, Prefectura de Shimane

Diseñador: Kinsaku Nakane

Año de construcción: 1970

Descripción: jardín Japonés de la Era Moderna, forma parte del museo de arte *Adachi*. El fundador del Museo *Zenko Adachi*, (1899-1990), mezcla el arte con el jardín, es conocida su cita “El jardín es, por así decirlo, un cuadro en desplazamiento”. Tiene aproximadamente cinco hectareas de extensión. Consta de seis jardines interconectados por medio de ejes temáticos, que muestran varios escenarios según se recorre el museo, estando estrechamente vinculadas las pinturas y la jardinería.

Los terrenos se dividen en seis zonas: Jardín de paisaje seco *Karensasui* para la meditación, en el centro hay tres piedras de pie representando una cascada que se precipita hasta convertirse en el agua de un gran río, simbolizado por la grava blanca; Jardín de grava blanca, césped y pino negro, está compuesto por pino negro (*Pinus thunbergii*), pino rojo japonés *Akamatsu* (*Pinus densiflora*), *Satsuki* (*Rhododendron indicum*), *Enkianthus perulatus* esparcidos entre las rocas, y algunos helechos cercanos al agua, este jardín recrea una pintura de *Yokoyama*; Jardín de musgo de cedro *Sugigoke* (*Polytrichum juniperinum*) y grava blanca, posee arboles pino rojo japonés *Akamatsu* (*Pinus densiflora*) y arce japonés *Momiji* (*Acer palmatum*); Jardín del estanque construido para la contemplación (tiene un *koi* de casi un metro de largo), está rodeado por una combinación armoniosa de árboles grandes y pequeños dentro de rocas dispuestas en el jardín, también posee un puente de piedra, formación de rocas y árboles, especialmente diseñados para permitir la visual desde todas la direcciones; Jardín de casa de Té (*Juryu-an*); y Jardín de cascada lejana (*Kikaku-no-taki*), es una cascada artificial que mana desde una altura de 15 metros, fue construida en el año 1978 para conmemorar el 8º aniversario de la fundación del museo, esta

cascada es un punto focal estudiado cuidadosamente, está ubicada en el ápice de un triángulo formado por rocas y plantas. Se hace uso del *Shakkei* o “paisaje prestado”, teniendo en el fondo el Monte *Katsuyama*.

El jardín del Museo de Arte *Zenko Adachi* ha sido nominado como el mejor jardín en Japón anualmente desde el año 2003 por el *Journal of Japanese Gardening*, (revista especializada en Diseño del Paisaje). Fueron construidas varias ventanas del museo para crear el sentido de la pintura, donde el jardín es como una obra viva. El jardín rodea el museo encerrándolo y formando parte de su colección, (ver Figuras 27).



Figura 27. Jardín de paseo del Museo *Zenko Adachi*
Foto cortesía de Kikku Fukushima

Jardín de Meditación Japonés Cottered

Ubicación: Hertfordshire, Hertfordshire, Reino Unido

Diseñador: *Kusumoto Seyomon*.

Año de construcción y restauración: 1905, 1923-1926

Descripción: Herbert Cook (1865-1937) comenzó a desarrollar este jardín de 6 hectáreas en 1905 después de una visita que realizó a Japón en ese año. Muchos de los elementos del jardín fueron importados directamente del Japón y el diseño fue desarrollado en los siguientes 30 años. En 1923, el diseñador japonés *Kusumoto Seyemon* fue contratado para completar el diseño, incorpora un lago, arroyos, cascadas, el trabajo de piedra, edificios, puertas y arcos con arcos, azaleas, glicinas, bambú, iris, coníferas enanas. *Kusumoto* trabajó para

concluirlo en los siguientes tres años. El jardín de estilo japonés ocupa 2,5 hectáreas, con jardines adicionales ornamentales y forestales, de 2 hectáreas. La casa está en el Registro del Patrimonio Inglés (GD1545). (ver Figura 28).



Figura 28. Jardín Cottered
Tomado de Chan, (2005), *El jardín Japonés*.

Jardín japonés Sanbashi en Larry Ellison Dominio

Ubicación: Woodside (Redwood City), California, Estados Unidos

Diseñador: Ron Herman y Namba Shigeru.

Construcción: 1995-2004

Descripción: El jardín pertenece a la residencia de Lawrence Ellison, cofundador y presidente de Oracle Corporation, fue construido por *Shigeru Namba*, un constructor de jardines japoneses, traído especialmente para ello. La propiedad, bautizada como *Sanbashi*, inspirada en la ciudad de *Kyoto*, es una auténtica ciudad japonesa de aproximadamente 162 mil metros cuadrados. El jardín japonés de aproximadamente 10 hectáreas, es quizás el más ambicioso jamás construido en Norteamérica. Ellison no hace proyectos pequeños, sin embargo, lo construyó, debido a lo extraordinario e interesante del diseño de Ron Herman.

El jardín incluye una gran cascada, un estanque y siete edificaciones japonesas, con materiales traídos exclusivamente de Japón. También posee un puente de con una roca redonda, varios modelos de vasijas (*Chozubachi*), faroles de

piedra, esculturas y un puente madera, traídos de Japón; los senderos que conducen a un patio, donde los huéspedes pueden ver las alas norte y sur de la residencia principal, sobre el estanque de tres acres, son de piedra escogidos cuidadosamente y de perfecta colocación, siguiendo los patrones japoneses. La casa de té, fue re-ensamblada en Woodside después de haber sido traída de Japón, se encuentra en la profundidad del bosque, rodeada de un jardín *Roji*, propio de este tipo de casas. Se trasladaron 3.500 toneladas de rocas para su edificación, además se excavaron cerca de 81.000 metros cúbicos de tierra del estanque y se redistribuyeron para erigir las colinas y las islas. Se sembraron más de 500 árboles autóctonos japoneses para agregarlos a los 700 árboles naturales ya existentes en la propiedad, (ver Figura 29).



Figura 29. Jardín japonés *Shanbashi* en una casa de huéspedes.
Tomado de Carl A. Eklund, Trustee de BLX Group

Jardín de Meditación Japonés de Portland

Ubicado: Washington Park, montañas Tualatin- colinas del Oeste, Oregón, USA.

Diseñador: *Tono Takuma*

Construcción: comenzó en 1963, se abrió al público en 1967.

Descripción: La ciudad de Portland en el año 1962, decidió crear un jardín japonés en el área del *Washington Park Zoo*, en el año 1963 fué encargado del diseño el profesor *Takuma Tono*, jefe del *Landscape Architecture Department of*

Tokyo Agricultural University, este jardín es una meditación viva de la milenaria historia y cultura tradicional de Japón, que sigue las influencias filosóficas shintoísta, budista, y taoísta, que permiten lograr una sensación de paz, tranquilidad y de armonía total con la naturaleza.

El jardín japonés está ubicado cercano a la entrada principal del parque y al *International Rose Test Garden*; es en realidad una colección de cinco jardines de estilos distintos, todos vinculados magistralmente sobre 5,5 acres (22.000 m²) de terreno variado, donde existen hermosas visuales sobre la ciudad de Portland y el Monte Hood.

Los elementos principales del jardín son: las rocas, escogidas magistralmente y estratégicamente colocadas según la geomancia y diseños del *Sakuteiki* (Tratado antiguo japonés de jardinería); el agua, posee una gran laguna, cascadas naturales; en cuanto a las plantas, fueron incorporadas plantas nativas de Japón a las ya existentes. Los elementos secundarios son: *Ishidoro* (faroles pétreos), *Chozubachi* (vasijas de piedra), puentes de varios modelos (japoneses) en madera curvos, rectos, en zigzag a través de grupos de lirios, nenúfares y lotos japoneses, glorietas y una casa de té, construida en Japón siguiendo sus técnicas tradicionales de carpintería y ensamblada en el jardín, con un *machiai* (caseta de espera) para los clientes a la ceremonia del té, con su infaltable jardines *Roji* a su alrededor.

El jardín japonés de Portland abarca cinco diferentes estilos: a.- El Jardín de Rocas y Grava, o *karesansui*, es una composición abstracta de rocas colocadas sobre grava blanca rastrillada según los patrones tradicionales japoneses, rodeado por un muro con revoque de barro de estilo similar a los que se encuentran en los templos *Zen* en Japón, (ver Figura 30). b.- El jardín Llano o de Laja, con su grava rastrillada, islas de musgo (una de ellas con forma de vaso de *sake*), enmarcándolo el césped, azaleas y árboles de hojas perennes, es una reminiscencia del jardín de *Sambo-in* en *Kyoto*, puede verse desde el pabellón de eventos, (ver Figura 30). c.- El Jardín de Té, adosado entorno a la casa de Té

y al área de espera, está conformado por la Casa de Té, el pabellón de espera y el jardín *Roji*, típico de este estilo de jardines, con *Chozubachi* (vasijas de piedra), faroles pétreos iluminando el camino y sendero de piedra y plantas de acuerdo a la tradición japonesa. d.- El Jardín Natural, con árboles, arbustos, musgos y helechos que crecen en estado natural, además, múltiples lagunas, cascadas y corrientes de agua, su sendero serpentea por una ladera que conduce al Jardín de rocas y grava, típico jardín de meditación *Zen*. El camino está adornado con rododendros, lámparas de piedra, hay varios tipos de pisos y escalones de piedra, pequeños puentes, riachuelos y arroyos poco profundos, (ver Figura 31). e.- Jardín de Paseo del Estanque, es el de mayor tamaño, posee variados puentes de diversos estilos japoneses cruzando los arroyos que llegan a La laguna; numerosos faroles de piedra están diseminados por todo el jardín, uno de ellos, en forma de pagoda, situado en un área especial (regalo de la ciudad *Portland Sapporo* en Japón) tiene un grupo de rocas formando la silueta de la isla japonesa de *Hokkaido* y una roca para la ciudad de *Sapporo*; en el camino surgen una serie de rocas emulando la constelación El carro (parte de la constelación Osa Mayor) (ver Figura 31).

El pabellón de eventos construido en alto, en el estilo de la época *Kamakura*, en el cual, se celebran decenas de eventos de la temporada, incluyendo las celebraciones japonesas del *Hina Matsuri* - Día de las Muñecas o de las niñas (3 de marzo), *Tango no Sekku* - Día del Niño (5 de mayo), *Tanabata* – Fiesta de las estrellas (7 de julio), *Obon* – Día de los Espíritus de los Difuntos (agosto), Festival de la luna Llena Otoñal (mediados de septiembre), así como la ceremonia del té, tiene plantas típicas traídas de Japón como pinos, arces, camelias, azaleas, rosas japonesas, lirios, crisantemos, bonsáis entre otros y muestras de *ikebana*.



Figura 30. Jardín de Roca y grava *Karesansui* (izquierda) y Jardín Llano (derecha)
Tomado de Bruce Hamilton, *El Jardín Japonés de Portland Oregón*



Figura 31. Jardín Natural (izquierda) y Jardín de Paseo del Estanque (derecha). Tomado de <http://www.gruponeva.es/blog/6465/jardinjaponeszenenoregon-estadosunidos/fotos.html>

Jardín Japonés de Buenos Aires

Ubicación: Parque Tres de Febrero, Barrio Palermo, Buenos Aires, Argentina

Diseñador: *Yasuo Inomata*. Año de construcción: 1.967

Descripción: Donado por la comunidad japonesa de Buenos Aires, está cuidado y supervisado por japoneses. Fue construido en el Parque Tres de Febrero del barrio de Palermo en 1967, en la visita a la Argentina del Príncipe heredero *Akihito* y su esposa *Michiko*, actuales emperadores de Japón. En 1978 se realiza una ampliación del jardín y en 1981 se crea la Fundación Cultural Argentino Japonesa, para encargarse del Jardín. La zona central está conformada por una serie de pequeñas islas y una de mayor tamaño que es el eje principal del jardín, unidas por una serie de puentes de diferentes modelos, pero siempre siguiendo

los patrones de estilo japonés. (ver panorámica Figura 32 y vista área Figura 33). Su diseño reproduce un jardín tradicional japonés, donde sus elementos componentes logran reflejar paz, equilibrio y armonía con la naturaleza, principio básico de la cultura japonesa.

Tiene un lago central poblado con carpas multicolores (*Kois*); varios puentes típicos japoneses, quienes encierran una simbología mítica, como el Puente de Dios (*Taiko Bashi*), de difícil tránsito, como el camino de la vida para llegar a Dios, con una cascada al traspasar el puente, signo de haber llegado al Paraíso; el puente de la Buena Aventura (*Yatsubashi*), realizado en madera con tramos conectados entre sí por ángulos de 90°, el cual según la tradición *Zen*, mientras se recorre permite meditar y tomar decisiones sobre el transcurrir de la vida que se ha llevado, (Ver Figura 34); el puente truncado, el cual conduce a la isla de los remedios milagrosos y el puente plano (ver Figura 35). El área del jardín tiene erigido un jardín de meditación seco de estilo *karesansui*, y una casa de té, la cual fue donada por el Sr. *Mikio Shimane*, construida en el año 1953 como su vivienda en Japón y trasladada a Argentina como Monumento recordatorio del Bicentenario de la Revolución de Mayo. Así mismo, la “Campana de la Paz”, típica en los templos japoneses, la cual es tañida, invariablemente, la noche de fin de año, para alejar los malos espíritus y traer la bonanza y cumplimiento de los deseos en el año venidero.



Figura 32. Jardín Japonés de Buenos Aires. Foto de Luis Argerich, tomada de <http://www.flickr.com/photos/29638083@N00/2602205376/> Bridge and waterfall landscape



Figura 33. Panorámica aérea del Jardín Japonés de Buenos Aires. Foto de Santiago Gaudio, tomada de <http://www.welcomeargentina.com/ciudadbuenosaires/imagenes/vista-jardinjapones-sg-4741.html>



Figura 34. Puentes *Taiko Bashi* (derecha) y *Yatsubashi* (izquierda) del Jardín Japonés de Buenos Aires. Tomada de <http://www.taringa.net/posts/imagenes/1853539/Jardin-Japones-de-Buenos-Aires.html>



Figura 35. Puentes Plano (izquierda) y Truncado (derecha) del Jardín Japonés de Buenos Aires. Tomada de <http://www.taringa.net/posts/imagenes/1853539/Jardin-Japones-de-Buenos-Aires.html>

Jardín Japonés de Montevideo

Ubicación: Museo Blanes, Uruguay.

Diseñador: El paisajista *Haruho Ieda*

Año de construcción: 1.921

Descripción: Tiene una superficie aproximada de dos mil metros cuadrados, está ubicado en la parte posterior del Museo Juan Manuel Blanes, formando parte del parque general del museo. En el año 2001, al celebrarse el 80º aniversario del establecimiento de relaciones diplomáticas entre Uruguay y Japón, se inauguró el Jardín Japonés en Montevideo. El propósito primordial de este jardín es ofrecer un ambiente propicio para la divulgación de la cultura y filosofía japonesa, consolidando un vínculo espiritual y de amistad entre Uruguay y Japón, la inauguración estuvo a cargo de la Princesa japonesa *Sayako*.

Este jardín japonés fue diseñado por *Ieda*, siguiendo tradiciones milenarias escritas en el *Sakuteiki*, (tratado antiguo japonés que fijo pautas para el diseño de jardines), donde expresa reiteradamente que cada cosa debe tener “su sitio apropiado”.

La selección de plantas fue de especial cuidado para aportar colores de acuerdo a los cambios de estación; así mismo es notable la poda de arbustos de acuerdo a la cultura japonesa, para alcanzar plenamente un espacio lleno de equilibrio y orden. Los senderos fueron deliberadamente concebidos para guiar al visitante a espacios ya determinados; donde encuentre una roca especial, una planta determinada o una piedra plana deliberadamente ubicada para pararse y hacer una pausa, que según la cultura japonesa está destinada a meditar o admirar una escena especial del paisaje.

Los espacios escogidos para meditación, como un jardín de estilo *Zen* o *karesansui*, se encuentran separados sutilmente del exterior circundante, con el fin de proveer serenidad, calma y relajación, (ver Figura 36).

La presencia de *Chozubachi* (vasijas de piedra con agua) y *shishi-odoshi* (cañas de bambú que golpetean al llenarse con agua), junto a una cascada cercana a ellos quien con su sonido rompen el silencio, permitiendo crear la atmosfera precisa para disipar la agitación del pensamiento, serenar la mente y obtener una meditación profunda.

A lo largo de los caminos aparecen diseminados los faroles japonesas *Ishidoro* (lámparas de piedra), principalmente los que conducen a la casa de té, quienes guían al visitante con su sutil luz, creando una inigualable atmósfera mística y misteriosa, disponiendo los sentidos para la meditación y la ceremonia del té, (ver figura 35). La extensa área del jardín está surcada por corrientes de agua, cruzadas por puentes de madera y piedra de estilo oriental; existe un puente madera muy difícil de transitar por su curvatura, llamado el “Puente de Dios”, simbolizando el difícil camino para acceder al Paraíso, (ver figura 37).

En la zona central hay un lago poblado con carpas japonesas multicolores (*Kois*); sus senderos están concebidos deliberadamente para guiar al visitante a espacios determinados donde encuentre una roca especial, una planta determinada o una piedra plana deliberadamente ubicada para pararse y hacer una pausa, que según la cultura japonesa está destinada a meditar o admirar una escena del paisaje.



Figura 36. Jardines de meditación *karesansui* (izquierda) y colindantes de la Casa de Té (derecha). Foto cortesía de Elvio Fernández



Figura 37. Puentes de madera “Puente de Dios” (izquierda) y piedra (derecha), con presencia de un farol. Fotos cortesía de Elvio Fernández

Jardín Japonés Lankester de Costa Rica

Ubicación: Jardín Botánico Lankester de la Universidad de Costa Rica, en dulce nombre, montañas de Cartago

Diseñador: Paisajista *Hiroshi Oozeki*

Construcción: Mayo 2009

Descripción. Forma parte del Jardín Botánico Lankester de la Universidad de Costa Rica, el cual fue creado a mediados del siglo pasado por el naturalista inglés *Charles Lankester*, y donado por la American Orchid Society y la Stanley Smith Trust en Marzo de 1973 a la universidad. El Jardín Japonés, fue realizado con la ayuda económica de la Embajada de Japón y al apoyo técnico de la Agencia de Cooperación Internacional de Japón (JICA); el diseño estuvo a cargo del paisajista *Hiroshi Oozeki*, y, su construcción por el maestro paisajista *Mamoru Tsunoda*, el cual se inspiró en el famoso jardín japonés *Okayama Korakuen Garden* (“Jardín del Sumo placer del después”), dando como resultado una extensa área, donde se congregan elementos característicos de jardines japoneses típicos de los templos budistas, como son las rocas, cascadas, arroyos, estanques, bambú, faroles pétreos, vasijas de piedra, puentes, dos cabañas, una casa japonesa, senderos, una colina-mirador, bosques de cerezos, ciruelos y arces, etc.

El proyectista *Hiroshi Oozeki*, utilizando el llamado *fuzei* (soplo de sensibilidad) o “genio del lugar”, baso su diseño en los criterios filosóficos chinos y japoneses, contenidos en la fe taoísta, donde el *Yin-Yang*, proporcionan las metas de balance y equilibrio inestable que suministran la armonía perfecta entre el hombre y la naturaleza, pudiendo ser capaz, como los monjes *Zen*, imaginar una roca como una montaña, el musgo en forma de bosque y una superficie de agua extensa (mar, océano) a través de la grava rastrillada.

El maestro paisajista *Mamoru Tsunoda*, en una entrevista al diario Costarricense *La Nación*, expuso que “Las palabras no son suficientes para describir lo que es un jardín japonés”, agregando que “en estos jardines japoneses todo tiene un orden y un sentido, hasta la colocación de la más mínima piedra”. Para lograr la perfección de la obra el maestro *Tsunoda*, en persona corto a mano las rocas del camino central de entrada al jardín japonés.

El estanque está estratégicamente ubicado, para cruzarlo hay tres puentes construidos en piedra, en bambú con arena y otro en madera, similar al existente en el *Korakuen Garden*, llamado *Tsukenkyo* (media luna). Cercana a su orilla hay una réplica de casa de campo japonesa, a la cual, directamente se puede acceder por medio de un sendero de piedras rodeado de bambúes, y por el puente de bambú, (ver Figura 38). A ambos lados del estanque se encuentran dos cabañas, construidas de piedra, madera, bambú, y fibra de arroz, donde están incorporados componentes de estilo tradicional japonés y autóctono de Guanacaste, (ver Figura 38).

El embajador de Japón en Costa Rica Sr. *Hidekazu Yamaguchi*, para esa época, el día de la inauguración, expreso: “Este jardín nos permite trasladarnos momentáneamente a Japón y sentirnos en uno de sus maravillosos jardines, es una obra de arte que refleja la filosofía y las religiones de Japón”.



Figura 38. Casa japonesa y puente *Tsukenkyo* (media luna) (izquierda). Cabaña (derecha)
Tomadas de http://www.fundevi.ucr.ac.cr/Jardin_japones.html

Jardín Oriental Maulévrier

Ubicación: Maulevrier, Main, Loira, Francia

Diseñador: Arquitecto Alexandre Marcel

Construcción: creado entre 1899 y 1913; reformado en 1987.

Descripción: El jardín japonés está situado dentro del jardín botánico Maulevrier, tiene un tamaño de 29 Hectáreas. Fue creado sobre la base del Château Colbert, por el afamado arquitecto parisiense Alexandre Marcel (1860-1928), quien diseñó en la Exposición Universal de París del año (1900), el pabellón de Camboya, para el industrial Colbert, suegro de Marcel, quien el mismo en persona supervisó la obra. Tras la muerte de Marcel el parque cayó en el abandono por espacio de 40 años, hasta que en 1980 el municipio de Maulevrier adquiere el parque, comenzando su restauración en 1987, basándose en fotos antiguas. En la actualidad es el parque japonés más grande de Europa.

Los conceptos filosóficos shintoístas y budistas marcan el diseño del jardín, incorporándose los ciclos estacionales, el equilibrio complementario entre la armonía de lo grande y monumental con lo pequeño y detallista, donde la paz, armonía y equilibrio con la naturaleza son su expresión básica, transportando a la persona a un sentimiento de serenidad, relajación y felicidad.

Los elementos utilizados en el parque, fueron fabricados a partir de moldes exhibidos en la Exposición Universal de París. Posee un lago, cascadas, faroles y vasijas de piedra, caminerías, puentes curvos, rectos y en zig-zag, casa de té, jardín de meditación de rocas y grava blanca *Karensansui*, alberga más de 300 especies de plantas típicas japonesas, como azaleas, camelias, lirios, iris, crisantemos, cerezos, arces y pinos japoneses, etc., además hay una exposición permanente de bonsáis y cerámica *raku*, (típica japonesa), (ver Figura 39).



Figura 39. Jardín Oriental *Maulevrier*
Tomado de <http://www.absolutfrancia.com/parque-oriental-de-maulevrier/>

Nitobe Memorial Garden

Ubicación: Universidad Británica de Columbia, Estados Unidos

Diseñador: Paisajista *Takashi Fujimura*

Construcción: 1916 el jardín botánico, el jardín japonés fue inaugurado en Mayo de 1985.

Descripción: Forma parte del Jardín Botánico de la Universidad Británica de Columbia, fundado en 1916, es el jardín botánico más antiguo de Canadá adscrito a una universidad, con una extensión de 44 hectáreas (110 acres); está dentro de los límites de Vancouver, Canadá. El *Nitobe Memorial Garden*, es un jardín japonés tradicional construido en memoria de *Inazō Nitobe* (1861-1933), ilustre personalidad japonesa quien era escritor, diplomático agrónomo, político y educador; ocupa una extensión de una hectárea (2 ½ acres), está dentro de los

cinco mejores jardines japonés fuera de Japón, y el más auténtico de los jardines de té y paseo en Norteamérica. Posee una gran laguna con islas, piedras colocadas al estilo tradicional japonés y peces carpas japoneses (*koi*), cascadas, riachuelos, un bosque, caminerías, una casa de té (*Ichibo-an*), elementos típicos japoneses como diversos faroles pétreos y vasijas de piedra (*Chozubachi*) un área de meditación de grava y piedras *karesansui*, plantas como maples japoneses, arces, pinos, cerezos, azaleas, crisantemos, nenúfar, iris, camelias, traídas de Japón; en el jardín se incorporó plantas de Sui-Kin-kutsu o “wáter harp chamber”, una de las favoritas del Dr. Nitobe, por sus maravillosos efectos terapéuticos en múltiples enfermedades, especialmente en el tratamiento de pacientes con SIDA, (ver Figura 40)



Figura 40. Jardín *Nitobe Memorial Garden*. Tomado de <http://www.insidevancouver.ca/2009/08/29/inside-vandusen-botanical-garden/>

Jardín Japonés del Golden Gate Park

Ubicación: San Francisco, California, Estados Unidos

Diseñador: Makoto Hagiwara.

Construcción: 1.894

Descripción: La historia del parque se inicia, cuando los habitantes de San Francisco querían tener su propio Central Park de Nueva York, se atribuye su creación al escocés *Jhon McClaren*. El jardín de Té Japonés forma parte del Parque anexo al famoso puente Golden Gate en San Francisco, es el jardín

público más antiguo de todo Estados Unidos; fue construido como parte de la exposición Universal de 1894, tiene 411 hectáreas. El sitio incluye varios paisajes, una trama de caminos al estilo japonés de grava y piedras, puentes, un lago con peces carpas japoneses (*Koi*), cascadas artificiales, un jardín de meditación *Zen* de grava y piedra (*karesansui*), una típica casa de té japonesa, y una gran variedad de plantas exóticas japonesas, (ver Figura 41).



Figura 41. Jardines del *Golden Gate Park*.
Tomado de <http://www.pasaporteblog.com/jardin-japones-san-francisco/>

Santuario Welch

Ubicación: Woodinville, Washington, Estados Unidos.

Diseñador y propietario: Terry Welch

Construcción: 1978

Descripción: Es un jardín privado creación de su propietario en 1978, construido en una propiedad de 24 acres, el cual después de una larga estadía en Japón, decidió trasladar el mundo budista-Shintoísta a su casa al norte de Redmond y Bellevue, Washington. El propietario actual, Terry Welch, ha logrado integrar las tradiciones del jardín inglés y japonés en un paisaje natural del Pacífico Noroeste. El sitio incluye un refugio de vida silvestre, un humedal construido por castores, varios paisajes con visuales hermosas, una red de caminos de grava y piedras estilo japonés. Desde el Santuario en una colina, se observa el humedal, el jardín de meditación de arena y piedra (*karesansui*), un jardín con estanque

que posee (*koi*) peces carpas multicolores típicas de Japón y un jardín amurallado, (ver Figura 42).



Figura 42. Jardín de meditación del *Santuario Welch*
Tomada de Richard Hartlage, *Santuario Jardín de los Niños de la Luna*

Monasterio Zen Mountain Temple

Ubicación: Monte Temple, Nueva York, Estados Unidos.

Diseñador: Stephen Morrell

Descripción: Monasterio Zen Mountain es un monasterio americano de budismo Zen y centro de formación de monjes y practicantes laicos de la Montaña y la Orden Ríos; ofrecen cursos de introducción a la formación Zen, retiros intensivos de meditación en silencio (*sesshin*) y clases de artes zen y marciales, estudios budistas, y otras áreas consideradas relevantes y de apoyo a los profesionales.

El monasterio y sus jardines se encuentran ubicados entre los 250 acres de campos y bosques, ubicados en la confluencia de los ríos Esopus y Beaverkill, en la base de la montaña Tremper, rodeado de miles de hectáreas de la Reserva Forestal de Catskill. La característica principal es la arquitectura de la casa principal del monasterio (*Hondo*), construida a finales del siglo XIX por un sacerdote católico-noruego; construido a partir de piedras azul minadas semejantes a las japonesas y roble blanco de los Catskills. El edificio fue reconocido por su valor histórico, designado como monumento histórico por el

Estado de Nueva York en 1995. Los jardines fueron diseñados por Stephen Morrell, el jardín de meditación está inspirado totalmente en los jardines de meditación *Zen*, de arena y piedra, (*karesansui*).

Jardín de Meditación Japonés Fujiyama

Ubicación: Condado de Antrim, Irlanda del Norte, Reino Unido.

Diseñador: Sam Whisky

Construcción: 1995

Descripción: Situado en las colinas del condado de Antrim, Irlanda del Norte, este jardín ha sido construido con dedicación y amor desde 1995, cuando se comenzó con la excavación del estanque. Abarca alrededor de 3/4 de acre, consiste en cuatro jardines típicos japoneses: jardín seco de grava y rocas (*karensansui*), jardín de té (*Roji*), jardín de paseo y jardín de estanque. Posee una plantación de arces japoneses, bambú, hierbas, helechos, *Ginko Biloba*, *Hinoki Cypress*, *Gunnera*, helechos arborescentes de Tasmania (*dickonsonia*), rododendros, azaleas, se suman muchas especies nativas, también se adicionan una serie de adornos de granito japonés, quienes complementan el paisaje para lograr un jardín interesante y espectacular.

Jardín de Meditación Japonés Breezewood

Ubicación: Monkton, Maryland, EEUU

Construcción: 1950

Descripción: *Breezewood* es un jardín de cinco hectáreas, propiedad privada de Thorne y Hannah Gould, en el cual está incluido un jardín de meditación japonés. Está situado a 1 milla al oeste de Jarrettsville Pike. En los últimos cinco años, se le han incorporado nuevos elementos de piedra como lámparas y vasijas de piedra, así como nuevos rododendros, camelias, bambúes, lotos, arces, pinos negros, etc., traídos directamente del Japón.

Jardines de meditación Drumadravey

Ubicación: Irvinestown, Fermanagh, Irlanda del Norte, Reino Unido

Construcción: 2004

Descripción: Casa particular de la familia Drumadravey, posee un jardín de meditación de grava y piedras (*karesansui*), posee faroles y vasija de piedra con *shishi-odoshi*, islas de musgo en la grava, para albergar las rocas, caminería de rocas planas, etc., sigue todas las especificaciones tradicionales de los jardines japoneses *Zen*.

Jardín de meditación d 'Erik Borja

Ubicación: Les Clermonts, Beaumont-Monteux, Drôme, Francia.

Diseñador y propietario: Erik Borja

Descripción: Jardín privado propiedad de Erik Borja, autor del libro, *Jardines Zen*. Es un jardín impresionante, ejecutado siguiendo todas las técnicas y pautas cosmográficas japonesas. Esta construido de grava y piedras, según exigen los jardines de meditación *Zen (karesansui)*, con paisajes prestados en su pared de fondo, vasija de piedra con *shishi-odoshi* y faroles de piedras sutilmente colocadas para no desviar la atención hacia ellas, (ver Figura 43).



Figura 43. *Le Jardin d 'Erik Borja*.
Tomado de picasaweb.google.com

Jardin japonés de meditación Parque Colomos

Ubicación: Guadalajara, Jalisco, México.

Descripción: Forma parte del Parque Bosque Colomos, ubicado en la parte noroeste de Guadalajara, tiene el reservorio de agua para algunas urbanizaciones de la ciudad. El bosque cuenta con 92 hectáreas con una masa forestal y variadas áreas de actividades de juego, campamento, zoológico natural, lagos, paseos a caballo y varios tipos de jardines, entre ellos el Jardín Japonés, el cual tiene un área de 6.8 Km, fue donado por la ciudad de *Kyoto* (Japón), es una réplica del jardín ceremonial del Templo de la diosa *Dagoin Sambion*, en *Kyoto*. Esta conformado por un jardín de grava y piedras, según exigen los jardines de meditación *Zen*; un lago artificial, en la zona central del parque, alimentado por un arroyo que proviene del bosque, donde abundan peces carpas japoneses (*Koi*) de múltiples colores; faroles de piedras típicos japoneses; senderos recubiertos de pequeña grava blanca, que serpentean por el parque, dirigiendo al visitante por puentes (de diferentes tipos) y cascadas artificiales, que le permiten admirar la majestuosidad de la jardinería japonesa, así como, diferentes especies de la flora, aves y anfibios que forman parte del paisajismo del jardín, (ver Figura 44).



Figura 44. Jardín japonés Parque Colomos
Tomado de <http://www.acuamundo.com.mx/showthread.php>

Jardín japonés de meditación Parque *Clingendael*

Ubicación: Entre La Haya y Wassenaar en Holanda.

Diseñador: *Makoto Hagiwara*

Descripción: Fue propiedad de la familia Van Brienen hasta el año 1954, cuando paso a ser parte de la ciudad de la Haya. Ofrece un dilatado espectáculo de belleza sin par, conserva aún de la época en la que se erigió perfecto el césped, los enormes árboles, y el flujo de sus corrientes de agua. Está conformado por varios jardines, entre los que se destaca el japonés, que aunque ocupa una minúscula parte del vasto parque, sobresale por su increíble belleza. Este hermoso jardín japonés fue creado por la baronesa Marguerite Mari Van Brienen (1871-1939), conocida como Lady Margarita, a principios del siglo XX, cuando ella al visitar varias veces a Japón quedo hechizada de su cultura y amor por la jardinería. En el año 1910, era el único jardín japonés existente en los Países Bajos, dándole un incalculable valor histórico.

Para la construcción de su jardín trajo de Japón jardineros japoneses y numerosos elementos tradicionales como vasijas de piedra (*Chozubachi*), faroles de piedra y lámparas de madera, estatuas de buda, diferentes especies de plantas las cuales aún se pueden observar en el jardín. Se pueden apreciar los caminos de piedras cuidadosamente escogidos y ubicados, sembrados en una impecable cobertura de musgo; arroyos que circulan por el área rodeados de árboles traídos de Japón como arces, pino negro, cerezos, etc. mezclados con autóctonos de la zona, cobijando arbustos de azaleas, camelias y otros que ofrecen un colorido maravilloso, estas corrientes de agua desembocan en una paradisíaca laguna en la cual existe orden, serenidad, armonía y belleza invitando a la reflexión y contemplación dentro de tal remanso de paz.

Los senderos de pequeña grava y lajas de piedra recorren el jardín mostrando las maravillas existentes, cruzando los arroyos por diversos puentes, encontrando a su paso una pequeña casa de té, estratégicamente ubicada a lado de la laguna, creando un ambiente propicio para tomar té y propiciar la

meditación dentro de un ambiente apacible e increíblemente hermoso. En este jardín está interpretada la cultura y tradición de la jardinería japonesa dentro de la perfección lograda en él, (ver Figura 45).



Figura 45. Jardín japonés Parque *Clingendael*. A la derecha Casa de Té.
Fotos Carlos Blazquez en su página web www.acualis.com/

Jardín de Meditación casa de Mr. Yoshigira

Ubicación: Tokyo

Diseño: *Chisao Shigemori*

Tamaño: 11.70 x 8.05 mt

Construcción: *Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co. / Kyoto Ueji*

Descripción: Es un jardín de meditación privado de pequeñas dimensiones, ubicado en el interior de la vivienda, posee un sector de roca y grava gris clara, farol (*Ishidoro*) y vasija de piedra (*Chozubachi*) con *shishi-odoshi*, un sendero de rocas planas, cobertura de musgo, bambucillo japonés, azaleas, (ver Figura 46).



Figura 46. Jardín japonés Sr. Zuisyouden
Foto Chisao Shigemori

Jardín de Meditación de Sr. Matuo Zuisyouden

Ubicación: Tokyo

Diseño: *Chisao Shigemori*

Tamaño: 29,35 x 7.05 mt

Construcción: *Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co. / Kyoto Ueji*

Descripción: Es un jardín de meditación privado ubicado en un patio externo adosado a un lado de la vivienda, consta de un sector de rocas y grava blanca, posee unas separaciones curvas de arcilla roja, que serpentean sobre la superficie blanca. En la parte posterior teniendo como telón de fondo un tabique de bambú tejido, se encuentran un farol de piedra (*Ishidoro*), una vasija de piedra (*Chozubachi*) con *shishi-odoshi*, un grupo de rocas sobre una cobertura de musgo, azaleas, bambucillo y helechos japoneses. Un trío de rocas representan la tríada cielo-hombre-tierra, (ver Figura 47).



Figura 47. Jardín japonés Sr. Zuisyouden
Foto Chisao Shigemori

Jardín Mirei Shigemori Memorial Hall

Diseño: *Chisao Shigemori*

Tamaño: 26.25 x 13 mt

Construcción: *Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co. / Kyoto Ueji*

Descripción: Es un jardín de meditación privado ubicado en un patio externo adosado a un lado de la vivienda, consta de un sector de múltiples rocas de variados tamaños sobre grava blanca, con el borde en curvas no uniformes representando una laguna, dentro de una superficie de arcilla rojiza, enmarcado en una área de grava gris perfectamente delineada. En un ángulo del jardín se puede apreciar el famoso trío de rocas que representan la tríada cielo-hombre-tierra, enmarcado por una pequeña cerca de bambu, (ver Figura 48).



Figura 48. Jardín *Mirei Shigemori Memorial Hall*
Foto Chisao Shigemori

Jardín prefectura de Wakayama – Templo de Chohoji "Jyakko Garden"

Ubicación: Prefectura de Wakayama, Japón

Diseño: *Chisao Shigemori*

Tamaño: 19,80 x 9,50 mt.

Construcción: *Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co. / Kyoto Ueji*

Descripción: Está ubicado en la parte posterior del templo *Chohoji "Jyakko Garden"*. Está conformado por un espacio rectangular de siete rocas sembradas sobre grava gris clara y con el borde marcado por una caña de bambu acostado cada uno de los tres lados, esu parte posterior está limitado por una tabique de bambucillo tejido.

Jardín Shimane-pref. Izumo City a Library Garden

Ubicación: Prefectura de Izumo, Japón

Diseño: *Chisao Shigemori*

Construcción: *Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co. / Kyoto Ueji*

Descripción: Es un jardín de diseño irregular dentro de pautas tradicionales, ubicado en el posterior de la edificación. El diseño está conformado una zona de césped sobre el cual hay un grupo de rocas de diversos tamaños sembradas sobre montículos de musgo y césped semejando islas, alrededor de las cuales hay grava blanca simbolizando agua; en su parte posterior aparece una zona de musgo con rocas, arbustos y árboles de mediana altura, (ver Figura 49).



Figura 49. Jardín *Shimane*
Foto Chisao Shigemori

Jardín de Meditación Arroyomolinos

Ubicación: Arroyomolinos – Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Ubicación: Arroyomolinos – Madrid

Fecha de construcción: Junio 2009

Descripción: Jardín privado realizado en estilo "karesansui". Posee rocas de diversos tamaños, presentando la tríada en el centro del sector de grava blanca,

en su parte posterior posee un tabique de fibra de bambu tejido, tiene la característica de estar conformado por dos islotes verdes los cuales están rodeados por césped, con un borde demarcado con rocas de diferentes tamaños la zona de grava blanca, que complementa la imagen del espacio, (ver Figura 50)



Figura 50. Jardín *Arroyomolinos*
Foto Enrique Acevedo Nancollas, www.jardinesjaponeses.com

Jardín de Meditación San Sebastián de los Reyes

Ubicación: San Sebastián de los Reyes – Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Fecha de construcción: Noviembre 2009

Descripción: Jardín privado, ubicado en pequeño patio interior de la vivienda de 8,5 x 4 mt, realizado en grava blanca y rocas no agudas. Este jardín zen posee en una esquina un *shishi-odoshi* incorporado al *tsukubai*, esta vasija de piedra es una antigüedad de 300 años, está colocada sobre cantos rodados de color negro, rodeados de rocas erosionadas de color marrón claro que permiten sobresaltarlas; su vegetación consiste en plantas de rafia, helechos y azaleas.

Jardín de Meditación Guadalix

Ubicación: Guadalix de la Sierra - Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Fecha de construcción: Noviembre 2008

Descripción: Jardín privado ubicado en el area posterior de la vivienda, este proyecto consiste en un rio seco en grava blanca que surge de una cascada también seca. Tiene gran cantidad de rocas de diferentes tamaños dispersas en el lado posterior, junto a grava de color oscuro y arbustos como azaleas, helechos, etc., donde surgen un farol de piedra (*Ishidoro*) y una vasija de piedra con *shishi-odoshi*. Dentro del proyecto hay dos encinas recortadas en forma de enmarcar el jardín, creando de profundidad de campo visual a todo el entorno, (ver Figura 51)



Figura 51. Jardín *Guadalix*
Foto Enrique Acevedo Nancollas, www.jardinesjaponeses.com

Jardín de Meditación Villaviciosa

Ubicación: Villaviciosa de Odon - Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Fecha de construcción: Noviembre 2006

Descripción: Jardín privado, ubicado en la parte exterior de la edificación. Este diseño semeja una montaña rocosa en la cual descende una cascada seca, con arbustos, puentes y ademas tiene integrado una pequeña pagoda y un farol de piedra. La pendiente propia del terreno permitió crear un juego interesante de perspectivas y distintas visuales, semejante a un típico *Shakkei*.

Jardín de Meditación Boadilla

Ubicación: Boadilla del Monte - Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Fecha de construcción: Agosto 2008

Descripción: es un jardín privado construido en el area posterior de la vivienda, esta enmarcado en tres de sus lados por pantallas de fibra de bambu tejida. Esta realizado con rocas de diversos tamaños y colores colocados sobre sobre grava blanca. Este diseño posee varios elementos interesantes a destacar: una fuente sonora japonesa (*suikinkutsu*), farol de piedra (*Ishidoro*) y arbustos podados en estilo japonés (*karikomi*), (ver Figura 52)



Figura 52. Jardín *Boadilla*

Foto Enrique Acevedo Nancollas – www.jardinesjaponeses.com

Jardín de Meditación de Arroyomolinos 2

Ubicación: Arroyomolinos, Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Año de construcción: 2010

Descripción: jardín privado, ubicado en el area exterior de la vivienda, Posee una vasija de piedra (*tsukubai*) con *shishi-odoshi* y un farol japonés de piedra (*Ishidoro*), que pueden ser observados desde la sala de la casa, también tiene un área con una tarima de madera, arbustos topiados, bambucillos, una cascada, un estanque con peces y la típica área de meditación *Zen* japonesa de piedras, grava y arena, (ver Figura 53)



Figura 53. Jardín *Arroyomolinos II*

Foto Enrique Acevedo Nancollas – www.jardinesjaponeses.com

Jardín de Meditación Balines

Ubicación: Los Peñascales - Madrid

Diseño: Enrique Acevedo Nancollas

Fecha de construcción: Noviembre 2008

Descripción: es un jardín privado, ubicado en el area exterior de la vivienda. En este proyecto una de las características principales es el empleo de figuras en piedra volcánica y la iluminación colocada desde el piso con luz ascendente. Está construido con grava de pequeño y mediano tamaño de color gris claro en el area central y rocas de diversos tamaños dispersas alrededor, tiene una vasija de piedra (*Tsukubai*) con *shishi-odoshi* y varios faroles de piedra (*Ishidoro*), están sembrados bambucillos, azaleas y arbustos pequeños en la zona posterior.

Jardín de Japonés Cowra

Ubicación: Nueva Gales del Sur, Australia

Diseñador: *Ken Nakajima*

Fecha de construcción: primera etapa en 1979 y la segunda etapa en 1986

Descripción: Inicialmente era una zona habitada por los aborígenes *Wiradjuri*. La ciudad de Cowra fue fundada en 1849. En el año 1963, fue cedido a Japón como un cementerio; pero en 1971 departamento de desarrollo turístico de Cowra

decidió celebrar este enlace con Japón y le propuso la construcción en ese sitio de un Jardín Japonés para la ciudad, el gobierno japonés como signo de agradecimiento por el trato respetuoso hacia sus muertos en la guerra accedió a la solicitud, el desarrollo fue financiado en conjunto con entidades privadas y el gobierno australiano. La responsabilidad del diseño le fue dada al paisajista *Ken Nakajima* (1914-2000), un diseñador de jardines japoneses de la época de renombre mundial. La primera etapa fue inaugurada en el año 1979, y la segunda etapa en 1986. Anualmente el Festival Japonés *Sakura Matsuri* (festival de la flor del cerezo) se celebra a mediados de Septiembre, cuando los cerezos están en su mayor floración, es un acontecimiento muy importante en el calendario turístico Cowra, porque en él se celebra el nacimiento de la primavera, trayendo al parque artistas de Australia y de todo el mundo.

El Jardín *Cowra* es el jardín japonés de mayor tamaño en el hemisferio sur, posee un tamaño de cinco hectáreas (12 acres); el estilo utilizado para su diseño fue del período *Edo* y del tipo *Kaiyu-shiki* o jardín de paseo, en los cuales su diseño permite mostrar todos los tipos de paisaje de Japón. Está conformado por una ladera rocosa, cubierta de césped desde donde fluyen varios arroyos, con cascadas que concluyen en dos lagos poblados de lotos y carpas japonesas (*Koi*) multicolores, adornados con rocas y faroles de piedra japoneses. Posee arboles de arce, quien es todo un espectáculo de maravilloso colorido en otoño y cerezos cuya floración es un paisaje de vida y alegría, también hay varias especies de pino, entre ellos el tradicional pino negro, etc., setos naturales y topiados cuidadosamente, arbustos variados como azaleas y camelias, lirios, helechos, etc.; una de las montañas fue aprovechada para simbolizar la mítica montaña *Lookout*, (ver panorámica Figura 54 y Figura 55). Entre sus características especiales se incluyen una campana *Bonsho*, una tradicional *Cottage* (casa de campo) de la época *Edo*, una auténtica casa de té con su jardín *Roji*, vasija de piedra *Chozubachi* con *shishi-odoshi* y farol de piedra, (ver Figura 55) y una casa japonesa (todos donados por el gobierno Japonés), usada para impartir clases de elaboración y exhibición de *Bonsais*.



Figura 54. Vista panorámica del jardín Cowra, desde la simbólica Montaña *Lookout*.
Tomada de <http://en.wikipedia.org/wiki/Cowra>



Figura 55. Jardín Cowra. Casa de Té (derecha) y arrollo con cerezos en flor (izquierda).
Tomada de <http://en.wikipedia.org/wiki/Cowra>

TERMINOS Y CONCEPTOS ASOCIADOS AL ACTO DE MEDITAR

Criterios de diseño.

A lo largo de su vida el hombre puede utilizar una gran variedad de criterios siguiendo su propia conducta sea ética o no. Muria et al., (1995), expone que hay numerosos tipos de criterios, pero enunciaremos los más destacados: a.- Adopción de todas las normas y valores que la sociedad y el medio ambiente influyen en la persona en forma de “presión social”. b.- Normas y leyes tanto civiles como morales, establecidas por la sociedad regional y mundial. c.- Búsqueda de lo agradable y el placer, evadiendo lo desagradable y el dolor. d.- Actuación por la orientación del propio convencimiento, debido a la apreciación de valores percibidos internamente por el individuo. e.- Toma de decisiones a partir de percepciones del yo profundo.

Muriá y Olivares, (2001), exponen que los criterios normativos de diseño, son muy importantes, ya que fijan normas que establecen parámetros de referencia como criterios, patrones o principios, que deben estar en permanente actualización y a los que se debe ajustar el diseñador, ya que son el producto de la experiencia y la práctica, permitiendo determinar los requisitos mínimos que deben cumplir los espacios arquitectónicos. Estas normas, generalmente son de carácter universal, lo que permite un ahorro de tiempo, dinero y energía. Su aplicación se puede repetir dentro de los mismos problemas con igualdad de condiciones contextuales a las que se basó, se debe considerar que las normas no deben convertirse inquebrantables, que puedan llegar a restringir las innovaciones y el mejoramiento de los diseños.

En la ejecución del objeto o el proyecto se deben tener en cuenta factores psicosomáticos, socioculturales, psicológicos, así como también físicos y ambientales, que permitan desde el comienzo plantear y fijar criterios básicos, los cuales se reflejaran a lo largo del desarrollo del proyecto dando como producto final un proyecto excelente que cumplan con las metas establecidas y mantenga

relaciones armónicas entre el usuario y el medioambiente y su entorno, como expresa Brookes, (2002).

Las normas establecen parámetros de referencia como criterios, patrones o principios en permanente actualización, los cuales además de su experiencia y práctica utiliza el diseñador, permitiéndole establecer los requisitos mínimos que deben cumplir los espacios arquitectónicos, como expresa Bazant, (1983). Su aplicación puede repetirse dentro de los mismos problemas con igualdad de condiciones contextuales a las que se basó.

Muria y Olivares, (2001), hace referencia a condiciones que garantizan el uso adecuado de criterios basados en normas, que deben observarse y sean aplicables en cualquier diseño; pero también expone la elasticidad que poseen, su adecuación a la realidad y los recursos disponibles; recordando que no existe la norma perfecta, y al modificarse sustancialmente uno de los factores del problema para la cual se elaboró la norma, esta caduca; teniendo en cuenta que estas normas son elásticas pero dentro de ciertos límites.

La arquitectura paisajista, según expresa Motloch, (2001), es la profesión que integra arte y ciencia en la gerencia de la planificación y el diseño físico y cultural del paisajismo, en ella no hay normas, ni reglas, ni soluciones fijas y permanentes para un tipo de proyecto, ya que cada espacio demanda soluciones individuales de acuerdo a sus características particulares de tamaño, topografía, clima, entorno, exigencia del cliente o del medio sociocultural donde se ejecute.

El proceso de diseñar es un acto muy complejo y complicado, que implica el conocimiento de innumerables criterios de diseño los cuales se van definiendo según las necesidades durante el transcurso de su elaboración, utilizando una multiplicidad de disciplinas que integran requerimientos técnicos, económicos y sociales en conjunto con el medio ambiente y su entorno, para la producción definitiva del diseño, según opina Maderuelo, (2005) y Brookes, (2002).

En la actualidad, existen tendencias que intentan mantener criterios para estudiar los problemas ambientales, elementos esenciales en el diseño, de manera separada y mecanizada, con pautas inflexibles prefijadas, donde cada uno es único sin tener relación con el resto. Afortunadamente, han comenzado nuevas tendencias, que han reflejado cambios de actitudes, beneficiosas para lograr excelentes diseños, donde los estudios ambientales abarcan el conjunto de elementos interrelacionados en el mismo problema, donde lo material, sensorial, espiritual, tradicional y cultural se correlacionan y armonizan, imposibilitando al integrarse el análisis aislado de cada componente, ya que el ambiente es un todo capaz de influir no solo en todas las formas de vida sino en el planeta mismo, como expresa Maderuelo, (2005).

Meditación.

El hombre a través del proceso evolutivo de la vida, ha aprendido a coordinar el cuerpo físico con las emociones y los sentimientos, alcanzando que el cuerpo sea esclavo involuntario de los buenos o malos deseos, aglutinando racionalmente aspectos físicos, mentales y emocionales, estudiados en una ciencia antigua de meditación llamada "Ciencia de la Coordinación". La práctica y concentración de la meditación activan esta coordinación para lograr su unión con el alma, factor siempre presente en la vida, Wood, (1988) y Besant, (1980).

Osho, (1999, p.9), expone una definición muy clara de la meditación: "La meditación en su esencia es el arte de estar consciente, consciente de lo que está pasando dentro tuyo y a tu alrededor..../...Sin embargo, la meditación es algo simple, ordinario y se convierte en un componente cada vez más esencial del estilo de vida contemporáneo"

Johnston, (1980, p.106), afirma sobre el desarrollo de la meditación, lo siguiente: "El desarrollo de la meditación puede compararse a una relación amorosa. Cuando dos personas comienzan a amarse, pueden charlar y emplear un buen número de palabras; pero a medida que aumenta su intimidad, las

palabras se hacen menos necesarias y son incluso superfluas. Los dos mantienen un silencio total y unitivo, gozando de la mutua presencia en el amor”

La correcta percepción de la meditación y adaptación atinada a las necesidades del ser humano y civilización moderna, servirá para ayudar a solucionar las dificultades didácticas y métodos para llegar a la confirmación de la existencia del “alma”, según expresa Bailey, (1966), en sus clases de la Escuela Arcana de Buenos Aires; también dice que algunas personas consideran erróneamente que la meditación es un modo de orar. Bailey, (1922), continúa exponiendo que la verdadera concentración nace de una vida concentrada y regida por el pensamiento. Donde el primer paso es comenzar a organizar y disciplinar las actividades de su vida diaria, para enfocarse y centrarse, obteniéndose si se lleva a cabo con perseverancia; sin negligencias o evasiones en los deberes y necesidades profesionales, sociales, familiares y comerciales, encontrando tiempo para compromisos espirituales, comenzando a eliminar lo no fundamental de su vida, ya que al tener una mente enfocada sin derroche de tiempo y energía, puede hacer lograr más en menor tiempo obteniendo excelentes resultados de eficiencia.

Todas las religiones, filosofías y doctrinas han usado diversas formas y técnicas de meditación, pero han tenido un factor común como expone Johnston (1980, p.20), “El factor común que une a cosas tan dispares es una tendencia a ir más allá de la conciencia emocional e intelectual. Se busca otro tipo de conciencia más profunda, más unificada, intuitiva o mística.../...estas formas de meditación tienen muy pocas palabras y, a veces, carecen totalmente de ellas. Uno queda sencillamente embargado en un intenso silencio y unificación, consciente tan sólo del aliento y el latido del corazón o de una oscura sensación de presencia”

Así mismo, Johnston, (1980, p.101), opina sobre lo difícil que es expresar en sí el proceso interno de la meditación y su estado de conciencia: “La meditación es un estado de conciencia especial, ampliado y alterado. Es

imposible explicarlo en función de la conciencia ordinaria de cada día que es la que crea nuestro lenguaje. El lenguaje tomado de un estado de conciencia no se adapta precisamente a otro”.

Descartes, (2006), en 1640, en su obra *Meditaciones Metafísicas (Meditationes de prima philosophia)*, expresa la importancia que tiene la meditación para el desarrollo investigativo, afirmando que las meditaciones contienen la base sobre la que reposa todo el edificio científico.

La ilusión fundamental del individuo de poseer un ego diferente, sólido, inquebrantable e inmortal, el cual debe ser protegido y defendido es la causa principal de los problemas de tensión, sufrimiento, angustia, dolor y tribulación en la vida del ser humano; según lo opinado por Walsh y Vaughan, (1994), al alcanzar eliminar esta apreciación, obteniendo una experiencia profunda se consigue erradicar las dificultades que intenta solucionar la psicoterapia y la religión; donde se puede expresar “que no existimos como entidad aparte”, o de igual forma “que somos todo, que no hay manera de establecer un límite entre lo que somos y lo que los otros no son”.

La concentración, es el primer paso en la práctica de la meditación obteniendo resultados sorprendentes; ya que la persona “se encuentra a sí misma”, descubriendo la existencia de la mente, sus capacidades ocultas y la comprensión de fenómenos, que le resultan milagrosas; surgiendo una “sensación de pérdida o de vacío”, debido a la desviación de la atención de las impresiones sensoriales. Este período de transición, entre el individuo y el conocimiento se hace cada vez más claro y revelador, hasta que germina un mundo nuevo. Entre los primeros efectos de la meditación, comienza a aparecer una mayor eficiencia en las actividades de la vida diaria, ya sea en cualquier campo de actividad humana, ampliando su esfera de influencia para lograr mayor poder y utilidad en las acciones de su vida, mediante la práctica de la concentración y la meditación sin necesidad de que alcance o no la iluminación, según explican Landolfi, (2004), Deshimaru, (1999) y Osho, (1999)

Bailey, (1922), en sus escritos sobre la meditación de la Escuela Arcana de Buenos Aires, dice que Confucio hace siglos enseñó que los instrumentos de la civilización eran de carácter altamente espiritual, ya que constituían el resultado de las ideas. Así mismo continúa exponiendo que en su libro “*Hacia dónde va la Humanidad*”, Hu Shih hace interesantes comentarios sobre una civilización que emplea al máximo el ingenio y la inteligencia humana en la búsqueda de la verdad, a fin de controlar la naturaleza y transformar la materia para servir a la humanidad, que libera al espíritu humano de la ignorancia, de la superstición y de la esclavitud de las fuerzas de la naturaleza, y reforma las instituciones sociales y políticas en beneficio de la mayoría, es altamente idealista y espiritual.

La palabra meditación tiene su origen del latín *meditatio*, en sus inicios expresaba una forma de entrenamiento intelectual. La meditación y la contemplación se diferencia en las distintas religiones y doctrinas del mundo occidental, donde la meditación son prácticas de recogimiento interior o de contemplación implícitas en las religiones orientales como el hinduismo y el budismo; mientras que la contemplación tiene un significado místico y espiritual. En las culturas y doctrinas orientales la diferencia entre ambas es muy tenue, según Friedrichs, Fischer, Ehrhard & Deiner, (1989), Schuhmacher, (1993) y Desjardins, (2001).

Pérez De Albeniz y Holmes, (2000), dicen que meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad. Mejora la comprensión de motivaciones y objetivos y equilibra el carácter; pudiendo hacer resurgir motivaciones, traumas, emociones o energía enquistados

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), (2001), dice que Meditación procede del latín *meditatio* y hace referencia a la acción y efecto de meditar (enfocar atentamente el pensamiento a la consideración de algo). El concepto está asociado a la concentración y a la reflexión profunda. La noción de meditación es habitual en la religión y la espiritualidad. Se trata de una práctica

que consiste en concentrar la atención sobre un pensamiento, un objeto externo o la propia conciencia. Según Pérez De Albeniz y Holmes, (ob.cit), existen formas de meditación, desde religiosas hasta terapéuticas. Diversos estudios aseguran que las técnicas de meditación pueden contribuir a fortalecer la memoria, mejorar la concentración y reforzar la salud. Susuki, (1998), dice que para el budismo, la meditación es una práctica esencial para aumentar la sabiduría y erradicar el sufrimiento. Más allá de las técnicas y escuelas, lo habitual a la hora de la meditación es buscar un lugar tranquilo, sentarse en la posición de loto y repetir un mantra que lleva al sujeto a un estado de profunda concentración. Fontana, (1999), expresa que la meditación también ayuda a la autosugestión, que es un proceso mental a través del cual la persona entrena a su subconsciente para fijar una asociación mental o para convencerse de alguna cuestión. Fontana, (1994), dice que otra utilidad de la meditación es favorecer la introspección (el conocimiento que un individuo tiene acerca de sus propios estados mentales), lo que permite interrumpir el automatismo.

En la Enciclopedia Universal Ilustrada de 1923, en el tomo XXXIV, decía que en la cultura occidental la palabra “meditar” tenía una significación de aplicar con una profunda atención un pensamiento a la consideración de otra cosa, o reflexionar sobre la forma de conocerla o conseguirla. Meditar tiene que ver con pensar, discurrir sobre algo, según Prieto, (2009).

Enciclopedia Sopena de la Lengua Castellana, (1958) y Moliner, (2007), exponen que la palabra meditar se origina del latín *meditari*. Ellas y el diccionario Manual de la Lengua Castellana Vox, (2007), coinciden en el significado de meditar como el hecho de pensar y considerar un asunto o una cosa para estudiarla, concentrar en ella, comprenderla, solucionarla o advertir su valor o su significado, y tomar una decisión, se usa mucho sobre cosas religiosas.

El diccionario Larousse, (2009) y el diccionario Sopena de la Lengua Castellana, (ob.cit), exponen con referencia a la palabra meditación es la consideración de una tendencia, inclinación, ideología, corriente, movimiento,

tendencia y pensamiento la cual debe ser deliberada, estudiada, analizada y comprendida para ser resuelta y llegar a una decisión o una solución, generalmente sobre un tema espiritual o trascendental.

Manzanera, (2003), explica que meditar es básicamente un ejercicio de refinamiento de la conciencia para obtener esa herramienta penetrante, esa atención con características necesaria para percibir la verdad final de nosotros mismos, las psicoterapias y los grupos de crecimiento son insuficientes; ya que solo aquello que ayude a alcanzar este tipo de conciencia indicado podrá revelar la realidad y con ello, el fin del sufrimiento.

Las características de la meditación, según Kornfield, (1980) y Desjardins, (2001), son: a.- Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente. b.- Un estado experimentado cuando la mente se diluye y es libre de sus propios pensamientos. c.- Una focalización de la mente en un único objeto de percepción, como en la respiración o una recitación de palabras constante.

Religión.

La religión ha sido a través de la historia el eje primordial e identificación de las civilizaciones, ya que en torno a ella han girado el recorrer de la vida del ser humano. La religión almacena historia, creencias, leyendas, escrituras, mitología, tradiciones, conocimientos y culturas ancestrales, sociedades, instituciones, así como fe personal y experiencia mística, según expresa Hattstein, (1997) y Guerra, (2002).

La religión es un conjunto de dogmas, creencias y credos acerca de la divinidad, de sentimientos, de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social, y de prácticas rituales, especialmente la oración y el sacrificio para tributarle culto, seguidos por grupo de personas que comparten una fe y convicción común de uno o varios dioses, establecidos como oraciones, plegarias, ofrendas, renunciaciones, sacrificios, normas y cánones éticos relativos a objetos y entes sagrados, además conlleva la noción de obediencia a

los mandamientos divinos, conforme estén plasmados en las Sagradas Escrituras de cada religión, según opina Bowker, (2006), y Hofmann y Poirier, (2005) y la enciclopedia Sopena de la Lengua Castellana, (1958).

Leggett, (1993, p.118), dice que “la religión no es solo la clave de la vida espiritual; también es su fuente. No sólo es un refugio y una protección para la mente correcta: también es su alimento: Sólo a través de esta función de la religión como inspiración para la mente han podido alcanzar nuestra civilización su nivel actual en la política, en la economía, en la ética, en la educación y en todo lo demás.../...La verdadera religión es la culminación de la cultura humana. Una cultura sin religión no es más que una caparazón sin vida”. Estruch, (1994, p.279), expresa que “la religión no desaparece sino que se transforma. Que la nuestra es una época de crisis religiosa: pero crisis en el sentido de que está produciéndose una metamorfosis de la religión, y no en el sentido de su abolición”.

Durkheim, (1992, p.398), afirma que “hay, algo eterno en la religión que está destinado a sobrevivir a todos los símbolos particulares con los que se ha recubierto sucesivamente el pensamiento religioso.../...Llegará un día en que nuestras sociedades volverán a conocer horas de efervescencia creadora en cuyo curso surgirán nuevos ideales, aparecerán nuevas formulaciones que servirán, durante algún tiempo, de guía a la humanidad. No hay ningún evangelio que sea inmortal y no existe razón alguna para creer que la humanidad sea ya incapaz de concebir uno nuevo”

El Pastor cristiano Pabel Bermúdez, (2010) y Terhart y Schulze, (2007), exponen que una religión es una creencia divina de un Dios o de unos dioses que nacieron naturalmente en una región del mundo con sus propias ideas y cultura, ejemplo de ello son las siguientes religiones: el hinduismo, el budismo, el judaísmo, y el cristianismo (católicos y evangélicos), esta idea es compartida por Melton y Bauman (2002).

El Diccionario Manual de la Lengua Española Vox, (2007) y el Diccionario Enciclopédico Vox, (2009), definen con respecto a la palabra religión como el conjunto de creencias, normas morales de comportamiento social e individual y ceremonias de oración o sacrificio que unen el hombre a Dios y deberes que de ello se derivan. La universalidad del sentimiento religioso, nacido con el hombre, es un hecho histórico evidente, que ha llevado a muchos autores a postular un monoteísmo primitivo del cual proceden las formas animistas, fetichistas y politeístas que perduran en algunas sociedades.

Religión es el conjunto de creencias y deberes que surgen de la dependencia del hombre con Dios; asimismo, como la expresión de la relación del hombre con Dios es otra definición ofrecida Gaarder, (2009). Según Morris, (2009, p.10), expone que “J. Milton propone de la religión como un sistema de creencias y prácticas por medio de las cuales un grupo de personas afronta los problemas últimos de la vida humana: problemas relativos a la mortalidad, el sufrimiento y la injusticia humanos; a la necesidad de infundir significado y coherencia intelectual a la vida humana; y a la importancia crucial de mantener los preceptos y modelos morales de la vida social (1970, pp. 5-7; véase también Nadel, (1954, pp. 259-273, sobre las competencias de la religión)”.

La existencia de un Dios o unos Dioses a lo largo de la historia de la humanidad, desde la más primitiva hasta la más contemporánea, poseen una gran diversidad de ceremonias, ritos, creencias y códigos éticos, los cuales, reflejan la necesidad del ser humano de sentir la protección, el compromiso y la salvación, según expresan Gellman y Hartman (2003).

La religión es una palabra que procede del latín *religionem*, “delicadeza, escrúpulo, es un conjunto de creencias o dogmas mantenidos por un grupo de gente que comparte una fe común, a menudo ritualizada en oraciones, sacrificios y normas morales relativas a las cosas sagradas. La palabra *religión* en ocasiones se usa como sinónimo de "religión organizada" u "organización

religiosa", es decir, instituciones que respaldan el ejercicio de ciertas religiones, frecuentemente bajo la forma de entidades legales, según Guerra, (2002).

Bermúdez, (2010) y Moliner, (2007), dicen que la palabra "religión", proviene del latín "religare", y esencialmente significa "ligarse nuevamente". Bermúdez, (ob.cit), agrega que da por entendido que todos los hombres son religiosos o en otras palabras "se ligan a un credo ético y de adoración hacia lo divino" todos los seres humanos se unen a algo y esa es ya una religión".

La clasificación más completa de las religiones, se puede extraer de Gellman y Hartman, (2003), Gaarder et al., (2009), Hattstein, (1997), y Melton y Bauman, (2002), la cual se resume a continuación:

1.- Por su origen en: a.- Religiones de la Antigüedad, ya desaparecidas, pero su aporte ha sido de gran importancia por su influencia para la humanidad y su contribución aun es vigente; b.- Abrahámicas, son religiones monoteístas, que se originaron a partir del Profeta Abraham como patriarca y la Biblia como texto fundamental; c.- Dhármicas, son religiones nacidas de la mitología Veda, su fundamento principal es el Dharma; d.-Indígenas, son religiones provenientes de las diferentes tribus indígenas en América, Asia, África, Australia; e.- Chinas, son religiones provenientes de la civilización china, son de gran importancia el budismo, el taoísmo y el confucianismo; f.- Reveladas, son religiones que se originan a partir de revelaciones de una entidad sobrenatural, que establece dogmas y ritos a obedecer; g.- Místicas, son religiones que dictaminan filosofías con un conjunto de preceptos que deben cumplirse; h.- Naturistas, son religiones que reconocen en las manifestaciones de la naturaleza la existencia de espíritus y dioses.

2.- Por la trascendencia: a.- Monoteístas, sustentan la existencia de una sola deidad; b.- Politeístas, respaldan la existencia de múltiples dioses; c.- No teístas, sus seguidores no creen en un dios supremo o lo ignoran; d.- Animistas, se basan en la creencia de la existencia de almas y espíritus humanos y de animales.

3.- Por su localización: a.- Universales, son religiones de cualquier persona, en cualquier lugar y en cualquier momento, no se encuentran atadas a ninguna localidad o cultura específica; b.- Étnicas, son religiones de una etnia, una raza, no poseen un fundador, son colectivas estando atadas a una localidad y cultura particular.

Doctrina.

La palabra doctrina encierra significados en diferentes sentidos, como serían los religiosos o los civiles, se tomara en cuenta el sentido religioso que es el que nos concierne. Se llama doctrina, a la enseñanza oficial u ortodoxa de un determinado credo; la cual puede difundirse por medios orales o escritos. La tradición escrita puede considerarse de inspiración divina, o comunicada a través de algún profeta que habla en nombre de la divinidad. Para que una doctrina sea aceptada, esta debe ser vinculante, esto es, que debe ser declarada como tal por una reunión de individuos que siendo miembros de la comunidad sobre la que la doctrina tendrá vigencia, están investidos de determinada autoridad jerárquica, como expone Caldeiro, (2005).

La Real Academia Española, (2001), el Diccionario Enciclopédico Vox, (2009) y el Diccionario Manual de la Lengua Española Vox, (2007), dicen con respecto a la palabra doctrina que es una ciencia, sabiduría o enseñanza que rigen la manera de pensar o de obrar, y se da para instrucción a alguien; así mismo exponen que es un conjunto de ideas, normas políticas, sociales u opiniones religiosas, filosóficas, políticas, etc., sustentadas y defendidas por una persona, una escuela o una secta.

La Enciclopedia de la Real Academia Española, (2001), García-Pelayo y Gross, (1993) y Enciclopedia Sopena, (1958) y el Diccionario Enciclopédico Larousse, (2009), indican que la palabra Doctrina, viene del latín *doctrina*, y significa un conjunto coherente de enseñanzas o instrucciones, que se da a alguien, basadas en un sistema de creencias sobre una rama de conocimiento, campo de estudio o ciencia concreta, También puede connotar un cuerpo de

dogma, tal como los religiosos promulgados por sus instituciones religiosas, según lo expuesto por Gibon, (1987).

Las doctrinas religiosas tienen como fin común, sin importar su origen, dominar la acción de las masas que las siguen, mediante el miedo al castigo, como si pecas, arderás en el fuego del infierno; las instituciones religiosas, sobre todo las más poderosas, se han valido de las doctrinas para mantener sometidas las masas mediante el miedo al castigo de Dios o del Diablo, según sea el caso, como expresan Hattstein, (1997) y Braswel, (2005)

La clasificación más completa del tipo de doctrinas, se puede extraer de Hattstein, (1997), Gibon, (1987), y Braswel, (2005), se resumirá a continuación:

- 1.- Doctrinas ideológicas, filosóficas y religiosas, forman parte de este tipo de doctrinas: a).- Cristiana, sigue las enseñanzas de Jesucristo, siendo interpretada de manera diferente por las diferentes ramas de ella. b).- Católica, son los dogmas y enseñanzas que la Iglesia Católica. c).- Ortodoxa o de la cristiandad Oriental. d).- Protestante o evangélica, niegan la autoridad del Papa, permite el matrimonio de los sacerdotes, los dogmas y la biblia tienen libre interpretación, limita las funciones y el número de los sacramentos.
- 2.- Doctrinas científicas.
- 3.- Doctrinas militares.
- 4.- Doctrinas de política exterior.
- 5.- Políticas.

Secta.

Las sectas son grupos que encuentran su inicio en otras diferentes escuelas del pensamiento en la religión que las originó, surgiendo en ellas la necesidad de un cambio o la disidencia en sus fundamentos, ceremonias, ritos, creencias o el cambio de las autoridades que las rigen, como se ha podido observar a través de la historia, como expresan Hofmann y Poirier, (2005).

La definición que manifiesta Gibon (1987), el cual fue recopilado por el Cardenal Paul Poupard, dice que el término secta designa: un grupo de oposición a la doctrina y a las estructuras de la Iglesia, e implica también, la mayoría de las

veces, la idea de disidencia. En un sentido más amplio, se aplica a todo movimiento religioso minoritario.

En el año 1984, el Secretariado para la Unión de los Cristianos del Estado Vaticano, realizó un estudio donde define a las sectas como algunos grupos religiosos con una concepción del mundo suya específica, derivadas de, pero no completamente de acuerdo con las enseñanzas de las grandes religiones mundiales.

El Padre Sampedro, (1995), define la secta como un grupo separado de la totalidad cristiana y que se cree el único poseedor de toda la verdad, se cierra sobre sí en torno a líderes, excluye a los demás, los considera como no salvados y actúa proselitistamente.

El padre Guerra, (1998), explica que una secta es la clave existencial, teórica y práctica, de los que pertenecen a un grupo autónomo, no cristiano, fanáticamente proselitista, exaltador del esfuerzo personal y expectante de un cambio maravilloso, ya colectivo de la humanidad, ya individual o del hombre en una especie de superhombre.

Según La Real Academia Española, (2001), el Diccionario Enciclopédico Vox, (2007) y Diccionario Manual Vox, (2009), dicen con respecto a la palabra secta, que es un conjunto o grupo de personas que profesan una doctrina religiosa, filosófica, política, etc., que se diferencia e independiza de la considerada ortodoxa generalmente aceptada, como la establecida por la Iglesia, y viven en comunidad, con un conjunto de seguidores de una parcialidad religiosa o ideológica bajo la dirección de un líder religioso o una cúpula directiva que en realidad esconde fines lucrativos.

La palabra secta viene del latín *secare*, que significa sectario, cortar. También, este término tiene su origen en la palabra de *secedere*, que quiere decir separarse. En ambos casos siempre presente la idea de separación. En Europa, la palabra secta se ha concebido como derivada, principalmente, de

sequi, seguir; y se asocia a la idea de seguir a un maestro, a un Líder, según lo expresado por Johnson, (1963), Cabral, (1982) y Bowker, (2006).

El término secta según lo indicado por Guerra, (1998) es proveniente del latín *sequi*: seguir, y se aplicaba a las escuelas de filosofía (de donde viene *sectátor* y *sectatorios*: adherente, seguidor). Se han planteado dudas sobre si proviene del latín *secare* (cortar, separar), del término latín *secare* provienen las palabras insecto y sector. En ambos casos está presente la idea de separación.

La Enciclopedia de la Real Academia Española, (2001) y Moliner (2007), indican que el término secta proviene del latín secta. Según Warner, (1986), y Macdowell y Stewart, (1988), las sectas son grupos que se confieren a sí mismos la organización necesaria para conducir sus creyentes en un conjunto claramente definido en un sistema unificado de creencias, prácticas e ideologías relativas a las cosas sagradas, habiendo abandonado, debido a un inconformismo, las iglesias mayoritarias.

Las sectas son tan antiguas como la historia, a finales de la década de 1960 y principios e 1970, pero el interés en las sectas contemporáneas se amplió, motivado a que el número de jóvenes de clase media educada abandono las religiones tradicionales y comenzó a practicar creencias y prácticas procedentes de religiones orientales y del cristianismo fundamentalista; además de adhirieron a diversos tipos de comunidades religiosas no convencionales y la participación, a menudo bajo la dirección de un líder espiritual o gurú, en las creencias, actuación, fe, la sanación y la meditación, y el interés en los cultos y ritos de esas sectas, como exponen Glock y Bellah (1976), Needleman, (1970), Appel, (1983,1992) y Melton y Bauman, (2002), quienes continúan explicando que los elementos que contribuyeron a la proliferación de sectas, fueron: la agitación de la década de 1960, la guerra de Vietnam, los asesinatos de varios dirigentes populares nacionales, la corrupción política, el uso de drogas entre los jóvenes, la formación de experiencias esotéricas, las innovaciones tecnológicas, uso de computadoras, organizaciones sociales

burocráticas, el control de su propia vida, el aparente fracaso de las religiones tradicionales para resolver los problemas de la guerra, el hambre y la alienación, el crecimiento de la educación humanista, la amenaza de un desastre nuclear y ecológico, y por último, la riqueza que proporciona nuevos estilos de vida alternativos.

Las sectas son la forma de rebelión contra las iglesias establecidas para dar cabida a una nueva sociedad secular que no está de acuerdo, con algunos de los dogmas o esquemas doctrinales de dicha religión, según opinan Glock y Bellah, (1976)

Weber, (1916), distingue las sectas de las iglesias sobre los mecanismos de crecimiento, las sectas son comunidades dinámicas donde después del individuo de decidir se afilia, después de ser examinado por la secta para ser aceptado. Según Weber, (1916, p.619): “las iglesias son aquellas en las que se nace de nuevo”

Johnson, (1963, p.542), dice que “Las ideologías religiosas de las iglesias no están en conflicto con su entorno social”; Warner (1986, p.217) complementa la idea diciendo “pero sí las de sectas y cultos, que se oponen ideológicamente a su entorno social”.

Troeltsch, (1960), clasifica a los grupos religiosos en Iglesias, sectas, y cultos. Describe la secta como un grupo pequeño, generalmente compuesta por individuos pobres que han renunciado al mundo, buscando una hermandad personal y directa.

Según Wilson, (1986), las características más generales de las sectas son: la afiliación es voluntaria, aunque puede ser sometida a examen por las autoridades del grupo, pueden haber expulsión se contraviene la doctrina y los preceptos morales, aspiración a la perfección personal, existencia de pequeñas elites a las que se les asigne conocimientos o habilidades especiales, etc.

Robertson, (1980,p.331), señala que hay ciertas limitaciones en la clasificación teológica de los sectarios, como expresa así: “Limita las posibilidades del estudio comparativo dentro de las diversas tradiciones religiosas; impide el reconocimiento de aspectos importantes del carácter de las sectas; la dosificación derivada de la descripción doctrinal no toma en cuenta debidamente los aspectos de la organización y dinámica de las sectas, además se caracteriza a las sectas en términos normativos”.

La clasificación de las Sectas es sumamente complicada y extensa, dada la gran cantidad de ellas que han surgido y desaparecido a través de la historia. Se tomarán y resumirán, ya que son las más completas que se han encontrado las expuestas por Federigo, (s/f), Robertson, (1980), Macdowell y Stewart, (1988) y el artículo publicado en el documento en línea es.catholic.net., sobre Clasificación de Sectas y Nuevos Movimientos Religiosos, el cual resumimos a continuación:

1.- Grupos de Origen Cristiano: 1.1.- Fundamentalistas: a- Evangélico libre (Ejército de Salvación), b- Evangélico pentecostal (Alianza Cristiana Pentecostal), c- Adventista (Iglesia Adventista del Séptimo Día). 1.2.- Para - cristianos: a- Testigo de Jehová (Watch Tower), b- Espiritista (Unión Internacional Espiritas), c- Curativo (Ciencia Cristiana), d- Mormón (Santos de los Últimos Días).

2.- Grupos de origen pagano: 2.1.-Esotéricos: a- Rosacruz (AMORC), b- Teosofistas (Sociedad Teosófica), c- Gnóstico (Movimiento Gnóstico Cristiano), d- Metafisista (Gran Hermandad de la Saint Germain). 2.2.- Orientalistas: a- Hinduísta (Sociedad Internacional para la Conciencia de Krishna - Hare Krishna), b- Budista (Zen Macrobiótico), c- Shintoísta (Soka Gakkai), d- Babista (Fa Baha'í). 2.3.- Neo-paganos: a- Coven (Hermandad del Lobo - Asatrú), b- Chamanista (Cleargreen Inc.).

3.- Grupos de origen sincrético: 3.1.- Sufí - gnóstico (Escuelas del Cuarto Camino, Iglesia de la Unificación - Moon). 3.2.- Africanistas: a- Afrobrasileño (Umbanda, Kinbanda, Fraternidad Vóvó María, Redonda de Angola), b-

Afroamerindio (Santería, Vudú, Ochá-Yoruba). 3.3.- Cientistas (Iglesia de la Cienciología). 3.4.- Platillistas: a- Ateo (Movimiento Raeliano), b- Esotérico (Fraternidad Cósmica). 3.5.- Satanistas: a- Luciferista (The Process), b- Satanista (Iglesia de Satán). 3.6.- Comerciales: a- Couching (Lifespring), b- Venta directa (American Way-Amway). 3.7.- Ecologistas: a- Ecoterrorista (Sea Shepherd). 3.8.- Políticos: a- Social (Movimiento Humanista), b- Segregacionista (White Aryan Resistance).

Rito.

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), (2001), explica que rito es una palabra con origen del término latino *ritus*; además dice que los ritos se tratan de una costumbre o ceremonia simbólicas que se repiten de forma invariable de acuerdo a un conjunto de normas ya establecidas y expresando el contenido de algún mito. La celebración de ellos se conoce como ritual, puede ser muy variada llevándose a cabo de acuerdo a la tradición, pudiendo ser dirigidos por algún tipo de autoridad. Los ritos varían de acuerdo a cada sociedad o cultura. Por ejemplo los ritos funerarios, de purificación, de sangre o sacrificios, iniciación, perdón, agradecimiento, matrimoniales, consagración, etc.

El rito es un conjunto de normas y prácticas establecidas que regulan la realización de ceremonias de una religión, doctrina, culto, costumbres folklóricas o religiosas, que se repiten de forma invariable, siendo también sinónimo de liturgia religiosa, según exponen el Gran diccionario Larousse, (2009), Moliner, (2007), Diccionario Enciclopédico Vox, (2009), y García-Pelayo, (1993)

Caldeiro, (2005), Wilkinson, (2003) y Diez De Velazco, (1995) exponen que los ritos se componen de una serie de reglas específicas, compuesto de un conjunto de ceremonias, actos determinados o las etapas en que puede dividirse, que se aplican a la conducta, de forma que determinan el modo en que el hombre debe comportarse frente a los objetos, que relacionados con ellos se consideran sagrados y pueden ser palabras, instrumentos, cosas o personas que pierden su dimensión profana para adquirir naturaleza sagrada. Los objetos

materiales usados en determinados contextos sagrados, se explican en función de acuerdo: a.- su utilidad resaltando su importancia, y b.- su escasez destacando su diferenciación.

Los principales tipos de ritos, según Gibon, (1987) y Diez De Velazco, (1995), son: a.- Purificación, se celebran generalmente por medio del agua para lavar su culpa. b.- De sangre, consisten en derramamiento de sangre como sacrificios y la circuncisión. c.- De iniciación, utilizados para el ingreso a una secta, grupo, prácticas religiosas secretas, misterios, etc. d.- De consagración, de personas o de lugares, e.- Exorcismos, para alejar espíritus malignos o diabólicos. e.- Funerarios, relacionados con la muerte. f.- De conmemoración, celebración del recuerdo de hechos, acontecimientos, personas. g.- De expiación, para pedir perdón divino. h.- De acción de gracias, agradecimiento por acontecimientos o sucesos. i.- De tránsito o de paso, para momentos importantes de la vida de una persona.

Caldeiro, (ob.cit) y Wilkinson, (ob.cit), clasifican también los ritos en: a.- Ritos de pasaje, son aquellos que acompañan a las personas en sus cambios de posición social, sacralizando la modificación de roles y status. Estos ritos pueden incluir tres momentos: una separación del estado previo, un alejamiento o una marginación y una integración al nuevo estado. b.- Ritos cíclicos, se suceden invariablemente en el tiempo. c.- Ritos de inversión, los ritos cíclicos suponen un evento ritual en el cual se invierten los roles sociales. d.- Ritos de confirmación, se crean situaciones de alta emotividad que buscan concientizar al individuo respecto de su dependencia del resto de la sociedad, donde se suele exaltar principios morales. e.- Ritos expiatorios, referentes al bienestar físico y moral del individuo, generalmente tienen el objetivo de reparar el mal realizado. f.- Ritos de propiciación, en caso de alteraciones a la normalidad como guerras, enfermedades u otras desgracias, buscan retornar a la integridad moral del hombre de manera tal que los factores externos que afectan negativamente se alejen y todo vuelva a su cauce.

Dogma.

La Real Academia Española, (2001), lo define como los fundamentos o puntos capitales de todo sistema, ciencia, doctrina o religión, así mismo como una proposición que se asienta por firme y cierta y como principio innegable de una ciencia.

El Diccionario Manual de la Lengua Española Vox, (2007), define la palabra dogma como un conjunto de puntos principales de una religión, doctrina, otra organización de autoridad o un sistema de pensamiento que se tienen por ciertos y seguros y no admiten réplica, ni pueden ponerse en duda, son una Verdad Absoluta.

El Diccionario Enciclopédico Vox, (2009), dice con respecto al término dogma como una norma o decreto emitido por una autoridad, o una opinión característica que es un punto capital de un sistema, ciencia, una escuela filosófica, doctrina o religión proclamado como cierto e innegable, además de ser todo lo que se enuncia como si fuese de una certeza absoluta, como una verdad propuesta por la Iglesia católica como revelada por Dios.

El Concilio Vaticano I, en 1870, expuso que dogma es la verdad de fe divina contenida en la Sagrada Escritura o en la Tradición, que es propuesta por la Iglesia católica para ser creída por sus miembros con carácter obligatorio.

Gibon, (1987) y Bowker, (2006), manifiestan que un dogma es una doctrina sostenida por una religión u otra organización de autoridad y que no admite réplica, es decir, es una creencia individual o colectiva no sujeta a prueba de veracidad, cuyo contenido puede ser religioso, filosófico, social, sexual, etc., impulsado por una utilidad práctica.

La etimología de la palabra dogma explican la Enciclopedia de la Real Academia Española, (2001) y García-Pelayo y Gross, (1993), que el término dogma proviene del latín *dogma* y este del griego *dogma*, a su vez de *dokein*, que

significa parecer, indicando una creencia, doctrina o proposición sobre cuya verdad no se admiten dudas o sea una verdad que no tiene dudas.

El dogma es la verdad que la Iglesia enseña a sus fieles con obligación de ser aceptada por ellos, ya que es inmutable porque reside en el origen divino de la verdad que él representa por sí mismo, como lo afirma Fromm, (1994); quien expresa junto a Gibón, (1987), que la clasificación de los dogmas es sumamente complicada, extensa y variada, dada la gran cantidad de ellos que existen según el tema, doctrina, filosofía, etc., motivado a que han surgido, modificado y desaparecido a través de la historia; la cuales se pueden resumir en:

1.- Según la terminología tradicional entre los teólogos, los dogmas se pueden clasificar de diversa forma: 1.1.- Por su contenido, en: a- Dogmas generales, a ellos pertenecen las verdades fundamentales de las creencias religiosas, b- Dogmas especiales, corresponden las verdades particulares que se desprenden de los primeros y se han desarrollado luego. 1.2.- Por el conocimiento, en: a- Dogmas puros y absolutos, son los que el hombre conoce sin confusión, en virtud de la revelación Divina, donde se recogen doctrinas plenamente reveladas, b- Dogmas vinculados a planteamientos de la razón humana, se pueden conocer por reflexión, por el sentido común, analizando e interpretando textos sagrados. 1.3.- Por la proclamación, en: a- Dogmas originales, que se encuentran desde el principio en la predicación de las Iglesias; b- Dogmas que se han ido descubriendo y proclamando a través de los estudios y se han ido clarificando los mensaje y creencias revelados. 1.4.- Por su durabilidad, en: a- Dogmas permanentes: declarados generalmente como Credos formulados desde los primeros siglos, b.- Dogmas Impermanentes: son los que generalmente se han definido con el paso de los siglos, para mejor claridad de las doctrinas.

2.- Según su "necesidad", en: 2.1.- Dogmas necesarios para la salvación, religiosamente reconocen la o las divinidades, deben ser creídos explícitamente por todos para conseguir la salvación eterna. 2.2.- Dogmas no necesarios o secundarios, basta tener una fe implícita.

Culto.

El culto en la religión es una devoción, veneración, respeto o un homenaje externo, que por medio de un conjunto de ceremonias, ritos y eventos se rinde a un ser divino o sagrado o en su defecto a una persona que es objeto de admiración, el cristiano lo dedica a Dios, a la Virgen o a los santos; según se puede leer en el Diccionario Enciclopédico Vox, (2009), Gran Diccionario de la Lengua Española Larousse, (2009) y en el diccionario en línea elmundo.es.

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), (2001), García-Pelayo, (1993), dicen que la palabra culto, procede del latín *cultus*.

Algunas órdenes religiosas como los franciscanos se iniciaron como cultos alrededor de la presencia de un líder carismático que implanto un estilo de vida dedicado a alcanzar altos niveles de espiritualidad. Los mormones también comenzaron como un culto, luego se convirtieron en una secta, y eventualmente en una iglesia. Todas las grandes Religiones del mundo han seguido este mismo patrón de formación, acumulando progresivamente miembros y dogma, como expresa Appel (1983,1992) y Martin (2003).

Troeltsch, (1960), clasifica a los grupos religiosos en Iglesias, sectas, y cultos. Dice que el culto concede al individuo ciertas libertades religiosas de pensamiento, es menos sistemático y estricto en sus prácticas y en la obtención de sus objetivos, dando una capacidad de optar entre varias alternativas, Ankerberg y Weldon, (2005) lo corroboran.

La clasificación de cultos expresada por Troesltsch, (ob.cit), Melton, (1986,1992), y Ankerberg y Weldon, (ob.cit) se puede resumir en:

1.- Movimientos Destructivos y No Destructivos: a.- No Destructivos, serían aquellos grupos eminentemente religiosos, y b.- Los Destructivos, aquellos que utilizan técnicas de manipulación psicológica y persuasión coercitiva.

2.- Movimientos por orígenes religiosos o geográficos: la clasificación se efectúa en base a las creencias doctrinales y se organizan por grupos de las

religiones principales y a partir de ellas todas las derivaciones que posean, tomando en cuenta donde se originan y donde se desarrollan.

3.- Movimientos de Permeabilización o Audiencia: grupos que no llegan a conformarse como Nuevos Movimientos Religiosos (NMR), siendo asiduos a las lecturas, participación o prácticas relacionados con NMR, como los practicantes de yoga, artes marciales, ufólogos, espiritistas, ocultistas, magia, etc., los cuales propician el futuro ingreso a los NMR.

De acuerdo a los orígenes y contenidos de los diferentes cultos existentes se pueden clasificar también en los siguientes movimientos: católicos, cristianos, cristianos no convencionales, judíos, paracristianos, shintoista, islámicos, budistas, hinduistas, masónicos, gnósticos, esotéricos, satánicos, nueva era, espiritistas, chamanistas, pseudocientíficos, contactistas, platillistas o ufólogos, etc., según Baamonde, (s/f) y Melton (1986,1992) y (1978,2001).

Algunos cultos son flexibles y armónicos, como los grupos del movimiento carismático que emanan de las religiones cristianas. Otros maestros tienen el control de organizar eventos de culto, como el reverendo Sun Myung Moon, líder de la Iglesia de Unificación. La iglesia judía mesiánica, son judíos que aceptan a Jesús como el mesías prometido, nace del judaísmo seguidor de Jesús, no es aceptado totalmente ni entre los judíos ni entre los cristianos, como expresan Hexham y Poewe (1986,1997)

Hoy en día se identifica el término culto con una creencia personal, más o menos extendida y compartida por un grupo más o menos de personas, que no es guiada por un líder o institución; en contraposición con la doctrina, que es impartida o sustentada por una persona o grupo según Troeltsch, (1951). Además el culto no se centraría en un conjunto de principios morales o dogmas incuestionables, ni tampoco contaría con un libro sagrado como fuente de sus creencias, como expresa Johnson, (1963).

Concentración.

La concentración es la fase inicial y fundamental de la meditación, consiste en centrar la mente en un único pensamiento, siendo lo primero y principal que debe aprender un aspirante para conquistar el sendero espiritual. Todas las personas poseen una cierta destreza para concentrarse; pero si se quiere obtener la evolución personal debe desarrollarse hasta un grado muy elevado, como indica Sivananda, (2006).

Concentrarse significa pensar en una sola cosa, originando la agudización de la mente para dirigirse hacia el objeto de conocimiento, siendo el paso preliminar hacia la meditación y el principio de la espiritualidad. La práctica exitosa de la concentración mental permite descubrir la no existencia del espacio para la conciencia y desarrollar poderes del control mental. Los grandes maestros orientales han desarrollado sus poderes mentales de tal manera que al fijar su atención sobre algo, llegan a conocerlo profundamente en forma espontánea. Esta capacidad de conocer un objeto total en forma inmediata, por inducción, sin análisis previo ni por deducción la posee todas las personas y es la intuición, como expone Besant, (1980), quien continua explicando que estas técnicas milenarias están siendo utilizadas en Occidente como una herramienta eficaz para lograr la paz interior y ayudar a recuperar el equilibrio, aunque resultan muy difíciles para la cultura occidental, que hace un culto de la rapidez, lo superficial, lo inmediato y lo superfluo.

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), (2001) el Diccionario Manual de la Lengua Castellana Vox, (2009) y el diccionario Sopena, (1958), dicen que concentración es la acción y efecto de concentrar o concentrarse, reflexionar profundamente. La concentración mental, es el proceso de la mente que consiste en centrar voluntariamente la atención y el pensamiento sobre un objetivo, sin distraerse en otra cosa Wood, (1998), expresa que a través de la concentración, la persona deja momentáneamente de lado todo aquello que

puede interferir en su capacidad de atención. Para mejorar la concentración se aconseja la meditación y el yoga.

La palabra concentración, según los diccionarios de la Real Academia Española (RAE), (2001) y el Gran Diccionario Larousse, (2009), proviene de la palabra concentrar la cual se refiere a centralizar, centrar, juntar, acaparar, atraer o dirigir la atención o el pensamiento en algo sin distraerse en otra cosa, como lo expresado también por García-Pelayo, (1993).

Wood, (1991,1998), expone que concentrarse es un acto de sincronización del pensamiento, por medio de la cual la mente y el cuerpo aprenden a actuar conjuntamente, evitando disipación y malgastar energías físicas y mentales; al concentrarse en una idea o cosa, ella toma toda la atención y al examinarla se obtiene de ella hasta el menor detalle.

El nivel de concentración dice Wood, (1991,1998), dice que depende de: 1.- Esmero, interés y dedicación con la tarea, 2.- Capacidad y habilidad para realizar la tarea, 3.- Estado emocional y físico positivo y 4.- Ambiente apropiado con pocas distracciones.

Los problemas de concentración, según Cebrian, (2010), son debido a distracciones causadas por fuentes internas y por fuentes externas:

1.- Causas internas: a.- Factores físicos: Agotamiento, Carencia de ejercicio, tensiones, medicamentos, patrones de sueño irregulares, hambre desequilibrada y dieta, alcohol o drogas, ansiedad, depresión, desorden bipolar, dislexia y enfermedades físicas. b.- Factores psicológicos: Aburrimiento, miedo, sentimiento de culpabilidad, intimidación, carencia de motivación.

2.- Causas externas: a.- Factores ambientales: Ruido, televisión, radio, teléfono, iluminación pobre, temperatura, estímulos visuales, tráfico, agentes contaminantes, insectos. b.- Factores personales: Problemas personales, interrupción de otras personas.

Relajación.

La relajación consiste en alcanzar un estado de reposo físico y mental, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de preocupaciones; pero teniendo en todo momento una atención consciente a todo el proceso de relajación y de los estados mentales, para permitir la incorporación a la conciencia de la energía que se va liberando y expandiendo progresivamente, como expresa Hewitt, (1997).

Una técnica de relajación es cualquier método, procedimiento o actividad que ayudan a relajarse y reducir su tensión física y/o mental; permitiendo que el individuo alcance un mayor nivel de tranquilidad, reduciendo sus niveles de estrés, ansiedad o ira, ya se sabe que las tensiones son las causas de la mayoría de las enfermedades y la relajación física y mental está íntimamente relacionada con la alegría, la calma y el bienestar personal del individuo, como indica Fontana, (2000)

La relajación puede hacerse acostado o sentado; pero el sitio de práctica debe ser un ambiente tranquilo, evitando en la medida de lo posible los estímulos auditivos y visuales (poco ruido y poca luz) exteriores perturbadores. Así como, poseer una temperatura adecuada, moderada (ni alta ni baja) para facilitar la relajación, como indican Levey, J. y Levey, M. (1999).

Payne, (1996), explica que la relajación tiene tres objetivos principales: 1) Como medida de prevención para proteger de un desgaste innecesario órganos del cuerpo, especialmente implicados en enfermedades afectadas con el estrés. 2) Como tratamiento para aliviar el estrés. 3) Como una técnica para poder hacer frente a las dificultades, para calmar la mente y permitir que el pensamiento sea más claro y eficaz.

El diccionario de la Real Academia Española, (2001), y el Diccionario Sopena, (1958), explican que la palabra relajación proviene del latín *relaxatio, -ōnis*, refiriéndose a la acción y efecto de relajar o relajarse.

El Gran Diccionario Larousse, (2009) y el Manual de la Lengua Española Vox, (2007), exponen que relajación significa la disminución de la tensión en algo o alguien, por medio de técnicas de relajación y respiración controlada, es un estado de tranquilidad, reposo o descanso físico o mental.

En la actualidad la técnicas de relajación son empleadas a nivel mundial, tanto en forma personal como institucional; numerosas empresas de países industrializados, han recurrido a el empleo de tiempo diario para sus trabajadores, para la práctica de esta técnica, porque han comprobado la efectividad en el rendimiento en la producción de ella. Goldwind, (1998) explica como el stress es el asesino silente de la modernidad, ya que se ha comprobado clínicamente que ataca el organismo de diversas maneras, manifestándolo en diferentes síntomas, como son: a.- Reflejos nerviosos: depresión, tics nerviosos, crisis de llanto, etc. b.- Trastornos de salud: tensión muscular, dolor en las articulaciones, ahogo, insomnio, jaquecas, mareos, calambres, sudores repentinos, etc. c.- Enfermedades declaradas: asma, problemas de piel, cáncer, úlceras, trastornos sexuales, hipertensión, enfermedades cardíacas y renales, etc. d.- Espirituales: irritabilidad, impaciencia, frustración, etc. e.- Intelectuales: bloqueo y pérdida de memoria, incapacidad de tomar decisiones, falta de concentración, cambios de opinión.

Las técnicas de relajación ayudan a mantener la calma y recuperar la paz interior, sobre todo después de un día intenso. Hay innumerables técnicas de relajación; algunas de ellas son usadas generalmente, antes de proceder a efectuar la práctica de la meditación, ya que permite estar sosegado y proceder a la concentración sin perturbaciones internas del meditador. Goleman, (1986), expone que las técnicas de relajación a menudo usan técnicas propias de los programas de control del estrés y están relacionadas con la psicoterapia, la medicina psicosomática y el desarrollo personal; obteniendo beneficios en la salud, como la relajación de la tensión muscular, el descenso de la presión arterial y una disminución del ritmo cardiaco y de la frecuencia respiratoria.

Lehrer, et al., (2007, p.46), dicen que “se ha demostrado que la escucha de ciertos géneros musicales, como la música New Age y la música clásica, pueden mejorar la relajación mental y el bienestar personal”.

Hay muchas técnicas de relajación, aunque no todas son efectivas; entre las de mayor efectividad comprobada en Occidente, están: la Relajación Muscular Progresiva, del fisiólogo americano Dr. Edmond Jacobson, (1938), se basa en la premisa de que la ansiedad experimentada por una persona se traduce en pensamientos y actos que originan la tensión muscular, al desaparecer se desvanece la ansiedad, según opina Hainbuch, (2006) y Bernstein y Borkovec, (1996). El Entrenamiento Autógeno, diseñado por el Dr. Johann Schultz, (1959), fundamenta en la relajación controlada, para la obtención de quietud mental y el dominio psíquico, valiéndose de afirmaciones, representaciones, autosugestión y visualización; se realiza preferiblemente sentado, o en una silla cómoda, con luz tenue, suprimiendo estímulos externos y temperatura media, Langen, (2003). Otra forma es el Biofeedback, Brown, (1977), explica que es una técnica que emplea medios electrónicos por medio de la cual el individuo conoce y se hace consciente de una medida de algún parámetro corporal no fácilmente apreciable de forma natural, como por ejemplo, el ritmo cardíaco, la temperatura corporal o la actividad eléctrica en el cerebro, para poderlos modificar a voluntad.

El medio acuático se ha convertido en la revolución de nuestro siglo. Hasta hace muy pocos años, el agua de las piscinas era un medio donde simplemente se nadaba; en la actualidad muchos especialistas de la salud coinciden en recomendarlo para mejorar el estado de bienestar y salud con novedosas técnicas relacionadas con la relajación y el trabajo corporal acuático que están despertando gran interés a nivel mundial, como expresa Prieto, J (2009)

Hewitt, (1997), expone que en el Oriente hay otras técnicas de relajación reconocidas mediante una rigurosa validación científica, como específicamente son la Meditación y el Pranayama, o control respiratorio; por medio del uso de

estas técnicas, los individuos han sido capaces de obtener profundos estados de relajación, consiguiendo alternar y controlar voluntaria y conscientemente tanto los estados de vigilia y sueño, como respuestas consideradas como involuntarias en el organismo.

Oración.

La oración es la manera de comunicarse con Dios, una divinidad, un santo o un difunto, ya sea para reverenciarlo, hacerle una petición o expresarle pensamientos y emociones personales, como expresa Gauthier, (2001).

La palabra oración proviene de la palabra orar, religiosamente hablando, es una forma inmemorable de hablar y comunicarse con Dios o las divinidades, tan antigua como el hombre mismo, la cual ha ido sufriendo modificaciones a través de la historia, donde ya no es una simple conversación, sino se han creado discursos preestablecidos para ello. La palabra oración se origina del latín *oratio*, derivada de la palabra orar del latín *orare*, que tiene como sinónimo rezar, según García-Pelayo, (1993) y Gauthier, (ob.cit).

El diccionario de la Real Academia Española (RAE), Moliner, (2007), el Gran Diccionario Larousse, el diccionario en línea elmundo.es, coinciden en decir que la oración es una súplica, ruego, intercesión o petición dirigidas a Dios, los santos o las divinidades alabándolos, solicitando su protección o ayuda realizadas mental o en voz alta, preestablecidas por un culto, religión o doctrina como las construidas con la inspiración de los sentimientos en el momento por la persona que ora o reza.

Orígenes (185-253), (1994), expone que el Apóstol San Pablo en su Primera Carta a Timoteo (1 Tim 2,1), emplea cuatro nombres para tratar de delimitar su significado, el cual dice así:

“Ante todo te ruego que se hagan peticiones, adoraciones, súplicas y acciones de gracia por todos los hombres.../...petición son las preces elevadas por alguien en plan de súplica para conseguir lo que necesita. La adoración es el acto por el que uno se dirige a

Dios con ánimo de alabarle. La súplica es una petición hecha a Dios.../...La acción de gracias es el reconocimiento, unido a las oraciones de los favores obtenidos de Dios”.

Fray Granada, (1997), dice que en la oración se limpia el ánimo de los pecados, se certifica la fe, se fortalece la esperanza, se alegra el espíritu, se pacifica la fe, se descubre la verdad, se vence la tentación, huye la tristeza, se renuevan los sentidos, eliminan los vicios, reparan las virtudes, avivan la llama del divino amor, descubriendo secretos y abre la puerta para la comunicación con Dios.

La oración dependiendo de la religión puede ser: a.- Una simple devoción o práctica piadosa, privada o pública, individual o colectiva, en un acontecimiento especial o no. b.- Parte de un rito dicha por el oficiante o por toda la comunidad participante. c.- Una obligación obligada por un culto o dogmas religiosos.

Las oraciones pueden realizarse simplemente memorizadas y repetidas en un idioma que el orante no conoce o con un significado que tampoco entiende, pero lo realiza con fe. En la religiosidad popular, generalmente es realizado con las propias palabras y sentimientos del orante, como expone Guardini, (2002).

La posición adoptada que acompaña las oraciones, ordinariamente, se realiza juntado las palmas de la manos o mostrándolas abiertas, abriendo los brazos en cruz, en el regazo o en el pecho; mirando al cielo, a la imagen orada, bajando la mirada, cerrando los ojos u ocultando el rostro entre las manos; con el cuerpo fijo, bailando, o en vaivén; postrado, arrodillado, sentado o parado; como se puede observar hay una gran variedad de posiciones determinadas por el culto o rito que posee la religión o doctrina del practicante, donde algunas requieren de posturas rituales específicas como los musulmanes con orientación hacia La Meca; los judíos orientándose hacia Jerusalén o con movimientos en vaivén frente al “Muro de los Lamentos” en Jerusalén y los textos sagrados; los budistas en posición sentada de loto, o semi loto, etc., según lo expuesto por Mello (2005) y Bourgeois y Schnetzler, (1999).

En la antigua tradición monástica benedictina, según indica Martin, (2009), se planteaban cuatro pasos en la ascesis de la, así llamada, Lectio divina: lectio, oratio, meditatio y contemplación. La lectio divina, es una manera de entrar en diálogo con el dios que nos habla a través de su Palabra y su ruta es: la lectura, para descubrir el mensaje de fe; la oración, para hablar con Dios; la meditación, para interiorizarse y ahondar en la propia vida; la contemplación, para conocer la realidad y tener serenidad ante Dios; y comprometerse ante Dios con el camino de vida a tomar.

En la Biblia aparecen numerosos versículos expresando sobre la forma y necesidad de la oración, como: Dios le dijo a Jeremías: "Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tu no conoces" (Jeremías 33:3). En Efesos se puede leer: "Oren en todo tiempo según les inspire el Espíritu, velen en común y prosigan sus oraciones sin desanimarse nunca." (Efesos 6:18). El apóstol Mateo escribe: "Ustedes no recen de ese modo, porque, antes que pidan, el Padre sabe lo que necesitan" (Mateo 6:8); "Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre." (Mateo 7:7-8).

En este libro más adelante Mateo escribe: "Si ustedes creen, recibirán todo lo que pidan en oración." (Mateo 21:22). Así mismo expresa la sinceridad que debe existir al momento de orar al exponer: "Cuando oren, no sean como los hipócritas, porque a ellos les encanta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas para que la gente los vea. Les aseguro que ya han obtenido toda su recompensa. Pero tú, cuando te pongas a orar, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto. Así tu Padre, que ve lo que se hace en secreto, te recompensará. Y al orar, no hablen sólo por hablar como hacen los gentiles, porque ellos se imaginan que serán escuchados por sus muchas palabras. No sean como ellos, porque su Padre sabe lo que ustedes necesitan antes de que se lo pidan." (Mateo 6:5-8)

Hay varios tipos de oración según el momento, el estado de ánimo, el propósito o el rito a realizarse, los más comunes son: Verbal o mental; para acción de gracias, petición, adoración, ofrecimiento, alabanza, penitencia, arrepentimiento, intercesión personal o para otra persona, perdón, meditación, contemplación, etc., como expresa Guardini, (2002).

En todas las religiones y doctrinas existen variadas formas de oración, aunque su finalidad habitualmente es comunicarse con dioses o divinidades por diferentes razones, como opinan Melton y Bauman (2002). Las formas de oración más conocidas en las culturas occidentales son generalmente las cristianas, heredadas de los judíos y enseñadas por Jesús y sus apóstoles, a las cuales se les han sumado numerosas más a través del tiempo, según expone Guerra, (2002). La religión hebraica requiere oraciones principalmente al despertar, anochecer y después de las comidas, según dicen Gellman y Hartman (2003). Las oraciones musulmanas al surgir del judaísmo recibieron el legado de las oraciones, plegarias y actos de devoción, los cuales practican cinco veces al día, como expone Hattstein, (1997).

En el budismo la práctica de la meditación puede ser considerada una forma de orar, entendiéndose como una manera de oración la repetición de mantras y el molinillo de oraciones budista; existe gran similitud en el estilo de vida monástica del budismo, cristianismo, shintoísmo, islamismo, hinduismo y taoísmo, en las que llevan una vida de oración y meditación, según expresan Bourgeois y Schnetzler, (1999).

El Dr. Dossey, médico del Medical City Dallas (1997), expone que desde tiempos remotos se ha utilizado la oración para curar o ayudar a sanar enfermos, los efectos de las plegarias en la sanación no habían sido hecho públicos. Desde finales del siglo pasado estas evidencias científicas sobre la eficacia de la oración a pesar que muchas veces se han mantenido en silencio, son incuestionables. El Dr. Dossey presentó cuantiosas evidencias científicas de como la oración, favorece la recuperación de una enfermedad o una herida. El

Dr. Dossey (1999), explica cómo el poder curativo de la oración, ya sea rezar con o sin palabras; cuánto y en qué momento rezar; es muy importante en el proceso curativo de las personas, aunque recalca que la oración no puede sustituir un buen tratamiento médico, pero puede ser un complemento muy efectivo, o mucho mejor combinar ambos.

La oración no razona sobre Dios, solo se queda en silencio a solas con él, si es profunda puede llevar al orante al éxtasis, experiencias paranormales y pseudo-espirituales, como opinan Martin, (2009) y Bourgeois y Schnetzler, (1999)

Iluminación.

El Diccionario de la Real Academia Española, (2001), y el diccionario en línea elmundo.es exponen que es una palabra que proviene del latín *illuminatio*, -*ōnis*, y su significado se refiere al esclarecimiento religioso interior místico experimental o racional y al conocimiento intuitivo de algo; agrega que la iluminación en el aspecto religioso-doctrinal es la acción de iluminar principalmente el espíritu.

La iluminación en un sentido amplio, significa adquisición de nueva sabiduría o entendimiento, acompañado de una sensación de plenitud, según Friedrichs et al, (1989), y Gellman y Hartman, (2003), se diferencian dos conceptos distintos que cubre esta acepción: a.- La iluminación intelectual (en alemán, *Aufklärung*). “es esclarecimiento interior, experimental o racional, pero no místico. Es poner en claro, llegar al fondo y dilucidar un asunto o una doctrina”, teniendo en cuenta la diferencia existente entre iluminación y aprendizaje, donde este último también es la adquisición de conocimientos nuevos, y, b.- La iluminación espiritual (en alemán, *Erleuchtung*), “en sentido religioso, es la experiencia de lo divino, sentir la presencia de Dios”, “se manifiesta en paz, amor, felicidad o sentido de unidad con el universo”, pudiéndose ser místico o no.

Susuki, (2003) y Kaplean, (1999), exponen que en la tradición filosófica occidental, la iluminación se percibe como una etapa marcada por una fe en la razón, acompañada por el rechazo a la fe manifestada en la religión institucional. En el siglo XVII en Europa fue conocida como “Era de la Razón o Ilustración”. En la religión oriental, aparece este concepto en el hinduismo, budismo y en las religiones abrahámicas: como en la cábala en el judaísmo, en el misticismo cristiano, y en la tradición sufí del islam.

La iluminación que nos atañe en este trabajo es la Iluminación espiritual o religiosa. Terhart y Schulze, (2007), exponen que la iluminación tiene variados nombres: En el hinduismo, *moksha* o *mukti* que es la liberación del karma y de la reencarnación y *nirvana* o sin deseo. En el yainismo, como *moksha* o liberación. En el budismo, como *nirvana* o sin deseo. En el concepto *Bodhi* se refiere como al despertar. En el budismo zen, como *satori*. En el *bön* y el budismo tibetano como *dzogchen*.

El hinduismo considera la iluminación como la unión del individuo con todo el universo, donde todo es uno, sin existir dualidad entre Dios y los hombres, se alcanza al darse cuenta la persona que está unido a la divinidad, y por ende, a toda su creación. Sostiene que para lograr la iluminación se logra mediante la práctica de ejercicios de respiración yoga o pranayama, meditación en los chakras o círculos de energéticos, repetición de mantras, posiciones de yoga o abandono de todo apego a lo material. Según Braswell, (2005), dice que el hinduismo, persigue la iluminación como fin último de sus practicantes.

El Budismo enseña que alguien totalmente iluminado o Buda, es un individuo que ha desarrollado todas las cualidades positivas, y ha eliminado todas las negativas. La luz y la oscuridad, han sido manejadas por las religiones como un elemento de carácter mítico-arquetípico, Susuki, (1995, pp.195-169), explica que “Estas religiones fueron originalmente orientales; el fin último del budismo es alcanzar la *iluminación* o *satori* y la oscuridad se equipara a

ignorancia o, en terminología budista, *avidia*, que es un error de base en la percepción del mundo”.

Según Gellman y Hartman, (2003, p.348), indican que “Otras religiones orientales, como el yainismo, persiguen asimismo la iluminación de sus fieles”. Contrariamente, el Tenrikyo, religión monoteísta japonesa, según Terhart y Schulze (2007, p.291), donde “la idea del eterno renacimiento del alma, no es el sentido budista de una “extinción” en el nirvana.../...sino más bien en un paraíso terrenal en el que todos los hombres logran la “vida dichosa”.

En el simbolismo de la luz, la lámpara simboliza la disipación de las tinieblas con su luz. A partir del siglo I d. C., según expone Troeltsch, (1960), en la iglesia Cristiana la luz se transforma en un elemento metafísico relacionado con la verdad infundida por Dios, además, en las iglesias de muchas religiones las ceremonias comienzan encendiendo las velas y lámparas, como en el bautismo, en funerales, solicitud de favores ante imágenes religiosas, etc.

Percepción.

La percepción es un proceso nervioso superior que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno, como dice Hall, (1983). Según investigaciones realizadas por Lorenza Colzato, psicólogo cognitiva y sus colaboradores de la Universidad de Leiden, en los Países Bajos, realizadas con personas inmersas en diversas tradiciones religiosas y con personas ateas o de educación laica, han sugerido que la religión en la que el individuo ha sido educado condiciona la manera de percibir los estímulos visuales y que la extensión de dichos efectos varía en función del grado de severidad de las prácticas religiosas, como expresan Feldman, (1999) y Schiffman, (1983)

Así como, estudios realizados por investigadores de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, en el año 2001, demostraron que las personas educadas en entornos culturales asiáticos presentaban un estilo perceptivo más

holístico, o sea eran más sensibles a las características globales que a las locales de objetos o escenas visuales, que las personas criadas en el ámbito cultural de Norteamérica, según expone Goldstein, (2006).

La palabra percepción proviene del término latino *perceptio*, refiriéndose a la acción y efecto de recibir por alguno de los sentidos las imágenes, impresiones o sensaciones externas, también al conocimiento, comprensión, sensación o a una idea interior resultante de la impresión material de los sentidos, como indica el diccionario de la Real Academia Española, (RAE), (2001) y el diccionario Sopena, (1958).

El Gran Diccionario Larousse, (2009), y Moliner, (2007), dicen que el término percepción, proviene del latín *perceptio,-onis*, y significa acción de percibir, una idea, la representación de una cosa en la mente, percepción extrasensorial, percepción de fenómenos sin la participación de los sentidos, que no es comprobable científicamente.

La percepción, según opinión de Matlin y Foley, (1996, p.554), incluye la interpretación de experiencias inmediatas básicas, generadas por estímulos aislados simples, dándoles significado y organización; Feldman, (1999, p.646), agrega que la organización, interpretación, análisis e integración de los estímulos, implica la actividad no sólo de los órganos sensoriales, sino también del cerebro, donde la sensación se define en términos de la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo.

La experiencia puede modificar la percepción, donde los criterios de aprendizaje discriminativo y la herencia, juegan papeles determinantes en la forma como se percibe el ambiente que rodea al individuo y la medida en que dichas influencias operan en la capacidad de juicio sobre el procesamiento de los estímulos, según opinión de Day, (1973).

Hall, (1983, pp.60-61) expone que la percepción está socialmente demarcada, determinando rasgos de sensaciones que están permitidas percibir:

Las personas que se han criado en diferentes culturas aprenden de niños, sin que jamás se den cuenta de ello, a excluir cierto tipo de información, al mismo tiempo que atienden cuidadosamente a información de otra clase. Una vez instituidas, esas normas de percepción parecen seguir perfectamente invariables toda la vida.

La percepción subliminal, es la percepción de mensajes de tan corta duración que no pueden captarse conscientemente, pero pueden afectar los pensamientos o emociones de los cuales no se es consciente. Los estímulos más usuales consisten en palabras o dibujos que aluden asuntos sexuales, de muerte, políticos, criminalidad, publicitarios, terapéuticos, etc., como expone Schiffman, (1983, p.453)

En la percepción subliminal, puede quedar grabado en la mente de manera inconsciente lo percibido, sin que llegue a alcanzar el nivel de la conciencia. En desacuerdo con planteamientos psicológicos que señalan que lo percibido debe ser forzosamente verbalizado y consciente, González, J. (1988, p.19), comenta lo siguiente:

... existe un número creciente de investigadores que.../....han puesto de manifiesto, más allá de toda duda razonable, la existencia de procesos psíquicos inconscientes, donde estímulos externos de los que el sujeto carece de conocimiento pueden afectar su conducta observable...

La percepción extrasensorial ó PES, se entiende como el tipo de percepción que no necesita de los sentidos ordinarios; consiste en varios tipos de fenómenos de transferencia de energía e información que no es explicable a través de mecanismos físicos o biológicos conocidos. Entre estos fenómenos se cuentan: Telepatía, (lectura de la mente o transmisión de pensamiento), Clarividencia, (visión de cosas ocultas o lejanas), Precognición, (conocimiento anticipado de la ocurrencia de un hecho futuro), Profecías, (predicción de un hecho que afectará a un pueblo o un conglomerado de personas), Psicoquinesis, (capacidad de la mente de influir sobre la materia de un objeto como doblar objetos, cambio de la composición molecular de la materia, etc.), Levitación, (elevarse en el espacio personas, animales o cosas sin la intervención de

agentes físicos conocidos), Telequinesia o Telequinesis, (desplazamiento de objetos sin la intervención de una fuerza o energía observables, por lo general con la fuerza de la mente), como expone Giovetti, (1992, p. 554)

Simbología.

Los símbolos son expresiones gráficas utilizadas no solo en las religiones sino en la vida cotidiana, están presentes en la generalidad de las actividades desde la aparición del hombre, según dice Biedermann, (1996).

Fontana, (1993), dice que los Símbolos, son expresiones profundas de la naturaleza humana, han estado presentes en todas las culturas y en todos los tiempos y desde su primera aparición en las pinturas rupestres del Paleolítico acompañando el desarrollo de la civilización. Su estudio es el análisis de la humanidad misma.

Marquéz, (2003), señala que las primeras manifestaciones de expresión simplificada de ideas que tuvo el hombre fueron los símbolos, representando la naturaleza, las actividades que realizaba, revelaciones divinas, ciencias, etc., donde su forma de expresión gráfica, se fundamenta en la relación analógica entre las expresiones entre la idea y la imagen gráfica expresada; en el mismo artículo expone que Mackey, define el símbolo como un signo visible, con el cual está representado un sentimiento espiritual, emoción o idea y Lorenzo Frau como una figura emblemática o imagen significativa. También explica la etimología que la palabra símbolo es una palabra francesa *symbole* que proviene de la palabra griega *symbolon* que significa literalmente “para comparar una cosa con otra”.

Los símbolos aún cuando hayan sido usados en múltiples tradiciones, conservan una dimensión y significado individual y personal único, que deben analizarse e interpretarse de acuerdo a su propia historia, donde la mitología y la realidad se funden para otorgarle una verdadera riqueza, según Eliade (1955).

En el diccionario Sopena, (1958), se expone que la palabra proviene del latín *symbolum*, y del griego *symbolon*, significando una cosa, personificación,

emblema, o un signo que representa convencionalmente a otra. El diccionario de la Real Academia Española, (2001), es más explícito en su exposición, señalando que es “una representación sensorialmente perceptible de una realidad”, donde los rasgos son asociados con la realidad y aceptados convencionalmente.

El Gran Diccionario Larousse, (2009), a su vez manifiesta que son signos o figuras que establecen una relación a la que representa o recuerda y se identifica con una realidad, la cual es generalmente abstracta, o un concepto de carácter espiritual estableciéndose entre ambos una relación de correspondencia de manera que al nombrar o ver el símbolo se evoca el concepto u objeto real.

Símbolos, imágenes y mitos son creaciones de la psique que responden a una necesidad, dejando al descubierto las características más secretas del ser; revelando algunos aspectos de la realidad negados a cualquier otro medio de conocimiento, como expresa Eliade (1955), quien agrega que en la historia de las religiones abundan interpretaciones particulares y aberrantes de los símbolos; porque difícilmente se encontrará un solo símbolo religioso sin una historia trágica seguida de innumerables fracasos, igualmente, no hay ninguna herejía monstruosa, crueldad religiosa, demencia, orgía infernal, absurdo o aberración mágico-religiosa que no tenga justificación, por una interpretación falsa ya sea parcial o incompleta de un símbolo admirable.

El símbolo es el vehículo más conveniente para expresar verdades metafísicas, desde el punto de vista iniciático y tradicional. Las constelaciones estelares, el sol, la luna, el día, la noche, la Tierra, los movimientos planetarios, las estaciones, y los seres de la naturaleza, son un código simbólico vivo que revela la posibilidad de regenerar el tiempo, el espacio y conocerse a sí mismo en el sentido más amplio, de igual forma que todas las manifestaciones del arte, parábolas, metáforas, ritos y mitos, las letras, números, palabras, ideogramas y los diversos oficios que conforman la cultura humana, son un lenguaje simbólico y sagrado que revela conocimientos y comprensión permitiendo el despertar de potencialidades dormidas y ocultas en el ser humano, realizado por la acción

transformadora y mágica de esos símbolos, que contienen fuerzas y energías sobrenaturales capaces de conducir al hombre hacia los estados superiores de la conciencia, como expone Trejos, (1991)

Misticismo.

El misticismo es una parte de la teología que trata la unión y los grados de este vínculo del hombre con Dios o las divinidades, así como la vida espiritual y contemplativa que alcanza la persona, según opina Underhill, (2006), quien agrega que la experiencia mística suele presentarse como una vivencia intensa que implica la unificación personal con la Realidad divina o última,

Marquéz, (2003), explica que etimológicamente la palabra Místico se aplica a todo lo relacionado con misterio, viene del griego *mustikos*, siendo un adjetivo de iniciado o *mustes*, por lo que *musticos* es iniciático, y es concerniente con la iniciación y su doctrina.

La palabra místico proviene de latín *mysticus* y el griego *mystikos*, es relativa al misticismo, al misterio, a la persona que se dedica a una vida espiritual y contemplativa para experimentar el contacto de su alma o energías con Dios o las divinidades; según se puede leer en el diccionario de la Real Academia Española, (2001), Moliner, (2007), el Gran Diccionario Larousse, (2009), y el diccionario en línea elmundo.es

La palabra misticismo también puede indicar el estado de la persona que vive en la contemplación de Dios o dedicada a las cosas espirituales, también al estado de perfección religiosa que consiste en la unión inefable del alma con Dios, como dice Jaoudi, (2003). El misticismo es una doctrina religiosa-filosófica que florece de una curiosidad insaciable de entender las preguntas esenciales de la vida: asuntos de Dios, de la creación, del infinito y del potencial humano de conocer la verdad; así mismo, enseña la comunicación directa entre el hombre y la divinidad a través de la intuición o el éxtasis y con frecuencia un elemento fuerte en los grupos de culto, donde se relaciona con el tema sobre cómo

podemos llegar a vivir dentro de la plenitud de nuestra verdadera naturaleza, según las opiniones de Landolfi, (2008).

En cuanto a la definición del misticismo Harkness, (1973, p.19), dice que “hay por lo menos veintiséis definiciones del misticismo de aquellos que lo han estudiado cuidadosamente”. Corduan, (1991, p.32), expone que “El místico cree que existe un absoluto y que él o ella puedan disfrutar de una conexión inmediata a este absoluto en una experiencia super-racional.

La experiencia mística, explican Moynahan, (2002) y Harkness, (1973), involucra tres etapas: 1.- La Purgación, es la etapa de limpieza, comienza con el auto-examen, la penitencia, involucra apartarse de las cosas del mundo material y físico, cimentar nuevos caminos para suplantar que ahora son objetados. 2.- La Iluminación, es entender la verdad espiritual, que no se encuentra en medios convencionales o racionales y no se pueden entender racionalmente, solamente a través de la iluminación, la cual se logran a través del ayuno y oraciones conocidas como oración contemplativa. 3.- La Unión es el objetivo final, en el cual el alma alcanza la unidad con Dios. Corduan, (1991, p.35), aclara que “El centro del alma es Dios”. Harkness, (1973, p.32), expone que “fue el éxtasis místico en el que, por un breve momento indescriptible, todas las barreras parecen ser eliminadas y es impartido sobrenaturalmente un mejor conocimiento cuando uno se da completamente al Único Infinito”

El misticismo significa colocar a Dios ante todo, buscando nuestro centro a través de la oración y la meditación, creando el tiempo y dotando a ese tiempo de un espacio sagrado. El misticismo crea del universo un espejo de lo que ya está aquí en el eterno ahora del Maestro Eckhart, (1269-1328) cuyas enseñanzas corresponden casi directamente con las del misticismo oriental. El lenguaje de la mística constituye la piedra Rosetta para descifrar el significado de los símbolos y acontecimientos de nuestra vida. Según los misticismos universales, cuanto más profunda es la vida contemplativa, más profundo se

hace el entendimiento de la gente, las culturas, los países y las religiones, es la opinión de Jaoudi, (2003)

Contemplación.

La contemplación es el estado espiritual que emerge en la persona, cuando practica el silencio mental y consigue el desapego de pensamientos y sensaciones. La contemplación se puede obtener mediante la práctica de la meditación o la oración en silencio; para practicarla no es necesario ser clérigo o religioso, es suficiente con tener fe y fuerza de voluntad, como indican Arintero, (2011) y Martín, (2009)

La palabra contemplación proviene de la raíz latina “cum templum” (como en un templo) y del término griego que significa cortar, dividir, y separar algo de su entorno encerrándolo en un sitio; también contemplación es la traducción latina de la palabra griega “teoría” (theoria). En el sentido religioso, es una forma de oración o meditación y dentro de la Cristiandad Occidental, se relaciona con el misticismo, como expresa Landolfi, (2008).

La palabra contemplación proviene de latín *contemplatio, -ōn*, según opina el diccionario de la Real Academia Española, (2001), y su significado es la acción de contemplar. Moliner, (2007), expone que su significado es el estado de la persona que está absorta en la contemplación de Dios. (Místico). El Gran Diccionario Larousse, (2009), dice que es una reflexión serena, detenida, profunda e íntima sobre la divinidad, sus atributos y los misterios de la fe y el diccionario en línea elmundo.es expresa que es una meditación profunda de carácter místico

La contemplación en el cristianismo católico es muy importante para desarrollo de una vida ética y moral. Santo Tomás de Aquino escribió que en el modelo teológico de la Iglesia Católica, “Es necesario para el bien de la comunidad humana que haya personas que se dediquen a la vida de contemplación”, como expone Landolfi, (2008).

En la milenaria tradición monástica benedictina se planteaba cuatro pasos en la ascesis de la llamada, Lectio divina: lectio (lectura), oratio (oración verbal), meditatio (oración meditativa) y contemplatio (oración contemplativa); durante el medioevo era utilizada principalmente por el clero monástico, extendiéndose con el tiempo a los fieles católicos practicantes, según indica Martin, (2009).

La práctica de las técnicas orientales, como Vipassana, Zen y algunas formas de Yoga, tienen una gran similitud con la contemplación, según Willigis, (2000), quien dice también que en su opinión, debería volver a utilizarse en su concepto clásico dentro del ámbito cristiano. Así mismo Willigis, expone que Madame Guyon, (2005), escribe que todos las personas son aptas para la oración interior, siendo una gran desgracia que la mayoría de la gente cree no estar llamada a ella; pero todos lo estamos, igual que lo estamos a la redención.

La concentración conduce a la meditación y ésta a la contemplación, pudiendo definirse como la concentración en el pináculo de una línea de pensamiento. La meditación no es prudente comenzarla repentinamente, primero se debe sentarse, fijar la atención hacia el objeto escogido y meditar sobre él; en cierto momento se detiene el pensamiento, pero no en forma abrupta, reposando por un corto tiempo, profundizando lo más elevado que pueda alcanzarse, sin esforzarse en aferrar a esa maravilloso pensamiento que vibra fuera del alcance; es el momento de detenerse y considerar con alegría lo alto que se ha podido llegar, eso es la contemplación, según lo expuesto por Wood, (1991,1998), y Arintero, (2011).

La contemplación devota, como expone Wood, (1991,1998), se realiza siguiendo el mismo método en cualquier religión o doctrina, solo se necesita tener un intenso afecto por un objeto de devoción, como Cristo, Allah, Shri, Krishna, etc., Primero se debe proyectar la manifestación de Dios de quien se es devoto, ofrendarle sentimientos de reverencia, afecto y admiración, imaginándose estar en su compañía, irradiando intensamente sentimientos y pensamientos con la más ardiente devoción, hasta comenzar a percibir a Dios en

todas las cosas y que todo lo que hay en ellas es Dios, siendo posible, encontrar la contemplación en la verdadera adoración.

La contemplación es el método sin duda alguna más viable para que el individuo traspase el umbral de la percepción tridimensional hacia el mundo suprasensible, para alcanzar el mundo intuitivo de los pensamientos puros, eliminar los estados emotivos, compulsivos e irracionales, así como obstáculos psíquicos que impiden la percepción imparcial de los impulsos espirituales y del cuerpo etérico para percibir niveles superiores, según expone Steiner, (1978), quien agrega que al elevar la contemplación serena pensamiento, puede llegarse a un conocimiento libre de hipótesis, donde ya no se piensa sino solo se contempla los pensamientos del universo.

La oración contemplativa o de contemplación consiste en recrear y participar en la escena que se contempla, puede ser un pasaje bíblico, como protagonista de uno de los personajes, o pensar que los sucesos son para él. La manera de participar es entrar por medio de la imaginación viendo, oyendo, sintiendo, interviniendo, ayudando, etc. como un integrante más de las escenas, como expresa Merthon, (1998).

La contemplación debe hacerse con serenidad, con el tiempo suficiente, en silencio, en un ambiente adecuado sin distracciones, ya que requiere concentración plena para fijar la atención en lo que se está contemplando. El catecismo de la Iglesia Católica recomienda que el tiempo y duración de la oración de contemplación depende de la decisión voluntaria de las emociones y necesidades que sienta la persona para estar con Dios y no cuando se tenga tiempo. La meditación no puede hacerse en todo momento, pero la contemplación sí, según lo opina Bernardo, (1977).

BASES TEÓRICAS

El Jardín de meditación en la historia

Para la investigadora estos jardines son micropaisajes, donde lo fundamental es el equilibrio entre el Hombre, la Tierra y el Cielo, siempre a punto de romperse, conocido como el equilibrio inestable según las doctrinas budistas. Es sorprendente la sensación de armonía que son capaces de proyectar estos lugares, siendo sinónimo de intensa concordia espiritual y espacio privilegiado para la meditación y reencuentro con uno mismo.

La importancia de los jardines es prioritaria para la estabilidad del ser humano, como indican Fariello, Sainz y Anibarro, (2004, p.9): “Los jardines representan un vínculo que el hombre crea para reconciliarse con el mundo exterior, es tan espontánea y tan profundamente enraizada que puede decirse que no existe civilización alguna que no haya expresado, aunque sea en forma rudimentaria, esta elemental aspiración.”, quien agrega que “en su origen tenían un significado mágico y religioso, y casi todas las religiones antiguas han tenido su propio jardín mítico.../...En estas civilizaciones primitivas, el jardín casi siempre lleva asociada la idea del Paraíso”.

El origen de la palabra jardín tiene un significado de espacio cerrado o cercado creado por el individuo, a diferencia del espacio no trabajado por la mano del hombre y que se encuentra en estado natural, según lo expuesto por Páez de la Cadena, (1982), quien agrega que un jardín no debe ser un mostrario o colección de plantas, es un sitio percedero con el tiempo que necesita atención, ya que el abandono de unos años o meses puede terminar con el trabajo de décadas y no quedar ni vestigios de él con el pasar de los siglos.

La palabra jardín llegó al español en siglo XV, ya estaba incluida en el año 1495 en el Diccionario Latino Español de Antonio de Nebrija, con el significado

de huerta, como imitación de la voz francesa *jardín*, diminutivo del francés antiguo *gart* (huerto) y esta a su vez, provino del franco *gart* (espacio limitado por una cerca), donde ya existía desde el siglo XII, sin pasar por francés se derivó también a los vocablos *giardino* (italiano), *garten* (alemán), *garden* (inglés) y al español *jardín*. Inicialmente se llamaba “huerto de flor” para distinguirlo del huerto de hortalizas, como explican Segura Munguía, (2005, p.19), la Enciclopedia Sopena de la Lengua Castellana, (1958), el Diccionario Enciclopédico Vox-Larouse, (2009) y García-Pelayo, (1993).

Al enfrentar el tema del proyecto para fijar los criterios de diseño para la elaboración de un proyecto paisajista de un jardín de meditación, se considera imperioso elaborar un recuento histórico de los jardines en general, ya que, en sus orígenes encontraremos la fuente primordial para recabar información sobre el tema a desarrollarse. Para exponer de forma concisa y precisa la evolución histórica de los jardines, haremos un resumen basados en las publicaciones de: Berthier, (2007), Toman, (2007), Páez de la Cadena, (1982,1999), Segura, (2005), Cervera, (2000), Cali y Oguchi, (2008), Cañizo, (2006), Enge y Schröer, (1992), Panzini, (1993), Nitschke, (1999) y Fariello, Sainz y Anibarro, (2004).

El primer jardín es el bíblico Jardín del Edén, descrito en el *Génesis* 2, 8-17, al Oriente, donde Dios plantó un huerto y puso al hombre, después de crearlo a partir del barro, para que lo labrara y lo guardase, *Génesis* 2:15. Se trata de un jardín de cuyo suelo brota toda clase de árboles seductores a la vista y buenos para comer, con el árbol de la vida y de la ciencia del bien y del mal. Estaba regado por los famosos cuatro ríos: Pisón, Guijón, Tigris y Éufrates. Para detalles véase Baridon (2004, p.p.47-55), Prest (1981), Amstrong, (1969, p.p.15-36), y Delumeau (2004).

En la época del neolítico apenas terminada la Edad de Hielo, se hace perceptible por primera vez al norte de África (el Valle del río Nilo [Egipto]) y el Cercano Oriente (Mesopotamia [Irak], Levante [El Líbano, Israel, Siria] y Anatolia [Turquía y Armenia]), las primeras manifestaciones de la agricultura, alrededor

del 10.000 a.C., surgiendo posteriormente en China, India y Europa. Los seres humanos comenzaron a sembrar, cultivar, seleccionar hierbas, raíces y arbustos comestibles, y la recolección dando origen a la agricultura; transformándose en sedentarios y desarrollando técnicas de agricultura. Los primeros jardines no tienen fecha precisa de aparición, aunque se han encontrado rastros que llevan al Mesolítico en los años del 5.000 al 4.000 a C., con sembradíos protegidos por empalizadas o cercos de diversos materiales. Al construirse los primeros asentamientos, los habitantes incorporan jardines o espacios abiertos en la construcción de sus casas, para dar iluminación y ventilación a sus viviendas, según opinan Bernabeu, Aura y Badal, (1993), Querol, (1993) y Domínguez-Rodrigo, (1996).

El jardín egipcio, como tal, es el más antiguo del que se ha tenido rastros, nace al crearse un espacio cerrado para el goce personal, inspirado en la vida natural, lo que les otorga el privilegio de ser los pioneros en la construcción de jardines, comprobándose en numerosos testimonios de la existencia de jardines plasmados en relieves y murales de tumbas reales y de la nobleza, como los jardines de los templos del Antiguo Egipto, los cuales debieron ser inmensos, llenos de plantas y árboles medicinales, así como, los construidos en los palacios reales y de altos dignatarios. En un fresco de la tumba del faraón Amenhotep (finales del siglo XIV a.C.), así como en las tumbas de Ineni (1510-1470 a.C), arquitecto y oficial y Nebamún, escriba y contador de granos (ver fig.56), se encuentran descripciones e inventarios detallados de las plantas existentes en los jardines de sus palacios, como dice Hugonot, (1989).

Las edificaciones egipcias contenían jardines estrictamente geométricos, de forma cuadrada o rectangular, donde dominaban las líneas rectas y la simetría absoluta, con estanques rectangulares rodeados de galerías con pérgolas emparradas en su contorno para proporcionar sombra, contando con sistemas de riego; eran amurallados para desviar el viento del desierto, evitando así, la intromisión o el ataque de personas o de animales; en ellos, existe no solo un

carácter utilitario con el uso de plantas comestibles, medicinales y para provisión de sombra, sino la cría de peces comestibles con la creación de estanques, como se evidencia en los dibujos encontrados en excavaciones arqueológicas. Los templos y los palacios poseían grandes jardines, de forma cuadrada o rectangular, con árboles, arbustos alineados, como indican Hugonot, (1989) y Wilkinson, (1998).



Figura 56. Reproducción del Jardín de Nebamún.
Tomado de
<http://alenaar.wordpress.com/2007/07/14/jardines-de-la-antiguedad-egipto-por-virginia-segui-collar>

En los jardines de los palacios según Desroches-Noblecourt, tenían forma de damero, en su parte central un estanque donde había peces de colores y flores de loto; también había jardines funerarios con estanques junto a las tumbas, según expresan Hugonot, (ob.cit) y Prest, (1981). Los jardines en el Imperio Nuevo (1550-1069 a.C.) adquieren un viso más placentero; incluso en los hogares más humildes existían huertos-jardín cercados, con flores; sin duda los egipcios vivían en armonía con la naturaleza; los jardines mesopotámicos, persas y griegos se construyeron después de los egipcios, según opinan Wilkinson, (ob.cit) y Prest (ob.cit).

Los jardines mesopotámicos, fueron en esta civilización un componente clave político, religioso y estético. Estos jardines estaban contruidos en zonas desérticas, con escasa agua, lo que obligó a construirlos en terrazas escalonadas de las edificaciones, interconectadas por escaleras e inventar todo una serie de dispositivos hidráulicos, con un extraordinario sistema de canalización, riego y

drenaje, para distribuir también el agua en fuentes, cascadas y albercas, viéndose en la necesidad de idear maneras de impermeabilización con capas de asfalto natural, para asegurar la estabilidad de las edificaciones que eran de ladrillos de adobe, según opina Duval, (1980), quien continúan exponiendo que se encuentran descritos en relieves, pinturas e inscripciones sobre piedras o arcilla; existiendo ciudades con barrios enteros de casas ajardinadas, siendo quizás el origen de las imágenes de los distintos paraísos en la religión judía y luego cristiana e islámica. En los espacios sobrantes de las terrazas en templos, palacios y zigurats, establecían jardineras para plantaciones con sistemas de riego y drenaje. Los asirios tienen un digno representante con los Jardines Colgantes de Babilonia o de la reina *Semiramis*, que datan del siglo VI a.C. (ver Figuras 57 y 58)



Figura Nº 57, Una pintura del siglo XVI de los Jardines Colgantes de Babilonia (por Martin Heemskerck). Al fondo puede distinguirse la Torre de Babel. Tomado de <http://maravillas14.galeon.com/Jardines.html>

Fariello, et al., (2004), explica que habían dos tipos de jardines: los colgantes y los paraísos; los colgantes, en realidad eran una sucesión de terrazas escalonadas, donde la terraza terminal asumía el aspecto de un gran jardín adornado con vegetación y esculturas; en investigaciones efectuadas, han concluido que estos jardines eran construidos incluso en hogares de cualquier índole social de la población, confirmándose esta hipótesis por observaciones hechas en bajorrelieves asirios de la época, por Auguste Choisy, quien agrega

que los jardines Paraíso fueron en realidad palaciegos vinculados al poder político, carentes de religiosidad semejante a los persas, creándose también jardines zoológicos.



Figura Nº 58, Una pintura de los Jardines Colgantes de Babilonia.
Tomado de http://www.e-vuelo.es/wp-content/uploads/2008/02/babylon_461.jpg

Eliade, (1995,2002), expone que lo *zigurat* simbolizarían montañas artificiales para comunicarse con los dioses cerca del cielo y realizar en su cumbre sacrificios, algunos investigadores plantean que los *zigurat* tendrían vegetación en sus distintas terrazas, siendo también al igual que los palacios y viviendas modelo de jardines colgantes, los cuales influirían en el arte islámico.

Los jardines persas, fueron con sus técnicas los que hicieron una mayor contribución al arte de la jardinería entre las antiguas civilizaciones del Próximo y Medio Oriente, eran territorios colindantes con Mesopotamia de donde tomaron técnicas de hidráulica, acueducto y drenaje. Son jardines muy antiguos, su nombre era *pairi daeza*, (espacio cerrado), en avéstico (lengua indoeuropea del grupo iraní), palabra que luego adoptaron los judeo-cristianos para designar al Jardín del Edén como Paraíso. Estos jardines representaban un paraíso en la Tierra, su objetivo era procurar la tranquilidad espiritual y recreativa; se trataba más de jardines palaciegos que religiosos, fueron generalmente tipo paraíso, cuadrangulares, cerrados al exterior con tapia, no solo para brindar seguridad y protección, sino como una forma de organizar el mundo; eran de carácter utilitario

y de esparcimiento, distracción y recreo; poseían sistemas subterráneos y descubiertos de captación de agua, con tanques de recolección y sistemas de acueducto y drenaje, a base de canales utilizados para la vida en las ciudades y para el regadío, como dicen Gyselen, (1991), Bermejo, (2003) y Prest (1981).

El espacio interior dividido en cuatro partes correspondientes a los cuatro elementos (agua, tierra, aire y fuego), utilizados para el cultivo de plantas, con canales de agua corriendo en el centro en forma de cruz y en el centro una glorieta para contemplación o una fuente, modelo que sería imitado en la jardinería islámica, (ver Figura 59), como el Jardín de Pasargada en Persépolis, tipología del paraíso o Chahar Bagh, (ver Figura 60), Patio de los Leones de la Alhambra, según exponen Gyselen, (Ob.cit) y Bermejo, (ob.cit).



Figura 59. Manuscrito del siglo XVIII, muestra el plano del paraíso celestial, dividido en cuatro partes, según la tradición islámica. Tomado de Wikipedia, *Jardines Persas*

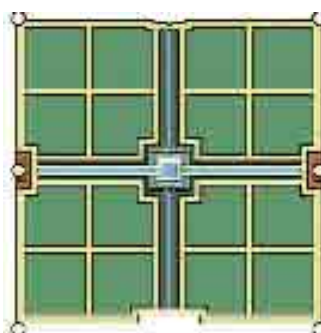


Figura 60. Tipología de paraíso o chahar bagh.
Tomado de <http://www.taj-mahal.net/augEng/textMM/gardensparadiseengN.htm>

Los parques reales fueron en gran escala, generalmente abiertos, de una enorme variedad de árboles frutales, aromáticos y de sombra, aunque su distribución era un tanto desordenada, también poseían estanques artificiales pudiéndose apreciar en estampas de las alfombras persas, como explican Gyselen, (ob.cit) y Prest (ob.cit), (ver Figura 61)



Figura 61. Jardines del Palacio Golestan en Irán. Tomado de Wikipedia, *Jardines Persas*

Los jardines aromáticos persas, como continúan exponiendo Gyselen, (ob.cit) y Prest (ob.cit), eran famosos en el todo el mundo de la época, aunque comenzaron como huertos de flor, después cultivaron especies aromáticas, medicinales y cosméticas, extendiéndose en la edad Media la moda a otros países, promoviendo nuevas especies tras del descubrimiento de América. Estos jardines tienen una antigua tradición, el rey Ciro II “el Grande” (550-529 a.C.) en su Palacio Pasargada y su primo Darío “el Grande” (521-485 a.C.) en su Palacio de Susa, poseían jardines paradisíacos cercados, (ver Figura 60).

Los jardines griegos no eran de grandes tamaños en las viviendas citadinas, solo pequeños patios traseros; pero en sus residencias campestres eran extensos y lujosos. Bajo el dominio de Alejandro Magno, los griegos tuvieron jardines de recreo imitando los asirios traídos de Persia. Fariello, et al., (2004, p.20), dice que “los jardines no adquirieron entre los griegos la importancia de un arte verdadero y completo.../...se usaron con fines ornamentales en las proximidades de edificios públicos.../...consistían en grupos de árboles dispuestos con una sencillez rústica.../...a veces animados con estanques y

fuentes.../...dieron preferencia al cultivo en particular de la rosa, llevada a Macedonia por el rey Midas”. En las viviendas de patricios y plebeyos adinerados, como herencia etrusca, las edificaciones se organizaban en torno a un pequeño patio con jardín que poseía una fuente o un estanque central; luego en la época helenística crearon un segundo patio porticado más amplio ajardinado, con presencia de pequeños estanques, como dice Segura, (2005).

Los jardines griegos solían tener varios tipos principales: a.- Parques arbolados destinados a reuniones políticas, culturales, académicas, filosóficas, religiosas, etc.; b.- Religiosos, edificados en los templos, considerados sagrados con significados religiosos; c.- Funerarios; d.- Jardines urbanos eran construidos en el interior de las viviendas con fines ornamentales, se destacaba la gran diversidad de especies, frecuentemente tenían árboles frutales, la vid y rosas; e.- Jardines en las villas rurales. Los griegos generalmente no destinaban sus jardines al descanso y esparcimiento sino al interés práctico con el cultivo de plantas alimentarias, aromáticas, medicinales y al culto, los cuales poseían un simbolismo cultural y religioso. Al final del siglo III, se crearon grandes extensiones agrícolas cultivadas por esclavos, pero con áreas dedicadas al ocio. En los jardines la vegetación era lo primordial por encima de las formas arquitectónicas. Contaban con grandes parques arbolados, como expresan Segura, (2005), Hautecoeur, (1959) y Schneider, (1972).

En los templos se construyeron jardines para la integración de la edificación a la naturaleza, homenaje al dios del santuario, meditación y disfrute visual según exponen Motte, (1963,1971) y Segura, (2005). El jardín sagrado, consagrado a los dioses, con significado religioso, ya existía desde la época micénica, de la que existen representaciones de ceremonias culturales en jardines, como indican Grimal (1969, p.p.65-68), Motte (1972, p.p.77-146), Hautecoeur (1959), Schneider (1972, p.p.1050-1051) y Segura (2005, p.p.58-59), (ver Figura 62).



Figura 62. Maqueta del Santuario de Zeus en Olimpia. Tomado de http://es.wikipedia.org/wiki/Or%C3%A1culo_de_Olimpia

Los jardines eróticos griegos son famosos, una de sus funciones era la de servir de espacio natural para las relaciones de los amantes, los cuales están documentados en la *Ilíada* de Homero, (2008, XIV, p.347 y ss) y por Nono, (2004), en sus *Dionisiacas*, (XXXII, p.p.83-98), según expone Martínez, (2008). En los llamados jardines filosóficos griegos fue donde los filósofos y sabios de Atenas impartieron sus enseñanzas, pudiéndose leer en el testimonio de Plutarco, en su *Vida de Cimón*, 13 (*Vit. Paral.*, 487). El jardín del más allá, se refería al sitio de descanso de las almas (cementerio) el cual tenía flores, plantas y árboles, se encuentra analizado en Velazco López, (2001) y Motte, (1972, p.p.247-263). El jardín Simbólico aparece expresado en obras de literatura, una de ellas fechada en la mitad del siglo XI, ha sido editada y traducida por Thomson (1998), en escrito de gran relevancia se describe imaginariamente diferentes plantas del jardín en las que se ven reflejadas las virtudes del alma cristiana, originando un verdadero paraíso. Uno de los primeros libros botánicos “Historia de las plantas”, fue escrito por el naturalista Teofrasto. En los templos, palacios y villas aristocráticas los jardines llegaron a poseer esplendor y pompa.

Los jardines romanos, según opinan Fariello, et al., (2004), en sus inicios tuvieron una función principalmente utilitaria de horticultura en la parte posterior de la casa, carente de cualquier intención ornamental. A consecuencia de las

victorias alcanzadas en el oriente y el descubrimiento de culturas más avanzadas, la vida romana sufrió transformaciones que se reflejaron en el concepto del jardín. Posteriormente, los aristócratas y nobles construyeron espléndidos jardines en sus casas citadinas y en las villas de veraneo, donde existió una clara separación. Se han encontrado rastros de los primeros restos físicos de jardines en las ruinas arqueológicas romanas; en Pompeya y Ercolano, (ver Figuras 63 y 64), se puede observar la importancia del espacio ajardinado en las casas romanas, en la vida social y en el campo del comportamiento familiar, según indican Stierlin, (1997) y Jashemsky (1979).



Figura 63. Casa del Salón Negro en Ercolano.
Foto Mitzi Winkler



Figura 64. Casa de Dioscuros (izquierda) y Casa de los amorcillos dorados (derecha).
Pompeya. Foto Mitzi Winkler

Los romanos tenían cuatro tipos principales de jardines: 1)- Jardines en los recintos sagrados, lugares idóneos para la meditación; 2)- Jardines de palacios de los emperadores, nobles y altos funcionarios del gobierno, eran enormes, con un derroche de lujo, poseían múltiples jardines para fiestas, paseo, juegos, caza, lagunas, teatros, termas, zoológicos, áreas deportivas, bibliotecas, etc., como se

puede observar por ejemplo en la Villa Adriana en la ciudad de Tibur, actual Tívoli, de unas trescientas hectáreas, propiedad del emperador Publio Adriano (76-138), (ver Figura 65); 3)- Jardines urbanos, construidos en: a)- los patios de los domicilios particulares de patricios y plebeyos ricos, utilizados para el descanso y celebración de actos sociales, con un patio o atrio que tenía una fuente (*impluvium*) y segundo patio más amplio porticado, con pequeños estanques y vegetación de flores, arbustos y pequeños árboles finamente podados y estructuras con hiedra recortadas en forma topiarian Ver Figuras 63 y 64); b)- Espacios públicos, como plazas, termas, teatros, etc., con senderos, fuentes, plantas florales, arbustos y árboles podados, esculturas, etc. 4)- Jardines rurales, en las grandes villas, los cuales constaban de dos partes una de ellas con jardines cuidados, limitados por setos con fuentes, donde crearon juegos de agua en forma de cascadas, fuentes y ríos, utilizaron estatuas y plantas ornamentales, árboles frutales, altares y toparías, teatros, zoológicos, y la otra un bosque o parque natural, según opinión de Fariello, et al., (2004), MacDougall y Jashemski, (1981) y Stierlin, (1997).



Figura 65. Plano (reconstrucción) de Villa Adriana – Tivoli
Tomado de Archeolibri, (2009), *Villa Adriana ayer y hoy*

En las villas urbanas existe un patio ajardinado con un eje central, tendencia simétrica y un estanque, una fuente o un pozo; en las villas rurales tenían dos jardines, uno formal, plantaciones geométricas, con flores, fuentes, esculturas cercano a la casa y otro más separado de la casa menos rígido, fuentes, irregular, árboles frutales, más natural, (ver Figura 66). Más adelante, se construyeron jardines en los recintos sagrados inspirados en la tradición griega e influencias místicas orientales heredadas de los etruscos, siendo utilizados para la contemplación, concentración, meditación, relax, o simplemente para su disfrute visual, según opinión de Segura, (2005) y Toman, (2007).

La civilización romana comenzó la verdadera historia del arte en los jardines, dejando atrás el jardín como un huerto utilitario para transformarse en uno de los elementos más importantes de las viviendas, dando inicio al arte de escoger estéticamente la vegetación a ser empleada en ellos, según su color, fragancia, forma, textura, floración, etc., siendo muy importante su contribución por el uso de técnicas hidráulicas decorativas en sus fuentes y espejos de agua, como opinan Grimal, (1969) y Fariello, et al., (2004), quienes concuerdan que los romanos emplearon en sus jardines, al igual que los griegos, el uso de grutas, estatuas, altares, plantas decorativas, toparias (formas dadas por intermedio de la poda), etc., llegando a tener una gran magnificencia y fastuosidad.

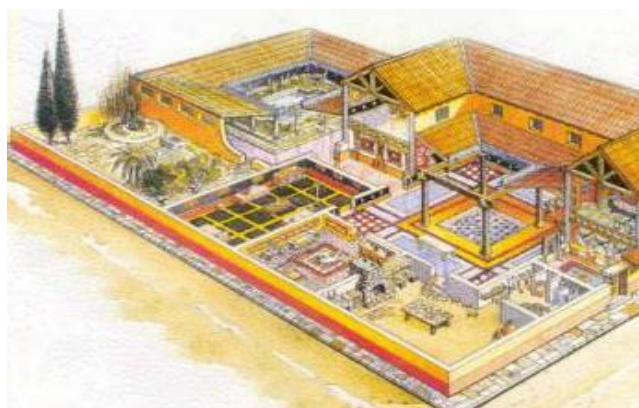


Figura 66. Casa romana. Tomado de <http://www.ciberjob.org/jardines/reportajes/romanos/index.htm>

Los jardines árabes, el islam es una civilización que nació y se desarrolló en el desierto, para ellos el agua es un tesoro y uno de los elementos más apreciados en el diseño de sus jardines. Los jardines árabes eran el clásico musulmán cerrado al exterior, sin grandes panorámicas al exterior, persiguiendo el aislamiento y la intimidad. Los árabes asociaban el jardín con la idea del Paraíso del Corán, sus formas están cargadas de simbolismo, donde se conjugaban los colores y el aroma de las plantas con la maestría de los sonidos y la frescura del agua de sus fuentes, surtidores y canales; eran privados a la vista exterior, encerrados de manera magistral por medio de setos y paredes con rejas que los interconectaban dando origen a diversos tipos de jardines, incorporaron árboles frutales y plantas aromáticas, como expresan Baridon, (2004) y Bermejo, (2003)

Los jardines árabes estaban generalmente asociados a los oasis en el desierto y a la idea del Paraíso mahometano, que promete a los devotos, un lugar donde existe un río que da frescor, árboles frutales y placeres; estos jardines quieren imitar un lugar de deleite y placeres, susceptible de albergar un ambiente íntimo, para el goce de los sentidos, aislamiento, disfrute de las esposas y concubinas de los harenes, además de servir de relajación y meditación, como opina Baridon, (ob.cit). El jardín hispanoárabe según exponen Fariello, et al., (2004) y Bermejo, (ob.cit), era una sucesión de espacios cerrados, análogos a los patios interiores de las casas, separados unos de otros, comunicándose entre sí por pasadizos, cada uno de ellos con una fisonomía propia que lo distingue de los demás, de forma rectangular y ordenados dentro de un conjunto de planta libre y variada, con continuas sorpresas de efectos y visuales, llenos de suntuosidad y esplendor, el conjunto total cerrado al exterior.

Los jardines árabes estaban inspirados en los jardines romanos y persas, donde el uso de pequeños surtidores de agua, la selección de plantas, árboles frutales, fragancia y colorido de las flores, la sombra, entre otros fueron sus principales características. De los jardines babilónicos adoptaron la geometría y concepto de lugar de placer; de los egipcios el dominio del agua; de los romanos

las galerías rodeadas de columnas que abren hacia un patio central y a otros espacios, de los griegos el enlosado de los caminerías. La influencia que ejercieron los jardines egipcios fue trascendental con el uso del agua no solo como regadío, sino como elemento decorativo, su sonido armonioso, su frescura en las zonas secas, su movimiento el recorrer del hombre por la vida, el reflejo del cielo y las tonalidades de la luz, su simbología sobre la vida, y su valor purificador representado en las abluciones rituales religiosas. Este jardín es un jardín cerrado igual al jardín cristiano medieval, ya presente en el jardín persa, donde el hombre se siente en un espacio protegido y seguro, como exponen Marchand-Kiss y Laiter, (2000) y Fariello, et al., (2004).

Los jardines estilo islámico son todo un culto a los sentidos, donde se puede apreciar el sonido del agua y el viento en la vegetación; el olor de flores, plantas aromáticas, frutales y especies; el sabor de sus frutos; el tacto del agua, las flores, las hojas y los troncos de sus plantas; la escenografía de cada jardín y la vista del paisaje desde el mirador; la reflexión de las apariencias sobre lo que está a punto de desaparecer o solo es un engaño de la mirada, detrás de un cerco o seto; el tamizado de la luz, con sus efectos de luz y sombra; las luces nocturnas o de una vela sobre el reflejo del agua, como expresan Baridon, (2004) y Marchand-Kiss y Laiter, (ob.cit)

En los jardines árabes, debido a preceptos religiosos, no existían estatuas o cualquier otro tipo de representación humana, aunque a veces incorporaban figuras de animales. El jardín árabe, es de forma rectangular, alargado, con un eje central de donde surge una acequia con surtidores; posee árboles de sombra y frutales. El patio árabe es similar al romano, una construcción de forma cuadrangular, donde había estanques, canales o fuentes con agua, elementos vegetales en macetas, setos, árboles frutales, medicinales y de sombra. Tenemos magníficos ejemplos que se han mantenido en el tiempo, como: la Alhambra en Granada, con hermosos patios como los Arrayanes, el Partal (ver Figura 67), Ardaves, Daraxa, el Ciprés, los Leones, etc. y los jardines del Palacio

de Carlos V (ver Figura 68); la villa del Generalife, con los patios de la Acequia y la Sultana (ver Figura 69); la Mezquita de Córdoba, con el Patio de los Naranjos (ver Figura 70). Los patios árabes son un legado hispano-musulmán para la humanidad, como exponen Baridon, (2004) y Marchand-Kiss y Laiter, (2000).



Figura 67. Jardín del Partal, Torre de las Damas (izquierda) y Patio de los Arrayanes (derecha), La Alhambra. Fotos cortesía Gabriel García



Figura 68. Patio de los Leones (izquierda) y Palacio de Carlos V, La Alhambra. Fotos Gabriel García



Figura 69. Patios de la Acequia, (izquierda) y de la Sultana (derecha), Generalife. Fotos cortesía Gabriel García



Figura 70. Patio de los Naranjos, Mezquita-Catedral de Córdoba, España.
Fotos cortesía Jesús Pérez

Los jardines medievales, continuaron el arte de los jardines romanos, están presentes intramuros en los castillos, fortalezas, palacios, claustros y monasterios; poseen un amplio conocimiento para el cultivo de vegetales, hortalizas, legumbres y frutales usados para el abastecimiento, y de plantas medicinales, aromáticas y condimentarias, así como ornamentales, florales y simbólicas (rosas el amor de Dios, rosas rojas la pasión de Cristo, azucenas la pureza virginal, lirios blancos la Virgen Inmaculada, manzanas el pecado original, fresas las hojas trifoliadas la Santísima Trinidad, etc.). Los jardines dan un retroceso, en este período dominado por el aislamiento, la ignorancia, la teocracia, la superstición y el miedo. Son jardines sin agua, fuentes y estanques, diferentes en comparación a los jardines que se venían haciendo anteriormente, son jardines, sencillos, similares al huerto. El espíritu medieval concibe un tipo de jardines cerrados que favorecen el aislamiento y la reflexión propiciatorios para la oración y la meditación, como expresan Baridon, (ob.cit) y Segura, (2006).

En la Edad Media, se escriben los primeros manuales de mantenimiento; aparece el laberinto de setos; utilizan las pérgolas, generalmente a lo largo de los muros de cierre; cerramientos con vallas, enrejados, celosías o paredes; el uso de césped y prados espontáneos los cuales eran cortados en parches y trasplantados. Estos jardines son de forma rectangular o cuadrada, privados, cerrados, carecen de agua, utilitarios (medicinales, herbolario y ornamentales con valor simbólico), sencillos semejantes al huerto, surge el jardín secreto o

amoroso y están recluidos generalmente en los castillos y monasterios, como exponen Segura, (2006), y Toman, (2007). El cerramiento exterior toma el simbolismo del hombre encerrado en su interior para dedicarse a Dios, así mismo el laberinto representa la búsqueda de la pureza y la verdad de Dios, y la fuente o el pozo en el centro del jardín significa la vida, el elemento purificador y el reflejo del cielo, como dicen Charageat, (1962) y Riat, (1900).

Son de dos tipos: 1.- Castillos, son amurallados, con jardines protegidos y seguros, vallas cuadradas o rectangulares en madera, prevalecían las plantas medicinales, culinarias, herbolarias y aromáticas; uso de césped, huerta, pérgola para paseos, bancos, montañas artificiales, laberintos, y creación del jardín secreto, los cuales son privados para el uso de sus dueños y amistades, con plantas ornamentales, “fuente de la juventud”, y demás características expuestas anteriormente. 2.- Monasterios, son jardines netamente funcionales y utilitarios, con zonas para huerta y zona para cementerio, las plantas son aromáticas, medicinales y con valor simbólico (Rosas rojas la sangre de Cristo, pasión y amor pasional; Manzanos la tentación; Rosas blancas o Azucenas, virginidad; Granadas, la pasión; etc.), se meditaba caminando en torno al jardín, no tienen un diseño específico, según expone Kluckert, (2003), (ver Figura 71).



Figura 71. Jardín del Claustro Monasterio Cisterciense, Borgoña
Tomado de <http://plantasyjardin.com/2010/12/el-jardin-medieval/>

El jardín paraíso con el tiempo se convierte en el jardín amoroso o secretos, alcanzando su máximo esplendor en la sociedad medieval a finales de

la edad media, después del siglo X, en torno al amor galante y las románticas citas secretas; están compuestos a la manera monástica, se utiliza las rosas como un simbolismo a la veneración por la Virgen María, para los amores platónicos, convirtiéndose en el punto central del jardín de la sociedad cortesana, según opinan Lamarche-vadel, et al. (2004), quienes continúan exponiendo que estos jardines paraíso son privados, con una entrada cerrada con llave, tiene vallas, cancelas, muro almenado, laberintos, asientos, fuentes, plantas perfumadas, árboles frutales, había plantas con flores, césped, multiplicidad de plantas de adorno en el césped y en macetas, pérgolas, emparrados, fuentes, aves exóticas de hermosos plumajes y canoras, espacios para músicos, cenadores o carpas para fiestas, juegos de cartas y citas amorosas, estaba desvinculado del edificio principal, insinúa el amor puro que nunca se consuma, es un lugar para hablar a solas, (ver Figura 72).



Figura 72. Jardines secretos de Villa Torrigiani, Camigliano (izquierda) y Villa Pamphili (derecha), Italia. Fotos tomadas de www.tripadvisor.com

Ejemplos de ellos tenemos Alameda de Osuna en Madrid, el laberinto de Alfarráz en Horta, Monforte en Valencia, Pedralbes en Barcelona, del Retiro en Málaga, parque de María Luisa en Sevilla, Schombrunn en Viena, como indican Rodríguez F., (2004) y Mencos, (2005). El Jardín Secreto, es una obra literaria publicada en 1911 de Hodgson Burnet, (2008), llevada al cine en la cual se puede apreciar y vivir un jardín secreto. El laberinto de Woodstock, en Inglaterra, fue un jardín secreto que el rey Enrique II (siglo XII) mando a construir para

esconder y encontrarse con su amante Rosamunda La Bella, quien fue descubierta por la reina, como explica Lonegren, (1993), (ver Figura 73).



Figura 73. Laberintos de Palacio de Schombrunn, Viena (izquierda) y Alfarraz, Horta (derecha). Fotos tomadas de www.flickr.com

Los jardines renacentistas, reciben la influencia del Renacimiento, donde el hombre ya ha controlado la naturaleza, deja de verla como hostil o como un medio de vida y comienza a disfrutar de ella. Las villas empiezan a ser construidas con toda su grandeza y esplendor. Las personas quieren salir de las ciudades y disfrutar la naturaleza, tanto físico y espiritualmente. Surge el placer por el paisaje. A comienzos del Renacimiento surgieron los jardines estilo Italiano, vegetación cuidadosamente podada, poseen fuentes, estanques, terrazas, estatuas, etc., como expresa Kluckert, (2003) y Enge y Schröer, (1992).

Inicialmente siguen inspirándose en los romanos. Los arquitectos al principio del siglo XVI comienzan a diseñar jardines sin la intervención de los jardineros y los dueños, lo que implica una ruptura con el jardín medieval, se abren al mundo exterior usándose para el disfrute, conservando la simetría y las formas geométricas, incorporando la temática de la antigua mitología con el uso de esculturas y los efectos del claro oscuro, tratamiento geométrico de los elementos arbóreos, con aplicaciones de topiaria, se introduce el uso de los laberintos llegando a tener mucha importancia y poseer una glorieta en el centro, utilización de macetas, los jardines se articulan mediante terrazas, rampas y escaleras. Se catalogan nuevas plantas surgidas de las colonizaciones y viajes. Nace el jardín botánico y la botánica como ciencia. Los jardines se pasan a los

grandes escenarios de espectáculos teatrales para fiestas cortesanas, suelos tapizados de plantas recortadas con dibujos geométricos, monumentales fuentes con esculturas y múltiples surtidores ofreciendo juegos de aguas, como exponen Baridon, (2004) y Clifford, (1970), (ver Figura 74).

A mediados el Renacimiento, se deja atrás el carácter rústico y utilitario, supone una ruptura y contraposición con el estilo del jardín de la Edad Media, fue un jardín predominantemente monocromático, donde las flores fueron usadas con restricción y papel limitado en la composición del diseño; se crean jardines secretos, terrazas para belvederes y laberintos para la meditación y el ocio; así mismo se adoptan elementos estructurales como pérgolas, glorietas y columnas, y decorativos como fuentes, espejos de agua, estatuas de mármol, asientos y jarrones. En el Siglo XVI, existe una gran prosperidad económica, lo que se ve reflejada en la construcción de villas con suntuosos jardines; los jardines más imponentes en el renacimiento italiano fueron encargados por los Médicis, los papas y cardenales, según Fariello, et la., (2004) y Toman, (2007).

El *De Re Aedificatoria* (1440), escrito por León Batista Alberti (1402-1472) fue el primer tratado de indicaciones con respecto a la implantación del jardín, disposición de las plantas, la ubicación de la casa, el aprovechamiento de las vistas panorámicas, interconexiones, el uso de pérgolas, grutas y fuentes, según opinión de Enge y Schröer, (1992). Los jardines renacentistas más emblemáticos son los italianos, franceses e ingleses, los cuales repercutieron en sus diseños por el resto de Europa.



Figura 74. Jardines del Château de Villandry, Francia
Foto tomada de <http://plantasyjardin.com/category/plantas-y-jardin/jardines/>

El jardín Italiano, como expresa Baridon, (2004), continúan inspirándose en el jardín romano y en figuras literarias presentadas en novelas y obras antiguas, es común conseguir repetición de figuras y formas geométricas, los límites están demarcados por sendas y canteros, con gran variedad de especies de vegetación; utiliza elementos estatuarios, templos, columnas, topiaria, fuentes ornamentales, juegos de agua, cascadas, canales, terrazas, escalinatas para salvar los desniveles, vistas sobre el paisaje adyacente, etc., por ejemplo Villa Lante, Villa del Este, Palacio del Vaticano, Villa de Belvedere, Villa Medici, Villa Madama, Villa Giulia, Villa de Isolabella, Villa Aldobrandini, Villa Torlonia, etc., (ver Figura 75)



Figura 75. Jardines del Palacio Vaticano. Tomado de http://www.vaticanstate.va/ES/Monumentos/Jardines_Vaticanos/

Los jardines italianos explica Fariello, et al., (2004, p.13), que “están presididos por una norma unitaria, con repercusiones en la simetría de los volúmenes y en las cadencias, y por una exacta determinación de formas y vistas. La composición es cerrada.../...los espacios están definidos.../...el terreno se modela con formas geométricas regulares mediante terrazas y explanadas firmemente enlazadas entre sí. La vegetación y el agua aparecen en formas artificiales”.

Steenbergen y Reh, (2001) y Enge y Schröer, (1992), exponen que estos jardines tienen características predominantes como es el empleo de un eje único dominante entre la casa y el jardín, con utilización de terrazas, rampas y jardines

colgantes, la repetición de figuras y formas geométricas, presencia de elementos de transición como los pórticos y gradas entre la casa y el jardín; y la aparición elementos nuevos como los laberintos, el jardín secreto, los asientos, pérgolas, emparrados, grutas con fuentes de agua, cascadas, elementos sorpresa, los belvederes o miradores panorámicos y el parterre, las plantas elegidas eran preferiblemente de hojas perennes, prevaleció la monocromía, donde el color de las flores se uso con restricciones tenía un papel limitado en la composición.

En un principio el agua fue un elemento importante escultural, plástico y versátil, que se podía moldear en cualquier forma y cantidad, aprovechando su carácter acústico, en el diseño con el uso de estanques, canales y fuentes, pero con el tiempo cayeron en desuso, utilizándose el agua con un recurso de riego, según expresa Panzini, (1993) y Kluckert, (2005). Los jardines más importantes en Roma en esa época fueron encargados por papas y cardenales marcando la época más brillante de Europa en el arte de los jardines.

El jardín frances, herederos directos de la tradición del jardín italiano, fueron versiones mejoradas del jardín medieval, modela la naturaleza sin forzarla, buscando efectos de perfección compositiva como una forma de expresión armónica e inteligente en concordancia con el espíritu cartesiano del Siglo de Oro Francés. El siglo XVI fue un período de transición en la arquitectura y el paisajismo, en sus inicios estuvo influenciado por el renacimiento Italiano desarrollándose después su propia interpretación del Barroco, según opinión de Fariello et al, (2004) y Kluckert, (2005).

El jardín francés es un jardín suntuoso, uno de los estilos más populares, atractivos y famosos, nace en 1682, siglo XVII, cuando el rey Luis XIV se muda con su corte a Palacio de Versalles, trayendo al jardinero italiano Mercogliano, llevado a Francia por Luis XIV, quien introduce numerosos elementos novedosos en los jardines, como la grandiosidad, son jardines de grandes dimensiones, el uso de la perspectiva, pérgolas, el agua en estanques, canales y fuentes, senderos entre la vegetación generalmente de gravilla, formas geométricas, con

líneas rectas que se entrecruzan y curvas regulares en sus contornos, cuentan con estructuras y elementos bien marcados, tanto en árboles como arbustos, estatuaria, plantas en macetas y zonas de esparcimiento, dando origen al estilo de creación de jardines franceses, según exponen Enge y Schröer, (1992) y Toman, (2007), (ver Figura 76).



Figura 76. Panorámica de la fuente La Latona y el Gran Canal de Versalles
Foto Mitzi Winkler

En la mitad del renacimiento surge a manos del artista *Andrés Le Notre*, contratado por *Fouquet* para su villa Vaux Le Vicomte, unos nuevos patrones que seguirían los jardines franceses de allí en adelante, creando escenas fastuosas, con el aprovechamiento del paisaje circundante, el uso de canales, lagos, fuentes, espejos de agua, delimitación de espacios con setos o árboles, topiarias, parterres de broderie (brocados en plantas), boulingreens (césped), laberintos, uso de niveles para efectos de perspectiva, suaves rampas, escalinatas cortas y anchas, caminos cubiertos de arena o gravilla rastrillada, gran colorido con flores, etc., el efecto que se lograba era de un jardín que parecía más grande que en la realidad y que sus elementos estaban colocados casi por la propia naturaleza, según opinión de Charageat, (1962), Kluckert, (2005) y Segura, (2005). Los mejores ejemplos son el Palacio de Versalles, Vaux Le Vicomte, Fontainebleau, etc., según expone Toman, (2007), (ver Figura 77)



Figura 77. Panorámica del Jardín de L'Orangerie, Versalles. Foto Mitzi Winkler

Los Jardines de Versalles de estilo renacentista, dieron inicio a un barroquismo claramente definido, con una pureza clasista dominante en el exterior, mientras dilatadas proporciones, con un lujo exuberante y fastuoso del barroco en sus decoraciones interiores, que rayaban en el rococó en sus detalles ornamentales. Este nuevo estilo aunado al barroco italiano, dieron origen en Austria, Bohemia y sur de Alemania a ideas más osadas en su arquitectura, reflejándose en sus jardines. En Austria el Palacio de Schönbrunn, es un claro ejemplo, donde la estricta simetría de la arquitectura, complementada con fastuosos jardines llenos de estatuas, fuentes, espejos de agua, obeliscos, lagos, glorietas, parterres de broderie, boulingreens, setos y arboles exquisitamente podados, topiarias, escalinatas, variedad de plantas florales, etc., rodeados de exhuberante vegetación y senderos con complicados recorridos; estos jardines están complementados con un laberinto, invernaderos, casa de mariposas, casa de las palmeras, casa de plantas exóticas, capillas, zoológico (el más antiguo del mundo), la famosa glorieta rectangular, ubicada en una colina opuesta al magestuoso palacio, desde donde se domina toda la propiedad, otras edificaciones adicionales, hace de este increíble y extraordinario palacio acreedor del nombre del Versalles de Austria, (ver Figuras 78, 79 y 80).



Figura 78. Jardines ala Este, con jardines románticos a ambos lados (izquierda). Jardin frente posterior del palacio, al fondo glorieta rectangular (derecha). Fotos Mitzi Winkler



Figura 79. Jardines posteriores vistos desde la glorieta superior con el palacio al fondo (izquierda). Glorieta rectangular (derecha). Fotos Mitzi Winkler



Figura 80. Vista aérea del Palacio de Schönbrunn, Viena. Se aprecia la simetría de los jardines, el palacio principal y la glorieta rectangular, al fondo. Tomado de <http://www.artehistoria.jcyl.es/ciudades/monumentos/2704.htm>

El jardín inglés es un ejemplo del jardín paisajista semejante a una pintura. Se inició en el siglo XVII por las clases altas, los nobles y los religiosos,

con la llegada del Romanticismo, donde su objetivo fue la imitación del paisaje natural, se mezclaban pequeños conjuntos boscosos con cuevas bajo colinas artificiales, se rompe con las simetrías, utilizaron distribución irregular de grupos de árboles, senderos sinuosos, lagos, terrazas y laderas con pendiente suave, no emplean líneas rectas sino sinuosas, crearon juegos de luz y sombra que daban un carácter ilusorio y melancólico, la naturaleza se controlaba pero se dejaba crecer con libertad, se instalan rocas, estatuas y bancos, sacan partido a las particularidades del terreno como montículos, corrigen muy discretamente las brusquedades del suelo mediante siembra de árboles y arbustivos que se integran al paisaje. Este es un estilo que concibe el jardín como una pintura natural, diseñado para el paseo y la reflexión, según opinión de Enge y Schröer, (1992) y Toman, (2007).

Fariello et al, (2004, p.10) expone que “partió del conocimiento de los jardines chinos por contraposición a la tradición clásica”. Los jardines ingleses, como exponen Segura, (2006) y Enge y Schröer, (1992), se mantuvieron semejantes a los medievales hasta la llegada de la familia Tudor, donde se modifican en muchos aspectos, su apariencia es ahora más casual y natural, siendo una recreación de la naturaleza, las líneas rígidas francesas se transforman en sinuosas, combinándose texturas, formas, tamaños y colores; se utilizan las cercas ha-ha o rehundidas; se aumenta el uso de setos con flores aromáticas y de gran colorido rodeándolos con barandillas, se colocan parterres cercanos a las ventanas de los edificios; también se usan diferentes combinaciones sofisticadas de juegos de agua en manantiales, cascadas y fuentes; la flores comienzan a jugar un lugar más importante ubicadas en lugares especiales; desaparecen los ejes visuales, la simetría, los parterre de brouderie y la geometría; surge el uso de contrastes de luz y sombra.

A mitad del siglo XVII, según opinión de Panzini, (1993) y Kluckert, (2005) se comienzan a utilizar las estatuas; aparecen los invernaderos los cuales al principio era para resguardar las especies más débiles durante el invierno y luego

para conservar y propagar especies exóticas y tropicales. Se instituye como innovación, la casa de campo, edificada frente a la fortificada con jardines entre ambas. Steenberg y Reh, (2001), expresan que el jardín Rousham Garden en Stowe, diseñadp por William Kent (1685-1748), fue uno de los primeros jardines de paisaje en Inglaterra (1730), influyendo de manera decisiva en el futuro de la jardinería inglesa. Los jardines ingleses en su forma armónica con la naturaleza, estaban diseñados para el paseo, la reflexión y la meditación, (ver Figura 81).



Figura 81. Jardín Stowe (izquierda) y Jardín Stourhead (derecha).
Fotos tomadas de Kluckert, (2005), *Grandes Jardines de Europa*

Trachtenberg y Hyman, (1990), exponen que los proyectistas de jardines ingleses trataron de evocar, en sus creaciones, los efectos pintorescos de la visión italiana y recrear un ambiente nostálgico e idílico. Ejemplos de estos jardines son: Los jardines de Stowe y de Stourhead, (ver Figura 82), Palacio de Hampton Court, Longleat, Buckinghamshire, Green Park, Nuneham Park, Holkham, Palacio de Blenheim, etc.



Figura 82. Panorámicas aéreas de Buckingham Park (izquierda) y Green Park (derecha), Londres. Fotos cortesía de Turismo Colorama Madrid

El jardín Moderno, según Aristimuño, (2008), fue desarrollado por artistas bajo influencia de pinturas modernas, con el uso de policromía, asimetría, elementos regionales, sentimientos pragmáticos y prácticos, conceptos abstractos del ambiente natural, integración con el entorno, cambios de visuales para ofrecer expectación y sorpresa, en casa, clubes, parque, generalmente para el uso público, generalmente de tipos didácticos, esculturales, jardín del vacío (estilo *Zen* japonés), jardines-terrazas y públicos para satisfacer la necesidad de zonas verdes dentro de las grandes ciudades.

En el siglo XIX, se reviven los románticos jardines tipo campestre, aparece la creación de diseños de dibujos geométricos con plantas y flores, surge el parque municipal para satisfacer la necesidad de zonas verdes y esparcimiento de las grandes ciudades, su creador fue Olmsted, en 1858, con el Central Park de New York, según opinan Brown, (2000) y Toman, (2007), (ver Figura 83)



Figura 83. Panorámica de Central Park, Nueva York.
Foto cortesía de Turismo Colorama Madrid

Los jardines modernos no siguen un estilo predeterminado, sino una mezcla de estilos paisajistas con un fin funcional, en sus diseños se amplían los márgenes en la utilización de una diversidad de elementos (arbustos, árboles, enredaderas, bancos, flores, fuentes, estanque, etc.), que se mueven dentro de cánones ya establecidos con combinaciones atinadas pero no repetitivas, permitiendo vincular y relacionar diferentes técnicas de confección, alcanzando una combinación y un vínculo original, para lograr un espacio agradable, donde

se disfrute la naturaleza de forma tranquila y armoniosa adaptable a cualquier gusto, como expone Alvarez, (2004).

En la era moderna, expone Kluckert, (2005), que ante el pujante desarrollo industrial y comercial las ciudades crecieron de manera masificada, desbordada y desordenada, apareciendo los jardines públicos como una solución a la falta de espacio, insalubridad, problemas sociales, servicios mínimos, esparcimiento y conexión con la naturaleza. Según Brown, (2000, p.7), “En América, fue donde el jardín moderno alcanzó su auténtica importancia, hasta el punto que tendió a convertirse en una interpretación del paisaje moderno.../...siendo reexportado en la década de 1950 hacia Europa bastante desorientada. Murió en el plazo de una década, debido principalmente a una deficiente comprensión y sofocado por los resurgimientos históricos y rampante eclecticismo del postmoderno”. Los grandes jardines modernos demuestran una integración con las artes visuales donde juegan un papel importante la forma, abstracción, color y dimensión.

Los jardines en el siglo XX, según expresa Waymark, (2005), regresan al diseño y técnicas de diseño de finales de la época victoriana, a trazas de la postguerra revolucionaria (el Harvard rebelde, Eckbo, Rose y Kiley, Noguchi, Burle Marx, Barragan, etc.) y la intensa influencia de los diseñadores del paisaje escandinavo. La ciudad jardín enunciada por Howard en Inglaterra y desarrollada en el centro de Europa durante la primera postguerra, sirvió de inspiración para crear cinturones verdes, en medio de las ciudades del oeste estadounidense y para remodelaciones, aún vigentes, de centros urbanos en todo el mundo. Artistas plásticos y arquitectos también han participado en la renovación de nuevos conceptos y técnicas del paisaje en los jardines, como: Monet, Le Corbusier, Mondrian, Wright, Mies van der Rohe y Gaudí, entre otros. Artistas de la tierra han llevado el jardín y el paisaje En el siglo XXI, artistas han continuado contribuyendo en los diseños del paisaje en los jardines, como: Robert Smithson y Kathryn Gustafson en Estados Unidos, Richard Long, Andy Goldsworthy y Ian Hamilton Finlay en el Reino Unido.

Billington, (2002) agrega a los anteriormente expuesto, que modelos de parques urbanos, como los originados por Alphand en París y Olmsted en el Central Park de Nueva York, (ver Figura 83), sentaron bases de una nueva tipología ampliamente desarrollada desde mediados del siglo XIX hasta la primera mitad del siglo XX, capaz de introducir el medio natural en el interior de las ciudades, al combinar avances tecnológicos con las virtudes de la vida al aire libre, adaptándose al lugar y a la sociedad, sin antagonizar con el modelo urbano tradicional. Los modelos de ciudad jardín y parque urbano, relacionan el diseño del entorno inmediato y la idea de modernidad con el concepto de bienestar social como un instrumento de progreso para la comunidad.

La diferencia que se presenta con los jardines modernos, es la ampliación de los márgenes en las formas, diseños y diversidad de elementos utilizables para la elaboración de jardines, generando numerosas combinaciones en los recursos, ámbitos y atmósferas de diferente calidad y efecto. Generalmente, en la mayoría de los casos, las formas clásicas en el diseño y la decoración de jardines, se mueven dentro de parámetros ya establecidos acertados pero repetitivos, pero al vincularlos con objetos o formas modernas, alcanzan una nexos original y perfectamente adaptable a cualquier gusto, según opinión de Billington, (2002) y Alvarez, (ob cit).

En América, después de la II Guerra Mundial, hay tres ejemplos claros de la relación entre diseño del paisaje y el arte, representados por Roberto Burle Marx en Brasil, y Thomas Church e Isamu Noguchi en los Estados Unidos, (ver Figuras 84 y 85); ellos por medio de una figuración abstracta, adoptada de la geometría y surrealismo de Arp, Miró, Mondrian o Dalí reelaboraron el carácter plástico del nuevo paisaje americano. En 1954, Burle Marx, se definía a sí mismo como alguien que pinta con plantas, ya que a través del arte no hay barreras, porque todos usamos el mismo lenguaje, como conclusión a su conferencia ante la American Society of Landscape Architects. A partir de los años sesenta aparecen otras corrientes plásticas que ofrecen un nuevo parámetro estético,

como el Land Art, el Arte Povera o el Minimalismo, que involucran directamente a la naturaleza en su estado original con expresiones plásticas artísticas como instrumento de trabajo; como las obras de Richard Long, Robert Smithson, Donald Judd o Ian Hamilton Finlay, Jacques Simon, Michel Corajoud, Martha Schwartz, Yves Brunier y de otros posteriores, según expone Billington, (2002).



Figura 84. Jardín Botánico, Maracaibo (izquierda) y Parque del Este, Caracas (derecha) de Burle Marx. Tomadas de Bardi, (1964), *The Tropic Roberto Burle Marx*.



Figura 85. Jardín de la Paz, Unesco, Paris de Isamu Noguchi (izquierda). Casa Donnell EEUU de Thomas Church (derecha). Tomadas de Waymark, (2005), *Modern Garden Design Innovation since 1900*

El jardín Moderno según Aristimuño, (2008), fue desarrollado por artistas bajo influencia de pinturas modernas, con el uso de policromía, asimetría, elementos regionales, sentimientos pragmáticos y prácticos, conceptos abstractos del ambiente natural, integración con el entorno, cambios de visuales para ofrecer expectación y sorpresa, en casa, clubes, parque, generalmente para

el uso público, generalmente de tipos didácticos, esculturales, jardín del vacío (estilo *Zen* japonés), jardines-terrazas y públicos para satisfacer la necesidad de zonas verdes dentro de las grandes ciudades.

La historia del paisaje en el siglo XX, opina Alvarez, (2004), aparece vinculada estrechamente al avance de nuevos modelos sociales y a la evolución de desarrollos artísticos y arquitectónicos. A lo largo del siglo XX, según explica Brown, (2000), artistas y arquitectos han desempeñado un papel muy dinámico en la historia de lo que podríamos considerar como uno de los espacios domésticos más sagrados: el jardín. Grupos como De Stijl y el movimiento *arts and crafts* iniciaron la búsqueda de un modelo de espacio exterior realmente moderno, tarea a la que se aplicaron desde los más importantes arquitectos, artistas y diseñadores del siglo pasado, como Le Corbusier, Paul Klee o Isamu Noguchi, hasta el maestro del paisajismo Dan Kiley

En los jardines modernos de Latinoamérica, como exponen Ambasz, (1976) y Saito, (1992), se han empleado principios japoneses, como se puede apreciar en los diseños de Luis Barragán, (ver Figura 84) y Richard Haag. Mediante un hábil juego de luz y sombra, Barragán ofrece un ambiente íntimo para la introspección que transmite espiritualidad como en un jardín de té. Así mismo la integración visual y espacial entre arquitectura y paisaje haciéndolo percibir como una sola unidad la ha realizado mediante el uso de sus grandes ventanales como en las tradicionales casas japonesas.



Figura 86. Establos de San Cristobal (izquierda). Fuente de Los Amantes (derecha), Mexico de Luis Barragán. Tomado de Ambasz, (1976), *The Architecture of Luis Barragán*

Ambasz, (1976) y Saito, (1992), agregan que Richard Haag, pasó varios años en Japón, siendo patente la influencia de la espiritualidad *Zen* en el diseño de sus jardines, trasladando a los Estados Unidos una tradición milenaria japonesa; en el diseño de cuatro jardines para la meditación proyectados por él, (un jardín de rocas, un jardín *Zen*, un jardín de musgo, un jardín de agua), en la década de los 80 para la Reserva Bloedel en Seattle, además de superficies de césped perfecto, bosques, lagunas, jardín de rododendros (azaleas japonesas, *satzuki*), casa de Té, etc., se aprecia la relación entre lo natural y lo artificial dentro de una concepción espacial y estética, que integra la espiritualidad del mundo japonés con el modernismo del mundo occidental.

La mayor mejor muestra de similitud con el jardín *Zen*, respecto al encerramiento, por la austeridad que transmiten, y la esencia que se da en el vacío contenido entre las paredes, como opina Eliovson, (1990), la expresa Burle Marx, quien estableció perspectivas enmarcadas y hábiles cambios de visuales, en conjunto con la técnica de la abstracción miniaturizada del ambiente natural, rasgo típico de su arte, en donde al igual que en un jardín de paseo, con los caminos trazados con la finalidad de ofrecer escenarios variables durante el recorrido; como el jardín de la finca de Odette Monteiro, en Río, donde mediante la técnica del *shakkei* japonés, incorpora artísticamente el paisaje lejano dentro de la composición, (ver Figura 87).



Figura 87. Jardín de la finca de Odette Monteiro, aplicación de la técnica *Shakkei*. Tomado de Saito, (1992), *Luis Barragan*

Así mismo Burle Marx también desarrolló aspectos contemplativos de la obra con el uso de jardines-terrazas, donde se permite apreciar diferentes ideas

abstractas que representan un gran ambiente, como en el jardín Zen, según opinan Eliovson, (1990) y Aristimuño, (2008). A lo antes opinado, Bardi, (1964) agrega que en el jardín terraza del Banco Safra, en Sao Paulo, construido en 1982, Burle Marx diseña una composición de piedras que pareciera insinuar que las ventanas de las oficinas del banco se convierten en la baranda de un templo japonés desde donde se crea un área exclusiva para la contemplación del jardín.

Aristimuño, (1999,2008), expone que existen principios comunes, entre los jardines modernos de Latinoamérica y los jardines japoneses Zen, como: 1.- Ambos expresan espiritualidad o un gran contenido emocional; 2.- Utilizan el encerramiento de sus espacios y la enmarcación del paisaje; 3.- Se basan en la composición pictórica y la asimetría; 4.- Utilizan técnicas de miniaturización para expresar conceptos abstractos del ambiente natural; 5.- Se integran con la arquitectura del entorno; 6.- Establecen cambios de visuales para ofrecer expectación y sorpresa al usuario.

Namba Parks, conocido como los “Jardines Colgantes de Osaka”, nace en la ciudad de Osaka, Japón, como respuesta a la necesidad de espacios verdes, que devuelvan un poco de calidad ambiental a sus habitantes en medio de cientos de molls y galerías dentro de la trama de concreto de la ciudad. Fue diseñado por el arquitecto norteamericano Jon Jerde, en su diseño combina un centro comercial con un parque, conectado por plazas y puentes, permitiendo gozar de un paseo por jardines en pleno tránsito sofocante de la ciudad. El parque se ubica en una geometría ondulante, sobre los techos de los comercios en terrazas a manera de zigurat, recordando los jardines colgantes de Babilonia; pero con la sutil tradición de la jardinería japonesa. El jardín desde el punto de vista ambiental a generado un impacto favorable, disminuyendo la temperatura de la zona, aumentando la humedad y reducido la contaminación ambiental debido a la presencia de árboles, logrando dotar al sector de Namba de un clima confortable, sano y una vista verde en todo su esplendor, según expone Gandel, (2000), (ver Figura 88)

En la ciudad de Fukuoka, Japón, Emilio Ambasz, arquitecto argentino, ejecuta un proyecto para las oficinas gubernamentales en uno de los últimos lotes de áreas verdes de la ciudad, llamado Fukuoka Prefectural and International Hall, que responde a la necesidad de no eliminar este pulmón y ser un hito importante de la ciudad. Siguiendo las tradiciones de los jardines japoneses, convierte un edificio de oficinas en la alegoría de una montaña boscosa, integrándola al espacio público de la ciudad por medio de un interesante juego de jardines, orientados al Sur (según la cosmogonía China), creados en grandes terrazas como una prolongación escalonada del parque, donde se encuentran espacios de descanso, jardines de meditación, cascadas y una diversidad botánica. Debajo de este jardín escalonado existen oficinas gubernamentales y privadas, salones de exhibición y conferencias, museos, teatros, estacionamientos y comercios y al mismo tiempo es una solución ambiental que genera pulmones verdes para la ciudad, como expone Riley et al. (2001), (ver Figura 88).



Figura 88. *Namba Parks* (izquierda), Tomada de Gandel (2000), *Jon Jerde in Japan: Designing the Spaces Between* y *Fukuoka Prefectural and International Hall* (derecha). Cortesía de Ambasz & Associates.

Los jardines orientales, están basados en simbolismos, cosmografías, complejas premisas geománticas orientales, su diseño se inspira en paisajes naturales, y escenas religiosas y mitológicas. Los elementos más destacados son las rocas, la arena y el agua, ellos poseen un simbolismo ancestral que ha

perdurado hasta la actualidad, siendo sus características predominantes; otros integrantes del diseño son lámparas y vasijas para agua de piedra y plantas, haciendo de ellos jardines apropiados para el descanso, reflexión, contemplación y conexión con la naturaleza; sobre todo los jardines japoneses budista *Zen*, quienes después de múltiples investigaciones científicas, han sido considerados ser los jardines por excelencia para la meditación, como expresan Nitschke, (1999), Keane, (1998) y Berthier, (2007).

Los jardines orientales más representativos como tales, son los chinos y los japoneses, ellos encierran todo un misticismo, impregnados de una mitología milenaria, que actualmente, fundamentados en investigaciones científicas se han encontrado bases indiscutibles de conocimientos inexplicables para esa época, como son las líneas energéticas Hartmann, Curry y Ley quienes cruzan la tierra formando una malla, las cuales pueden favorecer o no en la salud al ser humano, al perjudicar los procesos bioquímicos y energéticos de las células del cuerpo, afectando el equilibrio del sistema endocrino que regula los procesos metabólicos del organismo, según lo explicado por Cowan y Arnold, (2003).

Los jardines chinos y japoneses eran jardines paisajistas donde se trataba de imitar la naturaleza; el jardinero era un artista lleno de respeto y admiración. Tomaron en cuenta las estaciones y con ellas los períodos de floración y cambios de hojas; los ciclos del sol y la luna para jugar con la luz y la sombra, ya que en su movimiento se reflejan las transformaciones de la vida y el universo, siendo un elemento con vida propia, como indica Nitschke, (1999), quien agrega junto a Keane, (1998), que los elementos más destacados eran el agua y las piedras, las plantas eran elegidas por su forma o por su aroma, sembraban césped, utilizaban puentes, terrazas, edificios, lagos, etc., estos jardines eran utilizados para el descanso, reflexión, contemplación y conexión con la naturaleza. Posteriormente, se utilizó el simbolismo, misticismo, cosmografía, geomancia y mitología, esta costumbre se conservó en los jardines japoneses; estos jardines eran lugares para el recogimiento y la meditación.

Nitschke, (1999) y Keane, (1998) exponen que los jardines japoneses, haciendo más ahínco en los de budismo zen, después de cuantiosos estudios de investigación científica de institutos reconocidos, se llegó a la conclusión de ser por excelencia los jardines para la meditación, dadas su orientación, elementos componentes y propiedades especiales que posee; por ello se estudiarán a continuación de forma más extensa.

Berthier, (2007) y Nitschke, (1999), indican que los jardines chinos sirvieron de base para la posterior construcción de los jardines japoneses. La jardinería comenzó en China alrededor de unos 2.000 años a.C., cuando el emperador *Wu* de la dinastía *Han* (206 a.C–220 d.C) estableció las bases para los jardines chinos, teniendo como una constante principal el simbolismo, intentando convertir en jardín un paisaje natural. El confucionismo, budismo y taoísmo influyeron en la incorporación de jardines, alegorías y simbólicos a los templos, imitando un paisaje ideal para el cultivo de la vida interior y la meditación. En la China el jardinero tenía como misión resaltar lo existente ordenando y dándole valor, teniendo como meta que estos jardines sirvieran para la reflexión, contemplación y meditación, siendo una combinación utópica de poemas, pinturas y paisajes, pudiéndose conectar la persona espiritual e íntimamente con la naturaleza, según lo indicado por Keswick, (2003).

Los jardines chinos comenzaron su desarrollo como tal, durante la Dinastía *Han*, donde su concepción era principalmente estética y de descanso. Después en el período de las Dinastías *Tang* y *Song*, tanto el interior como el exterior del ambiente, comenzó a adquirir una importancia predominante en su concepción, para luego predominar el sentimiento estético sobre el sentido religioso según exponen Nitschke, (ob.cit) y Cervera, (2000), quienes agregan que en su origen, las rocas simbolizaban montañas, ubicadas según su mitología en los cuatro cuadrantes en que se dividía el mundo, y sobre ellas el paraíso de los Inmortales. A partir del siglo III, según expresan McCullough y McCullough, (1980), debido al incremento del lucro de los altos funcionarios (*shidafu*) y de los

mercaderes, quienes querían disfrutar la naturaleza sin desistir de la ciudad, los jardines abandonaron su carácter imperial, multiplicándose y originando un sinnúmero de estilos, dimensiones, lujos y usos, permitiendo el acceso al público para su admiración y manifestación de riqueza; mientras las familias tradicionales conservaron sus jardines ocultos a la mirada externa, hasta el siglo XVIII, cuando la penetración de culturas occidentales introdujo modificaciones, perdiendo en parte su carácter original y ancestral.

En el libro *Shuowen jiezi*, del siglo II de nuestra era, se mencionan los términos *you* y *yuanyou* (parque), *pu* (huerto), *yuan* (jardín), siendo el tratado más antiguo sobre la construcción de jardines en china. Cervera, (ob.cit) menciona que el *Yuan Yue* o Tratado sobre el Jardín (1634), siglo XVIII, escrito por *Ji Cheng*, (1582), es la única fuente que se ha dedicado al tratado del paisajismo en los jardines chinos, donde exponía que los principios básicos para asegurar el éxito de un jardín eran la armonía con el entorno y la imitación de la naturaleza y paisajes, esta opinión es compartida por Keswick, (2003)

A partir del siglo III, en los jardines chinos, se siguen pautas del *Feng Shui*, donde la energía vital e invisible *Qi* (vitalidad, temperamento, respiración energía, aire), debe ser retenida y guardada para el ser humano, agregan elementos como la geomancia y el tao; consideran que la calidad debe estar por encima de la cantidad; adoptan elementos como los árboles y plantas, que permitan crear paisajes que enmarquen y realcen otros elementos simbólicos y místicos como las piedras (*yang*) y el agua (*yin*) que proporcionan el equilibrio entre los elementos opuestos, como expresa Rossbach, (1997).

Para los diseñadores chinos al crear un mundo en miniatura en un jardín y representar todas las esencias y elementos del universo o de un paisaje, este se despoja de la realidad y eleva su valor por encima de la realidad misma, adquiriendo un carácter místico, mágico y sagrado, como señala Cervera, (2000). En estos jardines no existe simetría y orden como tal, sino una apariencia natural

y representativa, reflejo de la naturaleza y lo más importante: la armonía general, según expone Kuck, (1968).

Los jardines zen, son los jardines de meditación más utilizados, ya que son diseñados para una total comunión del individuo con la naturaleza, siendo apreciada bajo premisas filosóficas orientales. La correcta disposición de los elementos, los espacios de vacíos y su ubicación cardinal son componentes claves en su concepción para alcanzar un constante fluir de sensaciones, que al adquirir la armonía total, la precisa percepción de la realidad y discernimiento en la persona, logran infundir vitalidad, serenidad y sobre todo una consciencia iluminada, consciente de su propia existencia; esta sensación es percibida por los visitantes aun cuando no es conocido y sea observado por primera vez, haciéndolos perfectos para lograr la paz interior, elemento esencial para la reflexión y concentración en la meditación profunda, ya que en los jardines *Zen* la naturaleza es un símbolo de unión armónica y paz entre el individuo y el universo, como dicen Hiromasa, (1999), Nitschke, (1999) y Cali Oguchi, (2008).

Según variadas tradiciones e investigaciones, unas orales y otras escritas, expresan que los jardines *Zen* deben estar orientados hacia el Este o hacia la salida del sol; también sus proporciones no deben superar los 10 x 30 metros, como aparece en *El Jardín Zen*, documento en línea de jardineria.pro, y en Takei y Keane, (2001)

La increíble y sutil tradición del arte de la jardinería Japonesa se fundamenta en unas complejísimas premisas filosóficas plasmadas en el *Sakuteiki*, uno de los primeros manuales sobre jardinería, escrito por *Tachibana Toshituna* (1028-1094), basado en el arte universal de equilibrar y armonizar el flujo de energías naturales en el entorno para crear efectos beneficiosos en la vida de quien lo practica, como exponen Rambach, (1973) y Takei y Keane, (2001). De esta forma, si los objetos se disponían de una manera que no fuera la correcta, era un símbolo de mal presagio. El shintoísmo, por su parte, difundía la creencia de que el mundo está repleto de espíritus, que habitan en las rocas, el

agua o las plantas de tal forma que, para no desatar su cólera, se había de extremar el cuidado y las atenciones a estos elementos.

Nitschke, (1999, p.10), señala que los jardines japoneses “no son tan sólo simple naturaleza (*shizen*), por emplear la palabra japonesa que literalmente significa "ser que se ha creado a sí mismo". La génesis de los Jardines de piedra Japoneses es muy antigua, se remonta alrededor del siglo V; Berthier, (ob.cit), dice que en la Crónica de Japón llamada *Nihon-shoki*, con una antigüedad aproximada al año 720, aparece narrada la primera alusión de un jardín japonés, en una anécdota donde el emperador y su esposa paseaban en un bote, por un estanque del palacio, donde había *Kois* (carpas típicas de Japón).

En la historia de Japón existen 3 períodos de los llamados pre-jardines: *Jomon* (10.000 a.C.-300 a.C.), *Yayoi* (300 a.C.-300 d.C.), y *Kofun* (300 d.C.-552 d.C.), donde se percibe la naturaleza del planeta, y se realizan prácticas religiosas en lugares de piedras y puntos sagrados, como indican Nitschke, (1999) y Keane, (1998).

Encontramos tres épocas importantes en el arte del comienzo de los jardines japoneses: *Asuka* (552 d.C.-710 d.C.), *Nara* (710 d.C.-794 d.C.), y comienzos de *Heian* (794 d.C.), Berthier, (ob.cit) y Mori, (1945), narran que al comienzo en la construcción de los jardines, aproximadamente en el año 552 d.C., inicio del periodo *Asuka*, se identificaron e imitaron los parámetros del budismo y la cultura China. En el periodo *Nara*, diseñadores chinos introducen el arte de sus jardines a Japón; a comienzos del periodo *Heian*, según opinan también McCullough y McCullough, (1980), se reinterpreta y asimila esta cultura heredada por varios siglos, hasta obtener una total asimilación e integración absoluta de los valores, diseños y representaciones chinas, culminando en la época *Heian* como tal, con el inicio de nuevas formas de diseño utilizando estanques e islas en residencias y templos, coincidiendo con la suspensión de las relaciones diplomáticas entre Japón y China,(ver Figura 89).



Figura 89. Templo *Todai-ji*. Período *Nara*. Tomada de Wikipedia, Jardines Japoneses

Keane, (1998) y Nitschke, (1999), exponen que después de estos períodos de pre-jardines, comienza una serie de períodos muy importantes para el diseño y construcción de jardines japoneses, hasta la era moderna, donde los más relevantes y significativos son:

Heian (794 d.C.-1185 d.C.): Ito, (1973,1984) y Mori, (1945), exponen que los jardines son réplicas de jardines chinos, relativamente grandes y concebidos para ser recorridos en barca, con orientación geográfica fiel a la geomántica china (*feng-shui*), imitaban la naturaleza debido a la creencia de que estaba entrelazada con la vida humana; construidos en templos del budismo Amida o en palacios de los nobles, diseñados por los mismos propietarios. El primer libro que menciona los jardines fue “La historia de *Genji*” (1.000 d.C.), escrito por la dama *Murasaki Shikibu*, (1978,2005), allí se describe detalladamente jardines con formas de mandalas representando el cosmos.



Figura 90. Palacio Imperial de *Kyoto*, (izquierda) y Templo *Byodo-in* (derecha). Período *Heian*, estilo *San-sui* (monte-agua). Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

El estilo característico es el *san-sui* (monte-agua), con predominio de islas y lagos, llamados *shinden* o tipo ortogonal. Los ejemplos más notables están en los templos *Hokongo-ji* y *Motsu-ji*, reflejaban los acontecimientos de la vida, la naturaleza y las vicisitudes revelaban su sustancia vital expresando la esencia del universo, (ver Figura 90).

Kamakura (1185 d.C-1333 d.C.): Comienza el Budismo *Zen* en Japón y la Dinastía *Song*. Se inicia el diseño y construcción *Zen* en Templos y residencias *Samuráis*, ejecutado por monjes *Shingon*, surge el jardín de meditación *Zen*; de paisajes secos de montañas y agua, siendo una transición entre el período *Heian* y *Kamakura*. Nace la técnica *Shakkei*, quien añade un telón de fondo al jardín, como expone Ito, (1984), (ver Figura 91).



Figura 91.- Jardín del Templo Zuisen-ji, Período Kamakura.
Foto cortesía de Rieko Kato

Yokoyama, (1999), opina que en el período *Kamakura* (1185 d.C.-1333 d.C.) los guerreros regionales, monjes y nobles se interesaron por la construcción de jardines. En la segunda mitad del siglo XI, se escribió en Japón el “*Sakutei-ki*” (Tratado para el diseño de jardines), posiblemente por *Tachibana no Toshitsuna*, nieto de un poderoso noble llamado *Fujiwara Michinaga*; es el texto más antiguo que explica cómo proyectar un jardín, una herencia de los jardines originarios de China; trata aspectos de diseño y soluciones de problemas técnicos, el uso de plantas, agua, peces, arena y piedras; así como los efectos de las estaciones en las flores, troncos y hojas de los árboles, manifestando lo efímero de la vida en el círculo de cambios de la misma. *Tachibana* repite varias veces que las cosas se

deben ubicar "en su sitio apropiado" y en su "justo lugar", principio fundamental que se ha continuado hasta ahora por los diseñadores japoneses de jardines, como exponen Rambach, (1973) y Takei y Keane, (2001).

Muromachi (1333 d.C.-1568 d.C.): Hay un cambio de concepción, limitando estrictamente los materiales, donde el elemento principal son la piedra y la arena, con pocas plantas, arbustos de crecimiento lento y hojas perennes dando un carácter de longevidad. En este período se construyen unos 323 jardines *Kare-sansui*, siendo los más hermosos jardines *Zen*, representan la belleza del vacío, anulan los ángulos rectos por formas naturales, según Nitschke, (1999) y Horiguchi y Kojiro, (1962), (ver Figura 92).



Figura 92. Templos *Kinkakuji* (izquierda) y *Gingakuji* (derecha). Período *Muromachi*. Tomadas de Nitschke, (1999), El Jardín Japonés.

Momoyama (1568 d.C.-1600 d.C.): En el siglo XV, surgen nuevos diseños con el desarrollo de la ceremonia del té, floreciendo los jardines de Té (*Rooji*), ordenan las piedras de manera artística y práctica como caminos para no pisotear el musgo, utilizan faroles de piedra para iluminar el acceso a las ceremonias, haciéndose rápidamente populares siendo considerados un elemento tradicional indispensable del jardín japonés. Se construyen también jardines tipo *San-sui* (jardín con lago) y *Kare-sansui* (jardín seco), según Keane, (1998) y Nitschke, (1999), (ver Figura 93).



Figura 93. Jardines *Suiago-en*, *Suizenji-jojuen*, finales del período *Momoyama*. Foto cortesía de Kikku Fukushima

Edo (1600 d.C.-1868 d.C.): Surgen diseñadores profesionales de Jardines de paseo, aposento, te y meditación. Continúan los jardines *San-sui* y *Kare-sansui*. Aparece el jardín de vistas famosas de bellezas naturales (*meisho*) o el de paisajes ficticios. Se incorporan colinas cónicas artificiales que representan montañas. Emerge el uso de los paisajes prestados (*shakkei*), con la inclusión del paisaje de fondo existente a la composición, para integrarlo visualmente al interior del jardín, según Ito, (1984) y Nitschke, (1999), (ver Figura 94).



Figura 94. Templo *Konchi-in* (izquierda) y Villa *Katsura* (derecha), Período *Edo*. Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

En la era moderna, surgen nuevos períodos para el desarrollo de jardines japoneses: 1.- *Meiji* (1868 d.C.-1912 d.C.), se continúa con los jardines *San-sui* y *Kare-sansui*. 2.- *Taisho* (1912 d.C.-1926 d.C.), 3.- *Showa* (1926 d.C.-1989 d.C.) y 4.- *Heisei* (desde 1989 d.C.). Comienza la influencia de Jardines Europeos y occidentalización de Japón, escuelas para diseñadores profesionales de jardines (*Niwa-shi*) y desde 1870, la construcción de parques públicos con acceso a toda la población. Después de la Segunda Guerra Mundial por motivo de la apertura al

occidente y la reconstrucción de Japón, en la concepción del Jardín Japonés, rige la individualidad del autor y ya no se imita la esencia de la naturaleza, según opina Kuck, (1998), (ver Figuras 95 y 96).



Figura 95. Jardín del Templo *Murian*. Período *Meiji*. Tomada de Nitschke, (1999), *El Jardín Japonés*.



Figura 96. Período *Showa*. Jardines del Templo *Tofuku-in* (izquierda). Foto cortesía de Kumiko Tachiri. Parque Museo *Adachi*, (derecha). Foto cortesía de Kikku Fukushima.

Berthier, (ob.cit), narra que Japón a partir del siglo XV se vio compuesta por tres clases sociales: 1.- Alta: nobles, clero y *samuráis*, 2.- Media: mercaderes, artesanos, guerreros y campesinos, 3).- Baja: parias, trabajaban como sirvientes o jardineros en las residencias de nobles y monasterios, llegando a convertirse en verdaderos maestros en este arte, creando hermosos y simbólicos jardines con los conocimientos que aprendieron de los monjes para los que trabajaron, llevando a su clímax estos enigmáticos jardines de piedra; construyeron más jardines zen que en la época *Muromachi*, apareciendo solo los nombres de monjes y nobles, no los de ellos que eran los verdaderos artífices siendo condenados al anonimato. El joven shogun *Ashikaga Yoshimasa*, protegió a uno de sus empleados, el paria anciano *Zenami* (1386-1482), por ello es el único con

el privilegio de usar su nombre, pasando a la posteridad como diseñador de jardines, este shogun y su dinastía, construyeron hermosos y famosos jardines, como los jardines del Pabellón de oro y de Plata, diseñados y construidos por el monje budista *Zen Musoo Soseki* (1275-1352), como opina Nakane, (1965).

Hendry, (1997), de acuerdo con el libro de Iko Teiji's, identifica 4 características esenciales que los jardines comparten: El 1º y 2º: El jardín y el paisaje; el 3º, el "*Mikiri*" técnica de vista recortada elegantemente para ver sólo ciertas partes deseadas; el 4º, la conexión de primeros planos de la distancia del paisaje de los jardines a través de objetos intermedios como el arreglo de piedras, árboles altos, madera. El jardín debe ser encerrado para poder mirar profundamente el interior, pero "capturando lo vivo" de un paisaje distante.

En Blogspot de Meriyaar, en el tema Jardín *Zen* se lee que:

"Cuando se observa un jardín japonés, enseguida se percibe su espiritualidad, en él no hay elementos discordantes, todo está como debe estar, sin artificios ni aspectos forzados, no hay riqueza material, sino la riqueza que proporcionan las cosas sencillas y austeras". .../... "Los elementos que conforman un jardín japonés son sólo objetos naturales que mediante una adecuada colocación hacen que el jardín se convierta en una obra para la contemplación."

En la página de internet de Jardineria.pro, (2008), también expone: "cada elemento tiene un significado especial y nada está puesto al azar en estos diseños. A su vez, cada uno armoniza con los demás en una congruencia estudiada cuyo propósito es propiciar un entorno de intensa paz espiritual", Keane, (1998) y Nitschke, (1999), también lo corroboran.

Para la investigadora, al contemplar un Jardín Japonés hay que estar de acuerdo con esa aseveración, basta solo observarlo, para descubrir en él la armonía entre la simplicidad y cuidadosa colocación de sus elementos componentes, todos en su debido lugar, brindando paz, para invitar a la contemplación de la esencia del microcosmos del paisaje y conducir a la meditación.

Concepción del jardín de meditación

Un jardín de meditación puede adoptar diversas formas, pero su propósito primordial es proporcionar un lugar hermoso y perfecto que facilite e induzca al individuo a la práctica de técnicas de relajación y meditación, que permitan no solo el desarrollo espiritual y mental, sino también la realización de procesos terapéuticos, de rejuvenecimiento, y escape del estrés de la vida cotidiana. Actualmente, el jardín que se asocia frecuentemente, a la actividad de meditar es el de meditación *Zen* japonés, porque posee todos los elementos que logran generar paz y armonía espiritual, necesarios para promover la concentración, relajación y meditación perfecta, como exponen Hiromasa (1999), Kaplean (1999) y Chen (2004).

Los Jardines Japoneses más conocidos son los Jardines *Zen*, elaborados de arena, grava, rocas (escogidas cuidadosamente por su forma), en ocasiones vegetación u otro elemento ornamental como linternas (*Ishidoro*), vasijas de piedra (*Chozubashi-Tsukubai*), puentes de madera o piedra, bambúes, donde todo tiene un significado, simbolismo y representación, con un lugar específico, nada está colocado al azar, como indica Keane, (1998). La imaginación e interpretación del símbolo abstracto del paisaje en el pensamiento individual, le otorgara al jardín el verdadero significado de acuerdo a la percepción del observador, según opina Hiromasa, (1999).

Al diseñar un jardín de meditación el aspecto más importante que se debe tomar en cuenta son los parámetros universales ya existentes en este tipo de diseños, como lograr un espacio cómodo, privado, íntimo, sin distracciones e interrupciones, viento suave, temperatura agradable, poca insolación; en caso de necesidad, diseñar controles para las corrientes de aire y la insolación, como exponen Chen, (2004) y Aristimuño, (1999, 2008).

Los jardines japoneses, dice Hiromasa, (ob.cit), van a la inducción del espíritu, tocan el alma y estimulan directamente la introspección, meditación y crean una conciencia iluminada que es consciente de sí misma, donde obligan a

reconocer que las piedras, vegetación, los animales y el hombre son una sola unidad, conformando un conjunto indisoluble imposible de romper, y que a su vez no solo son habitantes del planeta sino forman parte del universo.

Los jardines *Zen* están unidos intrínsecamente a la doctrina *Zen*, donde los sacerdotes (*bonzos*) comenzaron su construcción en los templos; después pasaron a formar parte en los palacios de los grandes señores y luego a las viviendas privadas en general, ocupando lugares importantes en patios interiores o traseros de las residencias, dice Berthier, (2007) y Sawa, (1972).

Por ello, un jardín de meditación budista *Zen*, no es un jardín ordinario es todo un arte, allí están incluidas técnicas, destrezas y talento para realizar en escala reducida toda una simbolización mística, mítica, celeste y del medio ambiente; el uso de “vistas prestadas” (*Shakkei*), aprovechadas como escenas del paisaje, que terminan siendo elementos centrales de ese escenario; también la abstracción de componentes religiosos, cosmográficos, mitológicos y de la naturaleza, que sirven para sosegar el espíritu, inspirando la meditación y reflexión, siendo trascendente la influencia de las tradiciones *Shinto* y *Zen* que le confieren condiciones implícitas de contemplación y de meditación, como lo expone Hiromasa, (1999).

En los jardines *Zen*, la naturaleza se percibe en una condición diferente, bajo filosofías orientales, en cuyo diseño, en segmentos de ellos es un componente clave la sensación de una especie de vacío, que es percibido cuando no son conocidos y se observan por primera vez, como se puede apreciar en Nitschke, (1999), la filosofía oriental permite que los jardines zen conciban la naturaleza como un símbolo de la unión entre el individuo y el universo, donde la paz y armonía íntimamente vinculados entre elementos físicos con aspectos espirituales y religiosos son las mejores cualidades de estos espacios, opinión compartida por Sawa, (1972).

Yokoyama, (1999), dice que, *Tachibana Toshitsuna* escribe el *Sakuteiki*, el cual es un ensayo acerca de la construcción de jardines, donde se explica cómo

proyectar un jardín. Los japoneses desarrollan un estilo propio representando las montañas como montículos, y creando estanques con pequeños islotes, los cuales simbolizan el mar y las islas, explica también, que las islas representadas en los estanques deben tener perfiles distorsionados y asimétricos, aparentando además un paisaje brumoso. Se debe prestar gran atención a los bordes, el contorno entre el agua y la tierra debe ser bien terminado, haciéndose con piedras pequeñas para representar la arena de la playa. *Tachibana* repite varias veces que las cosas se deben ubicar "en su sitio apropiado" y en su "justo lugar". Este principio fundamental lo han continuado hasta ahora los diseñadores japoneses de jardines.

Las filosofías orientales conciben la naturaleza como la unión entre el ser humano y el universo, reflejándose en el diseño de los espacios de los jardines *Zen*, donde la correcta disposición de los elementos es esencial para la reflexión, armonía y paz interior, de forma que permita obtener una meditación profunda, según opinan Ito, (1973) y Kawaguchi, (2008).

También el jardín fue considerado como una miniaturización del cosmos, en donde una roca se convertía en montaña, un estanque en océano, y un lote de musgo en bosque. Podemos decir que esta concepción se basó en gran parte en el uso del *bonsái* y el *bonkei* (árboles y paisajes en miniatura), quienes fueron traídos desde China y comúnmente usados dentro del jardín como elementos focales para la contemplación. Los jardines de piedra son los que mejor expresan este concepto de la miniaturización, en donde la interpretación de las escenas reducidas recaía en el usuario, quien mediante el uso de la abstracción mental participaba dentro de este micro-cosmos, llegando así a extraer la esencia de su contenido, como dicen Ito, (1984) y Covello y Yoshimura, (2009).

Para la investigadora estos jardines son microcosmos de concepciones idealizadas de la naturaleza, donde el hombre puede recrear su imaginación y sueños creando su propio paraíso, en el cual encuentra la sensibilidad necesaria para entrar en comunión con la naturaleza.

Características de los jardines de meditación

Los jardines de meditación puede tener variadas formas dependiendo el tipo de meditación que se va a llevar a cabo en él, pero se debe tener como principal meta que su propósito es crear un lugar cómodo, agradable, hermoso, sugestivo y perfecto que estimule la relajación, concentración y meditación, sirviendo a su vez de escape del estrés de la vida cotidiana, siempre conservando parámetros universales aceptados, según expresan Aristimuño, (1999, 2008) y Chen, (2004). En la actualidad, el jardín que se asocia frecuentemente a la actividad de meditar es el de meditación *Zen* japonés, ya que posee todos los elementos precisos que promueven la concentración, relajación y logro de la paz y armonía espiritual necesarios para la meditación perfecta, como exponen Kaplean (1999) y Chen (2004).

Un jardín de meditación budista *Zen*, es todo un arte, no es un jardín común, es el jardín ideal para la meditación, utilizado por siglos en Japón y reproducido a nivel mundial. Bajo premisas de filosofías orientales está lleno de símbolos espirituales, mitológicos, cosmográficos, y componentes geománticos, donde se conjugan técnicas, habilidades e ingenio, para ejecutar en él todo un paisaje en escala reducida, donde se concibe la unión del individuo con el universo, vinculando armónicamente los componentes físicos con los elementos espirituales y religiosos, permitiendo apaciguar el espíritu, e inspirando la meditación y reflexión, como expone Ito, (1973) y Hiromasa, (1999).

La miniaturización del cosmos y del paisaje que se representa en el jardín japonés, en el cual se pueden simbolizar: una roca como una montaña, una isla, un cuerpo celeste o un objeto que encierra el espíritu de los dioses; las piedras pueden ser utilizadas en representación de un río, una cascada, la ribera del mar o un río; un estanque o un espacio seco cubierto de arena o de grava blancas (blanco como símbolo de purificación) consiguen ser un océano, el espacio sideral, la energía de la vida; un conjunto de musgo o de plantas pequeñas pueden interpretarse como bosques, según expresa Hiromasa, (ob.cit).

Takei y Keane, (2001), Cali y Oguchi, (2008) y Nitschke, (1999), exponen que las creencias religiosas, los estudios geománticos y la cosmogonía china, son muy importantes al diseñar un jardín de meditación, ya que son todo un conjunto de estudios milenarios, sobre energías cósmicas e internas que rigen el planeta, influencias de los astros sobre los seres vivos, energías internas propias del hombre, cambios climatológicos y estacionales, orientaciones cardinales, etc., que dentro de un ámbito mitológico y mítico encierran realidades ineludibles, las cuales se ha verificado su veracidad con estudios científicos.

En los jardines *Zen* se busca el retorno a los orígenes, la esencia interna del hombre y la vida, eliminando lo superfluo quedando la esencia, la práctica de la meditación que ayude a llegar a estratos superiores de perfección del espíritu. Las montañas se representan ahora con rocas y superficies de arena rastrillada en lugar de lagos, ríos y praderas. Estos jardines tocan el espíritu transmitiendo la esencia y alma del jardín, según explican Berthier, (2007) y Sawa, (1972).

Los paisajes orientales, principalmente los jardines japoneses tienen características muy importantes e interesantes dentro del marco de su diseño, sobre todo para obtener la concentración y armonización necesarias para lograr los efectos deseados. En numerosas obras, autores interesados en el estudio de los jardines orientales japoneses exponen sus apreciaciones en cuanto a este tema, encontrando que Hendry, (1997), nos da una visión muy clara sobre cuatro de las características fundamentales que comparten estos jardines: “1º y 2º: El jardín y la vista o panorama; el 3º, es conocido como “*Mikiri*” a través del cual la vista es recortada elegantemente para ver sólo ciertas partes deseadas. El 4º, es la conexión o unión de primeros planos de la distancia del paisaje de los jardines a través de objetos intermedios como el arreglo de piedras, árboles altos, madera. El jardín debe ser encerrado (ya sea por un seto, bambú o una soga) en orden a expresar un asunto humano para mirar profundamente el interior pero “capturando lo vivo” de un paisaje distante”.

Hendry,(ob.cit), continua exponiendo que de acuerdo con el libro de *Iko Teiji's*, en los jardines y espacios sagrados, existe una zona encerrada de una forma simbólica, (*Yonshiro*); al estar encerrado con una soga, allí se instituye un santuario, (“*okumiya*”), para los dioses, facilitando una comunicación con el plano espiritual. En ese mismo documento emerge el concepto del “paisaje seco” o *Kare-sansui*, donde se utilizan piedras pequeñas y lajas para representar el agua, que a su vez, podrían ser el movimiento del universo y las emociones humanas; expresando una relación entre los dos mundos: el natural y el sobrenatural.

En caso de llevar elementos vegetales estos se colocan según el tipo de jardín escogido, como señala Hiromasa, (1999) y Keane, (1998). En los Jardines *Karensansui* se representan montañas y agua, y se simbolizan las islas con elementos vegetales, más que con rocas. Los Jardines *Sakutei-Ki* tienen gran abundancia de plantas y flores. En los jardines *Rooji* (de té), se hacen caminos con lajas de piedra, colocados sobre musgo, como opina Slawson, (1991). Los jardines *Suiseki* o secos son jardines solo con elementos de piedra, lajas y arena, sin vegetación, donde se puede tomar prestado el escenario exterior o *Shakkei*, con árboles externos al jardín y con elementos de relación visual.

Estos jardines, frecuentemente de pequeñas dimensiones, cerrados, con ausencia total o casi total de vegetación, donde las rocas y arenas tienen el protagonismo. En su composición tienen una relevante importancia tanto los elementos presentes como los espacios de “vacío” en donde no hay nada; lo superfluo es desechado, ya que es un lugar de meditación y armonía con el universo, allí son representados composiciones tanto de islas, montañas, lagos, mares, ríos, sitios míticos como grupos de estrellas, planetas, el cosmos en general, según exponen Horiguchi y Kojiro, (1962).

La ubicación cardinal de estos jardines es muy importante, numerosas tradiciones orales y análisis publicados, dicen que los jardines *Zen* deben orientarse mirando hacia la salida de sol o sea el Este; y sus proporciones no deben ser superiores a los 10 x 30 metros, según tema El Jardín *Zen* del

documento en línea jardinería.pro., en ¿Que es un Jardín Zen? en el documento en línea floresyjardin.es, y en Takei y Keane, (2001)

El documento en línea de Worldlingo expone sobre los Jardines Chinos:

“El Jardín chino (del erudito) es un lugar para la contemplación solitaria o social de la naturaleza. Para ser considerado auténtico, un jardín se debe construir y planear con alrededor de 17 elementos esenciales: 1) proximidad al hogar; 2) pequeño; 3) emparedado; 4) secciones individuales pequeñas; 5) asimétrico; 6) varios tipos de conexiones espaciales; 7) arquitectura; 8) rocas; 9) agua; 10) árboles; 11) plantas; 12) esculturas; 13) jie jing (paisaje prestado); 14) inscripciones; 15) hornillas de incienso; 16) carillones; 17) uso del feng shui en el sitio que se elige.”

Según Berthier, (2007), en los jardines *Zen* se establece un trío de piedras utilizando la fórmula, que consiste en establecer tres grupos de piedras que tienen a su vez tres, cinco o siete elementos o sea un total hasta llegar a quince elementos. La piedra es un elemento muy importante, ya que representa sitios de gran fuerza magnética y mágica como son las montañas, según opina Keane, (2002). En los jardines chinos es muy importante el uso de piedras, ya que para ellos las montañas eran lugares llenos de fuerzas sobrenaturales. En el idioma chino paisaje es *shanshui* (montañas y agua); según sus creencias las piedras son los huesos de la tierra y los ríos la sangre que riega el cuerpo de la tierra. En el Shintoísmo en lugares como montañas, rocas, ríos, cascadas, etc. se manifiestan los dioses por eso son considerados cuerpos divinos o sagrados (*shintai*), como expone Itoh, (1973). Al colocar las piedras no se debe modificar la posición original, se deben conservar naturales, deben permanecer intactas ya que ellas deben dar a conocer su esencia pura; ellas son solo modificadas por la naturaleza (viento, agua) ya que ella solo puede hacerlo sin profanar su espíritu sagrado. Las rocas no se debe modificar su posición si inicialmente estaba erguida debe permanecer así al colocarse de nuevo para conservar su carácter sagrado, según Covello y Yoshimura, (1994).

Orígenes de los jardines de meditación.

Los jardines de meditación por excelencia, que llenan los requisitos para lograr ese estado de paz y armonía entre el cuerpo-mente del hombre con la naturaleza, como se expuso con anterioridad son los jardines de meditación *Zen*. En el siglo V, los japoneses iban a las montañas para disfrutar del entorno; en los lugares más bellos colocaban guijarros blancos alrededor de árboles y rocas, éstos fueron los primeros jardines *Zen*, según opinión de Di Leoni, (2009).

Hace más de trece siglos se inició la concepción del diseño de los jardines *Zen*, en donde el desplazamiento físico no existe, deben ser admirados como una pintura, siendo esencial la apertura de la mente donde fluyan las sensaciones, texturas, sonidos, colores, claro-oscuros y energías, para lograr obtener la perfecta percepción de la realidad y comunión con la naturaleza y el cosmos, como expresa Hiromasa, (1999).

Berthier, (2007), explica que durante el período *Nara* (710-794) surgen los primeros indicios de estos jardines dentro del palacio imperial, basados en la necesidad de crear un espacio usado para ayudar a inducir la meditación, estuvieron influenciados por los modelos chinos, introducidos al Japón por la primera misión diplomática japonesa en China. Existen evidencias detalladas de diseños de jardines con lagos e islas que representaban la dualidad del *yin-yang*, se comenzaron a construir puentes arqueados para unir estos elementos, por debajo de los cuales podían pasar botes, siendo este es el único tipo de jardín en la historia de Japón que fue usado con propósitos de esparcimiento y como un símbolo de estatus social, así como fue el único que sirvió para uso laico y libre de temas religiosos.

Después, en los jardines de la época *Heian* (794-1185) se utilizaban todos los elementos disponibles: árboles, plantas, arena, piedras y agua; hasta los pájaros y los peces participaban en la composición, prefiriendo árboles de hoja caduca, cuyas formas y colores variaban con las estaciones y sus flores se abrían en primavera, su follaje verdeaba en verano y enrojecía en otoño, sus

ramas se quedaban desnudas en invierno. Gracias a la ronda eterna de las estaciones, estos jardines traducían el dogma budista del ciclo incesante de renacimientos; también mostraban el carácter efímero de este mundo en el que todo cambia constantemente sin cesar, según Berthier, (ob cit) y Mori, (1945).

Durante el período *Kamakura* (1185-1333), llegó la segunda ola de influencia de China y con ella la introducción del budismo *Zen* en el siglo XIII. Durante este período las parcelas privadas eran pequeñas, lo que hizo que los estanques también lo fueran, y para poder lograr la sensación de ambientes grandes en un espacio pequeño, requirieron representar el paisaje natural mediante combinaciones monocromáticas de sus elementos componentes, con la incorporación sofisticada de intrincadas líneas marginales en las orillas de sus estanques y rocas en variadas formas y tamaños, naciendo de esta forma el jardín “*Zen* escénico”. Luego, en los jardines *zen* en la época *Muromachi* (1333-1568), tienen una concepción muy distinta, donde una de las características es la estricta limitación de materiales, empleando sobre todo piedra y arena, a veces algunas plantas; pequeños arbustos de crecimiento lento y hoja perenne de manera que estos jardines casi inmutables parecen anclados en el tiempo, según exponen Berthier, (ob.cit) y Kuck, (1968).

Berthier y Kuck, continúan diciendo que el *Zen*, como disciplina para una actitud de la vida correcta, se popularizó entre los *Samurais*, estimulando la construcción de estos jardines en sus villas; apareciendo luego frente a los espacios de meditación de los Templos. Más adelante los jardines reflejaban las vicisitudes de la vida humana, los monjes *Zen* rechazaron los fenómenos transitorios, y las apariencias insignificantes; desnudaron la naturaleza para revelar su sustancia. Sus jardines descarnados expresan la esencia universal.

Berthier, (ob.cit) y Mori, (1945), exponen que en sus inicios los primeros encargados de diseñar y construir los jardines *Zen*, según las crónicas en el siglo XI, fueron los monjes budistas *Zen Ishitate-Soo* o “*bonzos* que erigen piedras”. En la era *Heian* los aprendices a monjes eran los encargados de diseñarlos y

construirlos, pertenecían a la escuela *Shingon*, estando muy influenciados por el budismo. El famoso monje budista *Zen Musoo Soseki*, llamado también *Muso Kokushi*, fue el padre de esos jardines, logrando sintetizar la sencillez, creatividad religiosa y simbólica de la naturaleza. A partir del siglo XV, con los *Shogunes*, los civiles comenzaron a diseñar y fabricar los jardines *Zen*.

Según el maestro *Huike*, segundo patriarca *Zen*; dice que se debe “Apuntar directamente al corazón humano para captar su naturaleza original y alcanzar el despertar”. En esta máxima se deduce que a través de la naturaleza al despojarla de su cobertura, reduciéndola a su dimensión más pequeña y simple, extrayéndole y captando su esencia se descubre su naturaleza original, entonces podemos alcanzar el despertar a la iluminación. Este fue el motivo por el cual los monjes desnudaron la naturaleza, despojándola de todo accesorio, conservando la piedra y la arena y alguna vegetación, representando la vida y el infinito del universo, abreviados y condensados donde se puede penetrar y descifrar su esencia íntima. En estos jardines aunque es un paisaje en miniatura existe una dimensión espiritual descomunal, donde lo inmenso y lo minúsculo se entrelazan para recordar la creación, donde están unidos la belleza, la religión, el misticismo y el espíritu del universo en una sola esencia indisoluble, intrínseca y eterna, como exponen Nitschke, (1999) y Berthier, (2007).

Los Jardines Japoneses son una vía de escape, para obtener una experiencia que conlleva a la evasión de la realidad, para el disfrute de la vida natural y la meditación interna que permita la comunicación del ser humano con su esencia espiritual. Fundamentalmente el Jardín *Zen* fue creado para la meditación, lo cual presume captar la realidad directamente y entenderla, sin tener de intermediario el pensamiento, el cual puede modificar la realidad, la cual debe ser entendida desde la intuición pura. Nuestra vida está en constante movimiento, vamos de un lado a otro cambiando de dirección, con un aparente desorden, pero conservando el rasgo fundamental del equilibrio inestable, como expresa Aristimuño, (1999, 2008) y Sawa, (1972).

Tipos de jardines de meditacion

No se puede hablar de un único tipo de jardín de meditación, ya que han existido varios a lo largo de la historia de la humanidad en diferentes partes del mundo. Al hablar de un jardín de meditación, el que cuya popularidad ha trascendido a nivel internacional y aparece en la mente de muchas personas es el jardín japonés de meditación budista *Zen*. En el período *Kamakura* (1185-1333), se introdujo el Budismo *Zen* en Japón, cuya doctrina se avocaba a la austeridad y a largos períodos de meditación; así mismo se relacionó con principios de estética y su percepción de las artes japonesas. El nacimiento del Jardín *Zen* apareció por la necesidad de crear un espacio que pudiera ser utilizado para la meditación, según expone Aristimuño, (1999, 2008).

Di Leoni, (2009), expresa que los conceptos vitales en la creación de un jardín *Zen* son: simplificación, condensación, limitación y abstracción llevando gradualmente a la exclusión de todos los elementos que recuerden a algún elemento de la ya conocida realidad. Los jardines *Karensanzui* son proyectos pequeños y están separados del mundo exterior y son cerrados para proveer una atmósfera que lleve a la contemplación y meditación, según opina Itoh, (1973).

Los jardines japoneses de meditación, según Nitschke, (1999), Aristimuño, (1999, 2008) y Harper, (1999), pueden agruparse en los siguientes estilos:

- **Jardines de Paseo (*Kaiyu-Shiki*)**, como su nombre lo indica son jardines, generalmente de gran magnitud, para contemplarse caminando por los sitios más importantes de él. En el período *Edo*, los jardines fueron promovidos por el emperador y los *samurais* en sus propios recintos; se unificaron las versiones y criterios de jardines anteriores, creando el “jardín de paseo” donde al ir caminando ofrecía diversos escenarios en su recorrido; generalmente, incluyen un paseo alrededor de un estanque, con paisajes naturales y mitológicos, e islas visitables a través de puentes, son llamados Jardines Verdes, como el ubicado en el Palacio Imperial de Tokyo, según opinan Slawson, (1991 y Conder (1912), (ver Figura 97).



Figura 97. Jardín del Palacio Imperial Kōkyo de Tokyo.
Cortesía de Yoshitaka Fukushima

- **Jardines de Aposento**, son llamados así porque se contemplan desde una posición fija en la edificación; pueden ser vistos desde el interior, al deslizar una puerta corrediza o por una ventana, que sirven de marco al paisaje del jardín, o también en un lugar adosado a la pared exterior. Suelen ser amplios. Son típicos de las casa japonesas, (ver Figura 98).



Figura 98. Jardín de aposento, familia Fukushima, Kyoto
Cortesía Kikku Fukushima

- **Jardines de Colina (*Tsukiyama*)**, son jardines a los cuales se les ha construido una colina artificial que permite ocultar ciertas visuales no deseadas, canalizar el recorrido, darle un efecto tridimensional al espacio o representar una montaña de un paisaje, como en el Jardín *Suizenji-Jojuen*, que su colina simboliza el monte *Fuji*. Fueron populares durante el periodo Edo (1603-1868), (ver Figura 99).



Figura 99. Jardín *Suizenji-Jojuen*.
Cortesía de Yoshitaka Fukushima

- **Jardines de té (*Roji* o *Chaniwa*)**, están realizados a lo largo del sendero que conduce a la ceremonia de té; poseen como camino lajas grandes de piedras ubicadas en línea recta, sobre musgo, para evocar el recuerdo del rocío, a los costados se colocan faroles de piedra y en la entrada del pabellón una pila de agua de piedra (*Chozubachi*) que simbólicamente indica pureza, estos son elementos esenciales en estos jardines, según indica Di Leoni, (2009). El jardín y el pabellón conforman una sola unidad indivisible; crean una atmósfera de gran simplicidad y espiritualidad, son de una decoración austera, transmitiendo una clima que permite el total aislamiento del mundo exterior, según Slawson, (1991), (ver Figura 100)



Figura 100. Jardín de Té. Villa imperial *Katsura* (derecha) y Museo Parque *Adachi*, (izquierda). Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima

- **Jardines de Contemplación o *Zen***, son los típicos jardines de meditación secos, llamados también *Karesansui Teien* (paisaje de montaña y agua), introducidos por los monjes *Zen* en sus templos y luego edificados en viviendas privadas. La mayoría está edificado en templos *Zen*, por lo que

se conocen como Jardines *Zen*. Están hechos para ser contemplados desde plataformas de meditación, construidas en madera especialmente para ese fin. Di Leoni, (2009), dice que su uso para la meditación, contemplación, y búsqueda de la paz interior, bajo los lineamientos de la doctrina *Zen*, lo lleva a tener una apariencia austera y libre de ornamentaciones que remitan a la realidad, tratando de mantenerlo en el plano de la abstracción. La composición de estos jardines busca encontrar la introspección necesaria mirando hacia el mundo interior; ellos siguen formas irregulares y orgánicas que buscan acercarse lo más posible a la naturaleza, usando materiales sin transformación, siguiendo sus creencias y principios, opinión que es avalada por Saito, (1976), (ver Figura 101).



Figura 101. Jardín Karesansui templo Ryoan-ji
Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima

- **Jardines con estanques (*Chisen Teien*)**, son jardines como su nombre lo indica con un estanque. A través de los siglos por cambios en la sociedad japonesa, surgieron dos variantes principales: a.- Los *Chisen shuyu teien*, fueron típicos del periodo *Heian* (794-1185), poseían grandes estanques, fueron utilizados para paseos y fiestas en bote, como opina Mori, (1945), y b.- Los *Chisen kaiyu teien*, florecieron a partir del periodo *Muromachi* (1333-1568), su escala de los estanques era más reducida, eran jardines de paseo y contemplación, fueron influenciados particularmente por el Budismo *Zen*, (ver Figura 102).



Figura 102. Jardín *Chisen shuyu teien* del Templo *Daikakuji*, en *Heian-Kyo* (izquierda) y jardín *chisen kaiyu teien* de Villa *Katsura*, en *Kyoto*. Fotos cortesía de Kumiko Kochiri

- **Jardines de caminar o *Kinhin***, estos jardines son utilizados dentro de la tradición japonesa *Soto* con el espíritu *Zazen*, enseñada por el maestro *Zen Dogen* (1200-1253), quien lo aprendió del maestro chino *Nyojo* y lo llevó de China a Japón. Se practica generalmente como una continuación de la meditación sentada, teniendo en cuenta el control de la respiración. Este tipo de meditación puede realizarse en cualquier momento y lugar de la vida cotidiana, se han construido jardines en contacto con la naturaleza que siguen las pautas tradicionales, en cuanto a las características del suelo, la sinuosidad del sendero, espacios para sentarse o para postura búdica, etc., que facilitan obtener sensaciones, tranquilidad, conciencia postural, etc., permitiendo hacer emerger la contemplación y meditación para armonizar el cuerpo, la mente y el espíritu con la naturaleza, como expresa el maestro *Zen* japonés Fujita, (2002), (ver Figura 103).



Figura 103. Daan Park, en Taipei, Taiwan. Fotos cortesía de Kikku Fukushima

Existen otros tipos de jardines de meditación que no están relacionados directamente con los jardines japoneses, mencionaremos los más usuales:

- **Jardines de visualización**, esta práctica se puede realizar en espacios, que cumplan con los requerimientos mínimos establecidos para la práctica de la meditación; en ellos debe existir un objeto que sirva de medio de concentración, como un árbol, una flor, una montaña, un paisaje, colores, etc., según expresan Schone, (1985), Macbeth, (1993) y Schwartz, (2007).
- **Jardines de Yoga**, estos jardines para realizar la meditación deben cumplir con las pautas necesarias de la escogencia del lugar, factores climatológicos y sobre todo privacidad. Esta actividad se basa en posiciones prefijadas, con movimientos que se realizan muy lentamente en conjunto con el control de la mente y la respiración, preferiblemente en espacios al aire libre con contacto directo con la naturaleza, como exponen Vivekananda (1947) y Feurstein (2001).
- **Jardines para Taichi**, esta técnica utiliza inicialmente ejercicios de *Chi Kung*, su técnica se basa en posiciones y secuencia continua de movimientos lentos ya estipulados, combinados con el control de la respiración y la mente. Se ejecuta en sitios que cumplan los requisitos prefijados para la meditación, preferiblemente en contacto con la naturaleza, como indican Bunnag, (1993) y Mcfarlane, (1998).
- **Jardines Qi Gong – Chi Kung**, es una técnica realizada en el taoísmo, Budismo, Confucionismo, Artes Marciales y en la medicina china, posee tres tipos de práctica principales en la medicina, el arte marcial y la meditación. Se realiza estáticamente o con movimientos muy suaves usando el control de la mente y la respiración, preferiblemente se ejecuta en lugares que brinden privacidad y tranquilidad en contacto con la naturaleza y cumplan con los requerimientos climatológicos necesarios para realizar la actividad, según exponen Wong, (1996) y Mantak, (1996).

En la actualidad diferentes técnicas de meditación que se realizaban en sitios cerrados, están buscando lugares a “cielo abierto”, que reúnan las condiciones apropiadas para realizar la práctica meditativa, pero siempre en contacto directo con la naturaleza; la cual es uno de los sitios más adecuados para meditar, ya que no es solamente una fuente de placer en muchos sentidos, sino permite estar en contacto con el sol y las energías del planeta.

En estudios realizados en el Departamento de Clinical & Social Psychology de la Universidad de Rochester (Estados Unidos) y publicados en la revista *Journal of Environmental Psychology*, el Dr. Richard Ryan, (2010), Director del Clinical Training y profesor de psicología, psiquiatría y educación en dicha universidad y uno de los autores de la investigación, dijo que la naturaleza es un combustible para el alma; cuando se está cansado generalmente se busca una taza de café, pero sus investigaciones sugieren que una mejor manera de energizarse es conectarse con la naturaleza, por lo menos 20 minutos al día, lo que mejorará significativamente los niveles de vitalidad y se obtendrá una mayor recuperación de cualquier enfermedad física.

Andrew Przybylski, en investigaciones efectuadas también en la Universidad de Rochester (Estados Unidos), en conjunto con el Dr. Ryan, (2009), y publicados en la revista *The Personality and Social Psychology Bulletin*, exponen que la naturaleza ayuda a vincular a las personas con su auténtico yo, desarrollándose en la riqueza y complejidad de los ambientes naturales, pudiendo promover la introspección y proporcionar un refugio seguro frente a las presiones sostenidas por el hombre de la sociedad.

Las doctrinas orientales recomiendan practicar la meditación en: un lugar despejado rodeado de árboles; bajo un árbol frondoso; cercano a un río, lago, mar, cascada o su representación artificial en un jardín diseñado especialmente para ello, que cumplan con los parámetros establecidos para esta actividad, y reflejen un paisaje que irradie paz y armonía.

ELEMENTOS DEL PAISAJE DEL JARDIN DE MEDITACION

Percepción sensorial.

El diseño de un jardín de meditación debe crear cambios graduales que generen una atmosfera de transición sensorial y espiritual al penetrar al sitio, concebidos por medio de color, texturas, iluminación y demás elementos componentes del jardín, pasando de un ambiente de inseguridad, intranquilidad y tensión, a uno espiritual de recogimiento, que brinde paz y armonía, que permite el enaltecimiento y elevación del espíritu a otros estratos superiores de perfección; este es el concepto del logro de quietud, calma y silencio, según opinión de Hiromasa, (1999) y Nitschke, (1999).

Al entrar en un jardín japonés de meditación *Zen*, se puede percibir con mayor claridad, más que en otros lugares de meditación, la percepción sensorial indispensable para lograr el efecto de serenidad y armonía necesaria para obtener una perfecta concentración y meditación. En estos jardines se considera clave el concepto de *wabi*, que podría significar espíritu único de algo y *sabi*, el tiempo o la imagen ideal de algo, por ejemplo una roca puede ser hermosa, vieja y cubierta con musgo y tener *wabi*, pero ser solo un canto rodado sin ningún defecto y no tenerlo. Los conceptos de *ma* y *wabi/sabi* se relacionan con el tiempo y el espacio, siendo el jardín el espacio, los elementos simbólicos el espíritu único, y el tiempo las diferentes épocas o estaciones del año, según exponen Cali y Oguchi, (2008).

Los elementos del jardín interactúan manteniendo un equilibrio entre los espacios “vacío y lleno”, los cuales se verán afectados con el transcurrir del tiempo, por la acción del sol, el viento y el agua; como expresan Covello y Yoshimura, (1994), quienes continúan exponiendo que las rocas envejecerán y cambiarán su color, textura y forma; para conservar la esencia propia del jardín, debe tenerse en cuenta este proceso al efectuar un diseño a largo plazo y poder

obtener excelentes resultados que perduren en el tiempo. En estos jardines cada época representa un sector de la vida: la primavera el nacimiento y sus flores el resurgir de la vida; el verano la juventud, el desarrollo, el renovar del follaje y las texturas; el otoño, la madurez, el cambio del color de hojas y troncos, el decaer y comienzo de la senectud; y el invierno, la vejez, el final de la vida y la muerte, ya que los árboles pierden sus hojas y se sepultan bajo la nieve, la cual es considerada las flores blancas de invierno. Los japoneses valoran el jardín en todas las épocas del año, como un reflejo de la vida que se manifiesta en él, según Hiromasa (1999), (ver Figura 104).



Figura 104. Cambio estacional en el jardín Portland, se refleja la belleza y colorido de cada estación, aún en el invierno cuando muchas plantas pierden su follaje. Tomado de <http://www.gruponeva.es/blog/6465/jardinjaponeszenoregon-estadosunidos/fotos.html>

El Profesor Tiemey, (2009), expresa que grandes sorpresas aguardan en todo momento en un jardín japonés, ya que reflejan sensación de admiración y asombro, ante la libertad de lo convencional (*Datsuzoku*), por el escape de lo rutinario y ordinario, originando una sensación de tranquilidad y quietud (*Seijaku*), precisas para conseguir la concentración necesaria que permita la elevación espiritual en la meditación.

El arte de un jardín japonés reside en insinuar y no expresar notoriamente un propósito, así se trate de un jardín de rocas y grava, hasta uno con cascadas

o un estanque con o sin presencia de agua, según expone Fleitas, (2002), quien continua diciendo que es un conjunto de preceptos que permite al espectador experimentar lo inexpresable, lo que no tiene palabras para una explicación racional o científica por medio del lenguaje.

Estos jardines de meditación obligan al individuo a imaginar el simbolismo de cada elemento, el porqué están allí o que hay detrás de ellos. Esta técnica de sugestión profunda se llama *Yugen*, permite que la imaginación conjeture y perciba que es lo que está representado allí, porque sugiere más de lo que muestra, según exponen Keane, (1998) y Sekida, (1995), (ver Figura 105).



Figura 105. Técnica *Yugen*, (Templo *Tokuku-ji*). Fotos cortesía de Chikako Kochiri

El sonido es otro factor importante, por su efecto tranquilizador, el empleo de una pequeña fuente estilo oriental puede ayudar a la relajación y concentración para el proceso de meditación en cualquier tipo de jardín que se diseñe. El uso del *Shishi-odoki* o toque del bambú sobre otro bambú o sobre una roca no solo ayuda a marcar el tiempo, sino crea un ambiente de paz y armonía natural. Igualmente un *Chozubachi* japonés, que es una vasija de agua construida en piedra, con un sistema de recolección y goteo. No existen reglas para la ubicación de estos dos elementos, generalmente se colocan cercanos al jardín con un farol de piedra (*Ishidoro*), para complementar el balance visual y proporcionar algo de iluminación, dándole un toque misterioso y sagrado. El sonido del agua es importante en cualquier meditación; posee uno de los significados más profundos en el jardín japonés, donde el flujo del sonido está

presente para recordar el inexorable paso del tiempo, como exponen Keane, (1998), Hiromasa (1999) y Nitschke, (1999), (ver Figura 106).



Figura 106. Chozubachi con Shishi-odoshi (izquierda) e Ishidoro (derecha) del Nitobe Memorial Garden. Tomado de <http://www.insidevancouver.ca/2009/08/29/inside-vandusen-botanical-garden/>

El olfato, al igual que el oído y la vista, es un sentido que participa activamente como agente perceptor en cualquier jardín. Los aromas, evocan respuestas emocionales mentales y espirituales en el individuo, pudiéndolo transportar a escenas vividas, soñadas o hasta planos sensoriales superiores; por lo que la escogencia de elementos vegetales o duros como grava y rocas deben ser estudiados detenidamente, ya que no deben tener olores fuertes y perturbadores en el momento de la meditación, como opinan Ito, (1973,1984) y Takei y Keane, (2001).



Figura 107. Entrada al Templo *Toji Kanchin*, al traspasar la puerta se penetra a un mundo de paz y armonía. Foto cortesía de Kumiko Tachiri

El uso de cerramientos crea un estado mental que permite al traspasar el umbral, descargar los problemas mundanos y aislar al individuo de las

preocupaciones del mundo exterior, permitiéndole entrar a un universo de paz y armonía, preparándolo al salir de él para enfrentar la vida de nuevo, según Cali y Oguchi, (2008), (ver Figura 107).

Existen varias técnicas paisajísticas empleadas en los jardines japoneses, las cuales se pueden emplear en cualquier tipo de jardín de meditación. Una de estas técnicas, es la llamada *miegakure* o “oculta y revela”, la cual utilizando visuales limitadas no permiten ver todo el conjunto al mismo tiempo, como una valla, una planta tupida, etc., invitando a continuar el camino para encontrar que otras sorpresas hay detrás del obstáculo; así mismo la técnica del *Mikiri*, permite crear un cuadro con el paisaje, como es dejar una pequeña ventana o utilizar puertas corredizas que enmarquen una parte del jardín, canalizando las vistas y las experiencias sensoriales en pautas determinadas, incitando al espectador a admirar el paisaje y descubrir que más hay al traspasar el umbral. Otra técnica que permite al meditador apreciar el paisaje externo, incluyéndolo en su percepción visual al incorporarlo dentro del jardín es la técnica del *shakkei*, o “del paisaje prestado”, la cual combinada con las dos anteriores permite descubrir y percibir un jardín japonés que otorga las sensaciones más placenteras que un hombre pueda sentir, según opina Hiromasa, (1999) y Horiguchi y Kojiro, (1962), (ver Figuras 108 y 109).



Figura 108. Técnica *Miegakure* (oculta y revela), Palacio de *Katsura*, los arbustos laterales en combinación con el pequeño árbol de pino (al frente del camino) obstaculizan la visual general al espacio posterior, induciendo a bordearlo para descubrir que hay detrás de él. Fotos cortesía de Yoshitaka Fukushima.



Figura 109. Técnica *Mikiri*, creación de un cuadro usando las puertas y la ventana como marco. Templo Murin-an (izquierda) y Kokeder (derecha). Fotos cortesía de Kumiko Tachiri

Percepción religiosa.

En la actualidad, al proyectar un jardín de meditación, de inmediato surge en la mente el típico jardín japonés, fruto de componentes estéticos que descansan sobre el elemento sagrado y el contacto con mundos suprahumanos, permitiendo comulgar con esferas sutiles para alcanzar estratos superiores; la religiosidad japonesa está impregnada de cultos y creencias cuya esencia del elemento sagrado reside en su cultura ancestral, como expresan Hiromasa, (1999) y Horiguchi y Kojiro, (1962). En la necesidad de obtener lugares adecuados para meditar, se han creado jardines apropiados asociados con el entorno, aprovechando escenas paisajísticas, utilizando componentes religiosos, cosmográficos, mitológicos y naturales quienes han demostrado histórica y tradicionalmente su efectividad, como exponen Chen, (2004) y Keane, (1998).

Desde épocas remotas el ser humano buscaba en la naturaleza protección de las divinidades, representados en dioses antropomorfos y zoomorfos, en fuerzas y elementos naturales, y hasta en seres sobrenaturales. En la antigüedad era común encontrar altares rústicos en la profundidad de un bosque o veneración a paisajes, usados para la oración, contemplación y la meditación, muchos de los cuales han persistido en la actualidad. Un jardín de meditación debe ser un refugio, que encierre una atmosfera mística, permita obtener una percepción de índole religiosa que facilite alcanzar la fe, armonía y paz necesarias para la meditación, como exponen Segura. (2005), Maderuelo, (2005) y Miller, (2008).

Takei y Keane, (2001) y Cali y Oguchi, (2008), señalan que los Jardines Chinos estaban influenciados por las reglas de la geomancia china, llamada después feng shui; en la construcción de ciudades, templos, viviendas, jardines, etc., debía tomarse en cuenta la orientación geográfica, siguiendo la “situación del sillón”, que consistía en estar rodeadas por tres lados de colinas o de montañas y abiertas hacia el Sur, colinas protegidas por el Dragón Azul (Este), la Tortuga Negra (Norte) y el Tigre Blanco (oeste), en el Sur estaba el Pájaro Rojo. Otro elemento que se tomaba en cuenta en el diseño y construcción, eran las curvas de la montaña o del río en la llamada “espalda del dragón”, quienes dentro de los aspectos sensorial-energético de las construcciones, tiene mucha importancia la polaridad de la energía *yin* y *yang* entre la montaña (*san*) y el agua (*sui*), en este caso del jardín, como exponen Keane, (1998) y Nitschke, (1999), (ver Figura 110).

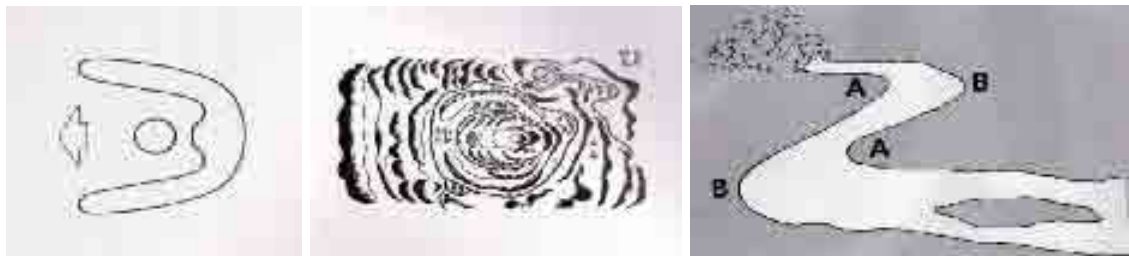


Figura 110. La imagen de la derecha y central, muestra la “situación del sillón”, con el espacio central ideal para situar la edificación. La imagen izquierda identifica la “espalda del dragón”, la letra A son lugares favorables y la B desfavorables para colocar una edificación.

Tomado de Nitschke, (1999), *El Jardín Japonés*.

Los Palacios Imperiales y sus Jardines de China (*Beijing-Pekin*) y Japón (*Kyoto-Heian-Kyo*) cumplen con las condiciones de la geomancia China, aunque los Japoneses desarrollaron su propia estética y agregaron los jardines secos, conservaron criterios mitológicos, alegóricos y simbólicos con gran influencia del feng shui, según Nitschke, (1999). En los jardines chinos y japoneses se usa el concepto de la triangularidad, no solo tiene una línea religiosa, sino crea una importante estabilidad basada en el equilibrio cielo–hombre–tierra. En la ubicación de los grupos de rocas, ramas de los árboles, etc., se debe considerar ese triangulo imaginario que encierra todo un espíritu religioso, en el momento de

distribuir los elementos del jardín, según opinan Cali y Oguchi, (2008), Keane, (1998) y Nitschke, (1999), (ver Figura 111).

Los Palacios Imperiales y sus Jardines de China (*Beijing-Pekin*) y Japón (*Kyoto-Heian-Kyo*) cumplen con las condiciones de la geomancia China, aunque los Japoneses desarrollaron su propia estética y agregaron los jardines secos, conservaron criterios mitológicos, alegóricos y simbólicos con gran influencia del feng shui, según Nitschke, (1999). En los jardines chinos y japoneses se usa el concepto de la triangularidad, no solo tiene una línea religiosa, sino crea una importante estabilidad basada en el equilibrio cielo–hombre–tierra. En la ubicación de los grupos de rocas, ramas de los árboles, ikebana, etc., se debe considerar ese triangulo imaginario que encierra todo un espíritu religioso, en el momento de distribuir los elementos del jardín, según opinan Cali y Oguchi, (2008), Keane, (1998) y Nitschke, (1999), (ver Figura 109).



Figura 111. Triada del equilibrio cielo-hombre tierra. Ikebana (izquierda) y Jardín Tofuku-Ji (derecha). Tomados de Nitschke, (1999) *El Jardín Japonés*

Un jardín de meditación budista zen, es todo un arte, no es un jardín ordinario, es el jardín ideal para la meditación, utilizado por siglos en Japón e imitado por muchos otros, dicen Kaplean, (1999) y Wong, (2000). Bajo premisas de filosofías orientales está colmado de simbolizaciones espirituales, mitológicas y cosmográficas, además de componentes geománticos, donde se conjugan técnicas, habilidades e ingenio, para ejecutar en él todo un paisaje en escala reducida, que concibe la unión del individuo con el universo, vinculando armónicamente los componentes físicos con los elementos espirituales y

religiosos, permitiendo apaciguar el espíritu, e inspirando la meditación y reflexión, expresa Berthier, (2007).

Punto Focal.

El diseño de un jardín de meditación debe lograr que las personas que lo utilicen dirijan la visual en la dirección al punto focal escogido, no dispersándose en elementos secundarios que provocarían la distracción en el momento de la contemplación y meditación, no permitiendo lograr su cometido, como expresan Chen, (2004) y Sekida, (1995), (ver Figura 112).



Figura 112. El punto focal debe estar ubicado de manera de impedir dispersar la atención del meditador. Figura: Mitzi Winkler

Según Cali y Oguchi, (2008), un elemento especial (*Datsuzoku*) utilizado como punto focal en los jardines de meditación, generalmente es una roca más grande, con características especiales que le permiten sobresalir sobre otros elementos, aunque al relacionarlo con los demás componentes del conjunto debe armonizarse para que sea sutil su atención, (ver Figura 113).



Figura 113. Jardín Honbo-in de la prefectura de Osaka. Se observa el punto focal de la mayor roca de la tríada central. Tomado de Nitschke, (1999). *El Jardín Japonés*

La perspectiva es un recurso visual significativo en el diseño de cualquier proyecto; dándole al diseño la posibilidad de parecer más largo o más corto, según la unión en el punto final de convergencia de las líneas paralelas; estos puntos focales pueden determinar el recorrido visual. Un jardín pequeño debería tener un solo punto focal, que llamaría la atención hacia la zona elegida; mientras que jardines más grandes podrían tener varios puntos focales, como exponen Brookes, (2002) y Harper, (1999). El uso de las perspectivas puede ayudar a dirigir las visuales al punto focal deseado, para que este sea el eje del proceso de meditación, (ver Figura 114).



Figura 114. En la siguiente figura el Jardín seco del Ryoan-Ji, está demarcado con un rectángulo azul. El punto rojo es donde convergen todas las ramas que se originan de los vacíos, (según el algoritmo e Voroni), y donde se encuentra la visión más bella de la perspectiva del jardín. El punto verde es desde donde se pueden apreciar las 15 rocas.

Tomada de <http://www.kirainet.com/ryoan-ji-龍安寺/>

Aristimuño, (1999,2008), explica que los cerramientos en los jardines japoneses, así como en cualquier jardín, son usados como una manera de definir la forma y extensión de la perspectiva de un espacio, conectando la visual con el paisaje, evitando al mismo tiempo que las miradas se dispersen y no se centren en el objetivo dispuesto como punto(s) focal(es).

Al diseñar el jardín, es conveniente considerar el mejor ángulo visual, para colocar el área de meditación frente a él, algunas veces, ya viene definido y en otros casos se tendrá que crear, como expresan Hiromasa, (1999) y Keane, (1998). Para crear este ángulo de visual se puede usar una técnica llamada

Meigakure, permitiendo ocultar sutilmente ese espacio especial de vistas ordinarias, y sorprender al colocarse en la posición adecuada para alcanzar la visual en su mayor plenitud, obteniendo resultados claramente extraordinarios al saber aprovecharla. Hiromasa, (ob.cit) y Keane, (ob.cit), continúan exponiendo que el uso de *meigakure*, puede ser por medio de una rama de un árbol o una roca, si la composición de todo este ambiente es armoniosa, se logra el objetivo deseado cuando la mirada se dirija a esa zona.

Energía.

Para que la meditación sea realmente efectiva y produzca los beneficios y efectos deseados, el sitio escogido debe reunir, además de ser un lugar sereno, estéticamente atractivo, colmado de paz, armonía y de inducción a la meditación, tener otra serie de condiciones y características especiales y esenciales, como son el contacto con la naturaleza que permita lograr estimular el espíritu y nutrirse de la energía existente en la naturaleza, como exponen, Hiromasa, (1999) y Miller, (2008).

Es un parámetro muy importante la ubicación cardinal de estos jardines, según variadas tradiciones e investigaciones, unas orales y otras publicadas, expresan que los jardines de meditación deben estar orientados con su abertura visual de meditación hacia el Este o sea mirando hacia la salida de sol. En muchas culturas en la meditación la captación de energía, debe hacerse en las mañanas, siempre con el frente hacia el sol, como productor de vida y fuerza; las plantas, los animales y el ser humano ya no serían iguales, morirían, en pocas palabras, no existirían por falta de su energía, según exponen Chen, (2004), Sekida, (1995) y Keane, (1998).

Las energías existentes en la Tierra, pueden afectar a los seres vivientes del planeta positiva o negativamente, pudiendo ellas ser ubicadas por métodos científicos o pseudocientíficos como la radiestesia o rabiomancia, practicada ampliamente desde tiempos remotos. Carruba, et al., (2007, pp.356-67), explica

que está “fundamentada en los estímulos eléctricos, electromagnéticos, magnetismos y radiaciones de un cuerpo emisor que pueden ser percibidos y manejados por una persona por medio del uso de un péndulo, varillas "L", una horquilla vegetal o metálica, instrumentos estos que amplifican la capacidad de magnetorrecepción del ser humano”.

El arte Zahori, según expone Winkler, (1960), existe desde épocas remotas, los chinos lo utilizaban hace más de 2.000 años antes nuestra era, como un emperador chino de la dinastía HIA, el cual era famoso por encontrar agua y yacimientos minerales; los profetas en los textos Bíblicos hacen numerosas alusiones con el uso del bastón o la varita; en excavaciones en las tumbas de los reyes en Egipto hallaron varillas y péndulos; en las mitologías griega y romana; los sacerdotes de la roma imperial; su uso sería una lista interminable a través de los anales de la historia.

El zhorismo, fue incluido en el año 1986 en la revista *Nature*, según Marks, (1986, pp.119-124), “en una lista de efectos que se presuponían paranormales, pero que pueden ser explicados por la ciencia”, más adelante continúa exponiendo que “el zhorismo puede ser explicado en términos de pistas sensoriales y conocimientos previos del zhorí, efectos de expectativas y probabilidad”.

Científicos de diversas áreas de las ciencias exactas, han comenzado a realizar investigaciones que explican propiedades energéticas vibratorias y extrasensoriales que provienen del mismo planeta y del espacio sideral, que influyen y afectan al ser humano, contribuyendo a causar múltiples enfermedades; no pudiendo medirse por métodos tradicionales, ni ser percibidas por la mayoría de las personas, naciendo la Geobiología, encargada de estudiar principalmente estas energías y todo lo que afecta la salud y bienestar del individuo y su medio ambiente, como indican Cowan y Arnold, (2003). Al diseñar un jardín de meditación se deben tener en cuenta la ubicación de ellas, ya que durante la meditación se capta la energía terrestre y cósmica, debiendo estar

cargada de energía positiva y “limpia” para lograr su cometido, evitando así los resultados energéticos adversos que puedan sucederse.

Los pueblos en la antigüedad podían percibir no solo la belleza de los paisajes, sino también la calidad energética del lugar de diferentes zonas, debido al contacto y armonía con la naturaleza que poseían, permitiéndoles diferenciar fácilmente los sitios favorables o desfavorables, no solo para los asentamientos humanos, así mismo para la ubicación de altares, santuarios, templos, etc. dedicados para la veneración, oración y meditación a sus divinidades. Los Celtas eran maestros en este arte, como se ha comprobado en el estudio energético de sus altares y templos, quienes estaban siempre ubicados sobre puntos de muy fuerte emanación energética positiva, mientras que los sitios de enjuiciamiento o castigo eran elegidos sobre emanaciones negativas; igualmente los Egipcios, Babilonios, Etruscos, Griegos y Romanos, llegando a la cumbre máxima de estos estudios los antiguos Chinos, hace 4.200 años atrás, quienes desarrollaron la ciencia del Feng Shui, como expone Bassler, (1998).

Bassler, (ob.cit), continúa explicando que radiestesistas entre las décadas de 1920 y 1930, se dieron cuenta de la existencia de una malla de radiación energética invisible que cruza el planeta, pero no fue sino hasta el año 1950 cuando el Dr. Hartmann la redescubrió científicamente, llamadas en su honor Líneas H, al mismo tiempo el Dr. Curry encontró otra malla de radiación diagonal a las del Dr. Hartmann llamadas Red Curry; el Prof Luis Arias Varela determinó que están vinculadas al “campo emotivo” de las tierra y los puntos de cruce poseen un mayor grado de radiación energética los cuales no solo afectan a los humanos, animales y las plantas sino también a lo inorgánico, como las rocas, agrietándose y creándose fisuras permitiendo el paso de aguas subterráneas, quienes serán muy energéticas, tonificantes y sanadoras, considerándose por consiguiente por los antiguos y en la actualidad como sagradas.

El Dr. Winkler, (1965), explica que diferentes culturas ancestrales, para la ubicación de sus lugares de culto buscaron el lugar idóneo para ello, elegido en

un sitio donde la energía que mana de la Tierra fuese excepcional y de poder, donde ese espacio fuera ideal para orar y comunicarse con sus dioses. Sus inicios datan de la prehistoria, primero colocaron simples megalitos de piedra, después dólmenes y menhires; luego civilizaciones como las visigodas y precristianas destruyeron estos altares y construyeron sus templos sobre las ruinas de estos antiguos pobladores, para llegar hasta las imponentes iglesias y catedrales Medievales. De igual manera, los árabes destruyeron estos templos para construir sus mezquitas sobre ellos, y los cristianos al expulsarlos las convirtieron en iglesias. El motivo no fue aprovechar sus piedras, ya que era más fácil no derribarlas y construir al lado, sino utilizar en poder de los Vórtices Energéticos existentes en sus templos. Los Templarios las conocían, muchas de sus iglesias están conectadas por las líneas de energía Ley, al igual que Glastonbury, la Catedral de Chartres, el Camino de Santiago, etc.

Los sacerdotes de pueblos antiguos en múltiples religiones y doctrinas, ya conocían de esos lugares de fuerte radiación donde dichos vórtices energéticos dextrógiros diseminados en toda la superficie terrestre, poseen consecuencias sanadoras, tonificantes y exaltantes con efectos especiales sobre el sistema psíquico, por ello fueron utilizados para la ubicación de altares, templos y lugares de peregrinación y meditación. En América también, multiplicidad de santuarios e iglesias, construidos desde la época de la conquista, sobre todo en las Misiones Jesuitas, poseen su altar mayor situado sobre uno de estos vórtices, proporcionando la aceptación de los habitantes por los resultados espirituales obtenidos al orar y meditar. Así mismo, las culturas incas, aztecas y mayas conocieron estos vórtices de energía, ubicando sus pirámides, santuarios y lugares sagrados sobre ellos, según expone Bassler, (ob.cit).

Bassler, (1998), señala también que en todo el planeta son innumerables las construcciones que utilizaron estos vórtices energéticos combinados con el cruce de vetas de agua subterránea. En América del Sur son abundantes por ejemplo: Argentina con incontables construcciones, pudiéndose nombrar las

termas de Copahué, las de Rosario de la Frontera y su capilla, el obelisco de Buenos Aires, la Iglesia y el aljibe de la Misión Jesuita de San Ignacio Mini, la iglesia de la misión Jesuita de San Loreto, las Catedrales de Córdoba, San Isidro y Quilmes, la Basílica de Lujan, las iglesias Jesuitas de Alta Gracia, San Marcos Sierra, Santa Catalina, Candonga, del Monte, Salsacate, San Carlos Minas, San Luis de Merlo, etc. En Paraguay están las iglesias de las misiones Jesuitas de Santa Ana, la Trinidad, de Jesús, Loreto. En Brasil las iglesias de las misiones jesuitas de Sao Miguel, Sao Lorencó; en Bolivia la iglesia de Copacabana y *Tiwanaku*. En Perú son múltiples los santuarios e iglesias, y las históricas *Ollantaytambo*, *Sacsahuaman* y *Machupichu*.

En América del Norte, en México entre otros están la pirámide, el observatorio y el templo de las mil columnas de *Chichen Itza*, la pirámide y el templo de *Uxmal*, etc.; Las pirámides de *Teotihuacan*. En África, están las pirámides de *Gizeh*, *Sakkara*, los altares de sus numerosos templos, etc.; en Kenia, las islas *Seychelles* tienen variados santuarios e iglesias como *Maison de Dieu*. En Polinesia, iglesias y santuarios como el de *Marae Arahurahu* en Tahití. Así mismo en países asiáticos como China, Japón, Corea, India, Indonesia, etc. Múltiples culturas a través del tiempo, han utilizado esos vórtices positivos, como lugares de captación de energía por medio de la oración y meditación, obteniendo, como se expuso anteriormente, sorprendentes beneficios en el aspecto sensorial, espiritual y físico.

En las siguientes figuras tomadas de Bassler, (1998), podemos observar la ubicación de los cruces de las líneas energéticas y vetas de agua en varias iglesias, santuarios y lugares sagrados, ubicadas en distantes lugares y con diferentes creencias. En ellos las líneas Hartmann están representadas en rojo, las Curry en Amarillo, las vetas de agua subterránea en azul y en algunos de ellos vetas de uranio, (ver Figuras 115, 116, 117, 118 y 119)

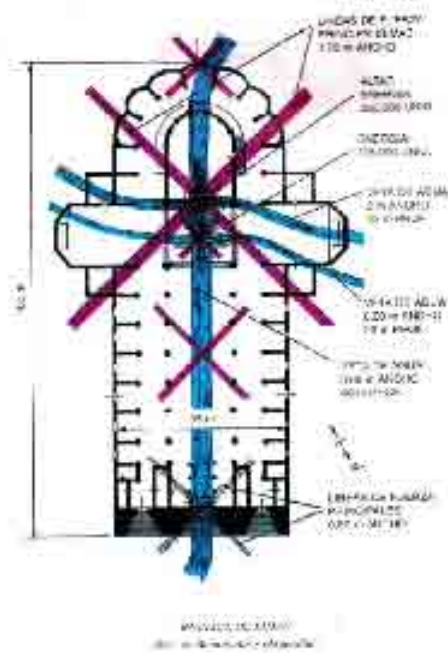


Figura 115. Iglesia Jesuita de San Lujan (Argentina). Tomado de Bassler, (1998), Lugares Altamente Energéticos

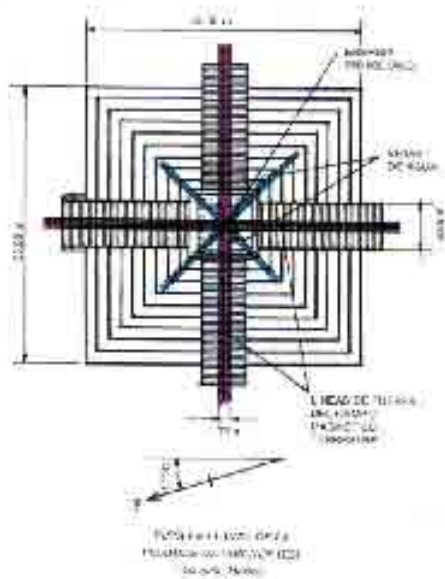


Figura 116. Pirámide de Chichen Itzá (Mexico). Tomado de Bassler, (1998), Lugares Altamente Energéticos



Figura 117. Roca sagrada en *Machu Pichu* (Perú). Tomado de Bassler, (1998), Lugares Altamente Energéticos

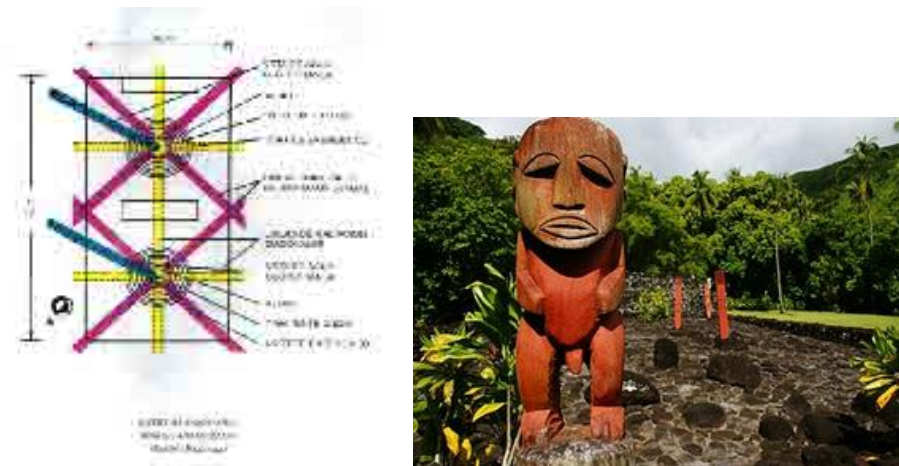


Figura 118. Santuario *Marae Arahuru* (Tahití). Tomado de Bassler, (1998), Lugares Altamente Energéticos

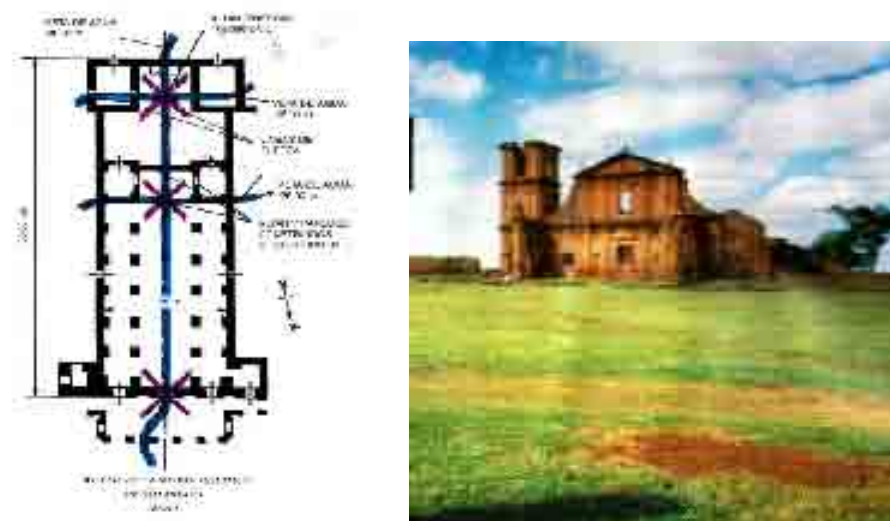


Figura 119. Iglesia de la Misión Jesuita de *São Miguel* (Brasil). Tomado de Bassler, (1998), Lugares Altamente Energéticos

Los lamas tibetanos perciben la propiedad vibratoria que existe en la atmosfera y la tierra misma, permitiéndoles ingresar fácilmente a períodos de percepción extrasensorial, aunque sean enigmáticos, incomprensibles, inexplicables, e inmensurables técnicamente por métodos tradicionales para el razonamiento de muchas personas; existen niveles suprasensibles dentro de este mundo, que la generalidad de los individuos no pueden percibir por los cinco sentidos, actualmente son explicadas en investigaciones con rigor científico por instituciones reconocidas, como expone Miller, (2008).

En la doctrina Hindú afirman que desde el nordeste proviene la energía de la vida o *Prana*, mientras que el feng-shui, recomienda el Este como orientación para la salud, también piensan que el Norte es lugar de donde proviene el mal, opinión de Gill, (1998).

Límites.

Los elementos que limiten el espacio que conforma el jardín, deben ser tanto o más estudiados que el jardín mismo, ya que si no son adecuados pueden transmitir sensaciones opresivas, permitir la perdida de privacidad, oscurecer o aumentar la luminosidad, dispersar la atención evitando la concentración necesaria para lograr la meditación, según opinión de Brookes, (2002).

El jardín de meditación *Zen* es considerado un microcosmos de la naturaleza, y para que sea un verdadero refugio conviene cerrarse al mundo externo, pero a su vez, se debería crear un método o estado mental, para entrar y salir de este microcosmos, como expresa Ito, (1973,1984).

Los cerramientos usados en los jardines de meditación, principalmente los japoneses, considerados actualmente por muchos diseñadores como ideales para esta práctica; además de permitir la creación de un espacio privado, rodeado de una atmósfera de calma y espiritualidad, deben de alguna manera poder definir el límite de la forma, dirección y extensión de la perspectiva, no

permitiendo la distracción por el ingreso de elementos externos que perturben la meditación, como indican Cali y Oguchi, (2008), (ver Figura 120)



Figura 120. Delimitación del jardín. Foto cortesía de Rieko Kato

Berthier, (2007) y Aristimuño, (2008), señalan que los cerramientos son también una herramienta, pudiéndose utilizar la técnica japonesa de “esconde y revela” (*miegakure*). Hay muchos estilos de cercas desde una sencilla pantalla visual, la cual puede ser suplementada con vegetación, hasta bardas de madera, vegetación, metal, muros de tapia de piedra o arcilla, etc., que permiten dar trazas de la existencia de un jardín detrás de ellas; pudiendo implementarse la incorporación del panorama existente en el entorno exterior, utilizando el método japonés del “paisaje prestado” (*shakkei*), (ver Figura 121), que aprovecha la inclusión al jardín de la vegetación o las visuales externas existentes por encima de la barda, ofreciendo una conexión visual sutil con el exterior, evitando que se limite a dos dimensiones y el diseñador logre el control que desea de cómo debe ser visto por el practicante y el visitante. Aristimuño, (2008, p.16), continúa expresando que “La mayoría de los jardines poseen encerramientos que son usados como una forma de enmarcación para controlar como debe ser visto y hasta qué punto el entorno deberá ser incorporado dentro de éste. El encerramiento permite que el jardín sea visto en un espacio privado y en una atmósfera de calma.../...Este encerramiento casi nunca es absoluto, pues existen algunas visuales que se escapan para ofrecer una conexión visual con el entorno”.



Figura 121. Técnica del *Shakkei*, Templo Ryoan-Ji, se incluye al jardín la vegetación externa. Tomado de Berthier, (2007), *El jardín Zen*.

Hendry, (1997), señala que entre las características fundamentales que poseen los jardines de meditación japoneses, están el uso del *Mikiri*, a través del cual la vista es recortada elegantemente para ver sólo ciertas partes deseadas, y la conexión entre los primeros planos del paisaje de los jardines, por medio de objetos intermedios, como el arreglo de piedras, árboles altos, madera; donde el jardín debe ser encerrado, ya sea por un seto, bambú o una sogá, para expresar un asunto humano que permita mirar profundamente el interior, pero capturando lo vivo de un paisaje distante; técnicas aprovechables para el diseño de jardines de meditación no japoneses.



Figura 122. Cascada sagrada en Yôrônotâki (izquierda). Rocas sagradas en Achi Jinja (centro). Arbol sagrado en Zentsû-ji (derecha). Tomado de Keane, (1998), *Japanese Garden Design*

En los jardines y espacios sagrados japoneses, explica Ito, (1984), existe una zona cercada con una sogá (*Shimenawa*) de una forma simbólica, llamada *Yonshiro*, allí se instituye un santuario (*okumiya*), para la presencia de los dioses, facilitando una comunicación con el plano espiritual, propicia para la reflexión y meditación, (ver Figura 122).

Como con la mayoría de cosas asociadas con el jardín, la cerca y puentes tienen gran significado simbólico, así como una función específica, que alientan a observar el jardín como un mundo aparte donde no existen las preocupaciones. El cerramiento aísla el jardín del mundo externo, donde se pueden descargar las tribulaciones mundanas, ayudando a la vez a prepararse para enfrentar de nuevo el mundo, según menciona Márquez, (2003).

Luz y sombra.

Los estudios preliminares referentes a la orientación y recorrido del sol, direcciones y efectos del viento, evolución de la luz y la sombra según la época del año, temperaturas máximas y mínimas, relación del terreno con las edificaciones y árboles adyacentes, etc., permitirán escoger las mejores y efectivas estrategias de diseño para el jardín, como exponen Brookes, (2002) y Harper, (1999), quienes continúan opinando que se debe tener en cuenta las zonas del jardín que están orientadas hacia el este y el oeste, ya que ellas tendrán más exposición a la radiación solar en determinadas horas, al mismo tiempo que generarán sombra en las primeras horas de la mañana y después de las 3 de la tarde. En horas del mediodía, cuando el sol ilumine de plano, los árboles son una manera eficaz para proporcionar sombra.

El flujo de transición que debe tener el diseño del jardín, debe crear cambios graduales de color, texturas y sobre todo efectos de luz y sombra que permitan crear un ambiente espiritual lleno de recogimiento, que brinde armonía y paz permitiendo exaltar el espíritu a otros estratos superiores. El juego de luces y

sombras le dan un aire misterioso a los jardines de meditación *Zen*, como expone Hiromasa, (1999).

La energía del sol es vital para el ser humano, siendo la mejor hora para meditar temprano, a primera hora de la mañana, cuando la luz es suave, el viento dócil y el sol aún no ha calentado la atmosfera o al atardecer, a última hora de la tarde, cuando el sol ya no es inclemente, la luz y el viento se tornan de nuevo suave, y el calor ha descendido. La energía lunar, también es muy poderosa; la meditación nocturna es excelente, especialmente cuando hay luna llena. Lo importante es procurar hacer la meditación a la misma hora cada día, siendo aconsejable meditar siempre a la misma hora y el mismo lugar, por un espacio de tiempo de 30 a 45 minutos, según opinión de Lee y Weiss, (2003), Chen, (2004) y Sekida, (1995), (ver Figura 123). El lugar escogido para meditar debe ser donde la incidencia de luz no sea fuerte, que impida la concentración ya por exceso de luminosidad o calor generado por los rayos solares, pudiendo estar protegido por la cercanía de árboles altos que permitan filtrar la incidencia solar, como opinan Gill, (1998), Chen, (ob.cit) y Sekida, (ob.cit), (ver Figura 124)

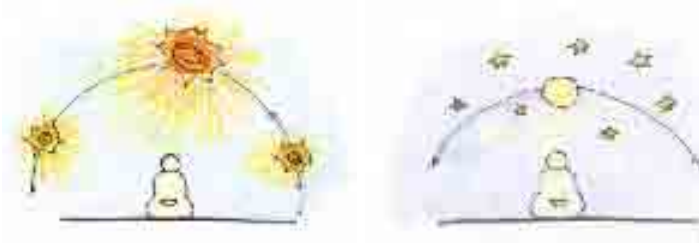


Figura 123. Horas de meditación, a primeras y últimas horas del día. En la noche, preferiblemente con la luna llena. Figura Mizi Winkler



Figura 124. Exceso de calor por incidencia directa solar. Confortabilidad por protección adecuada a los rayos solares. Figura Mizi Winkler

Las distintas orientaciones de los jardines ocasionan diversas condiciones ambientales, como indican Brookes, (2002) y Bradley-Hole (2009) a continuación:

Los jardines orientados al Norte recibirán menor cantidad de luz, si poseen una edificación al Sur, porque les proyectará un cono de sombra, agregándosele una gran humedad; caso contrario de los jardines están orientados al Sur, con edificación al Norte, aumentaran las horas de luz, como la exposición solar es mayor, tendrán un ambiente caluroso y seco; con pérdida de humedad.

Los jardines orientados al Este y edificación al oeste, obtienen una luminosidad tolerable con medio día de sol directo, por las mañanas, mientras que los jardines orientados al Oeste, con edificación al Este, tendrán buena luminosidad y sol en la tarde; estos jardines son excelentes para la gran mayoría de plantas.

La iluminación utilizada en los jardines de meditación debe ser sutil; si se utiliza iluminación artificial, las luces deben colocarse de forma que iluminen a nivel del piso, desde la base del elemento hacia su parte superior, o que resalten siluetas contra la pared, son apropiadas para crear un escenario enigmático y místico, que promueve la meditación. La atención debe estar en el jardín, no en las luces. El juego de luz y sombra dan un aire misterioso e inconfundible a los jardines de meditación *Zen*, como expone Guyot, (2010), (ver Figura 125).



Figura 125. Juego de luz y sombra. Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*.

Elementos materiales del jardín.

Los elementos principales que conforman el jardín de meditación, deben ser cuidadosamente escogidos, para permitir la concentración necesaria en la meditación profunda y no desviar la atención pudiendo ser obstáculo para ello.

Roca (*Ishi/Iwakura*). Las rocas son los elementos más importantes del jardín, de gran fuerza simbólica y el elemento eterno en la naturaleza. Si se ha distribuido apropiadamente las rocas en el jardín, el resto se distribuirá por sí mismo. Según Takei y Keane, (2001), el *Sakuteiki* distribuye cientos de agrupaciones de piedras específicas, cada cual con un significado especial. Hoy en día es más importante conocer las piedras fundamentales y algunas de las reglas generales para su colocación; las piedras principales son la alta vertical, la baja vertical, la arqueada, la reclinada y la horizontal; deben ser ubicadas generalmente en triadas, de acuerdo a geomancia y mitología tradicional china y japonesa. No deben ser colocadas en pares sino en cantidades impares como: tres, cinco y siete, según explican Berthier, (2007), Hiromasa, (1999), Keane (1998), y Cali y Oguchi, (2008).

En los jardines *Zen* se aplica una de las fórmulas que establece 15 rocas colocadas en 3 grupos de piedras correspondientes a la composición de 3, 5 y 7 elementos. Según expone Berthier, (2007, p.40), dentro del pensamiento oriental el número 5 reviste gran importancia, es el símbolo del centro, porque se encuentra en el medio de las primeras 9 cifras; surge del esquema taoísta de los 5 elementos y puntos cardinales: madera (este), fuego (sur), tierra (centro), metal (oeste), agua (norte). La trilogía pétreo budista del cielo, hombre y tierra, representa la estructura ternaria del universo y sus campos de energía; ésta, la tríada, se representa con una piedra grande en el medio y dos (una mediana y una pequeña) a cada lado, opinión de Nitschke, (1999, p.25), (ver Figura 126).

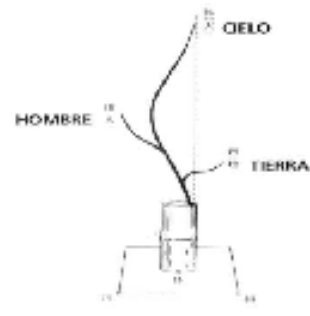


Figura 126. Triada de rocas del Templo Rakyu-ji (izquierda). Trilogía budista, rama superior es el cielo, la inferior es la tierra y el hombre en medio de ambos. Tomado de Nitschke, (1999). *El Jardín Japonés*

El jardín *Zen ryoanji*, ofrece una interesante variación de la fórmula usual del número de rocas. Aquí las 15 rocas están distribuidas de este a oeste, según la siguiente serie 5,2,3,2,3. Hay un leyenda que expone que no se pueden ver las 15 rocas, sino solo 14, hasta el momento en que se consigue la iluminación y se puede observar la piedra oculta. Existen varias interpretaciones fantásticas: una tigresa cruzando el agua huyendo con sus cachorros, las siluetas de los 5 *arhat*, las islas-montañas de los inmortales o también, los cinco montes sagrados que simbolizan el centro del mundo con los cuatro puntos cardinales, según Berthier, (2007, pp.40,42), (ver Figura 127)

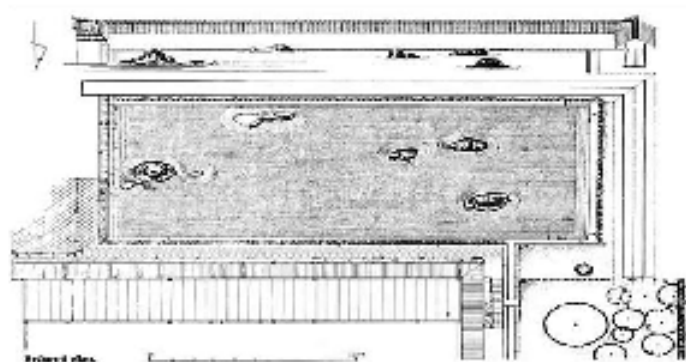


Figura 127. Jardín *Ryoan-Ji*, serie de rocas de este a oeste 5,2,3,2,3. Tomada de Berthier, (2007), *El Jardín Zen*

Las rocas son elementos con identidad y energía propia, su figura puede recordar una montaña, cascada, isla, volcán o hasta un ser mitológico. Los japoneses han aprendido el arte de contemplar las rocas y entender su mensaje, como transmiten sus sentimientos y deseos, y sobre todo recibir la energía que

transportan en su interior, como nos exponen Covello y Yoshimura, (1994), estas pequeñas esculturas naturales son usadas también como puntos focales en la meditación, (ver Figura 128).



Figura 128. Montaña con cascada (izquierda), Monte Fuji (centro) y Dragón (derecha). Tomadas de Covello y Yoshimura, (1994), *El arte de japonés de contemplar piedras*

El respeto sobre el carácter natural de la piedra, no solo pertenece a la filosofía *Zen* japonesa, sino en épocas ancestrales, hay escritos que exigen que las rocas deberían permanecer intactas, en estado puro, como expone Berthier, (2007, P.45) “está escrito en la Biblia:”Y si me hacen un altar de piedra, no lo edificarás de piedras labradas; porque al alzar el cincel sobre ella queda profanada, (Exódo, XX, 25)”.

Continúan exponiendo Hiromasa, (1999), y Cali y Oguchi, (2008), que se deben observar las rocas al recogerse para evitar las rocas dañadas, ya que no se deben utilizar en el jardín, porque son consideradas enfermas, tampoco la roca que es diferente totalmente al conjunto o piedra indigente. Las piedras pueden ser usadas como esculturas, puestas contra un fondo de manera bi-dimensional, o pueden ser provistas de función como gradas o puentes.

Grava y arena (*Suna*). Este componente tiene una jerarquía preponderante junto con las rocas, ellas tienen una simbología muy extensa, pueden simbolizar el agua, el espacio cósmico, el flujo de los sentimientos, las energías humanas y universales, etc. La grava debe ser lo suficientemente pequeña para ser rastrillada fácilmente y precisamente gruesa para no ser levantada por el viento o arrastrada por la lluvia, como expresan Berthier, (2007), Hiromasa, (1999) y Cali y Oguchi, (2008).

En los templos y santuarios los encargados de rastrillar la grava son los monjes, la cual varía según el momento y los sentimientos que se deben expresar. La grava se rastrilla en curvas simulando el movimiento del agua alrededor de un obstáculo, el goteo en una superficie líquida, la energía producida por la atmosfera de un astro, el mar, corrientes de agua, el vacío del universo, el aura energética del ser humano, etc., y recta en el resto de la superficie del jardín, como expresa Keane, (1998), (ver Figura 129).

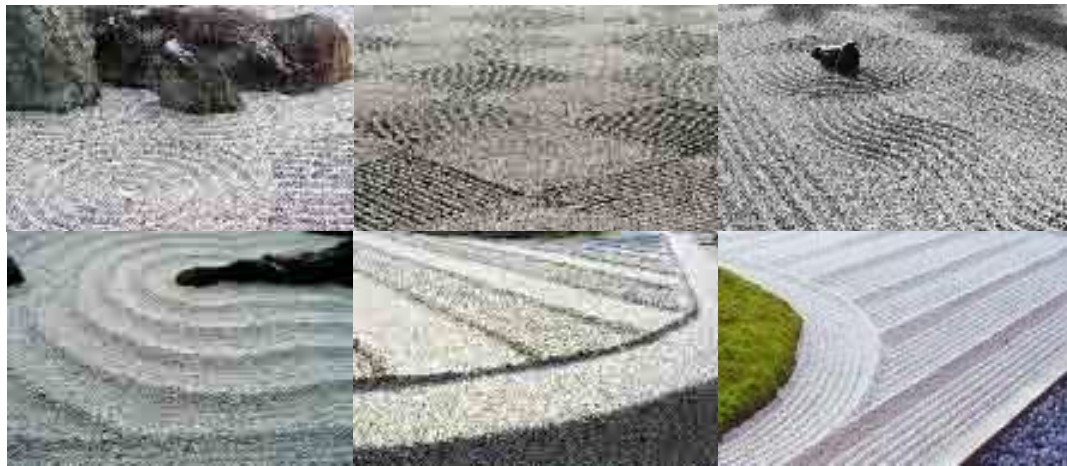


Figura 129. Diferentes formas de rastrillar la grava

El color de la grava generalmente se usa tonos de colores muy claros de beis y grises, aunque el color preferiblemente indicado es el blanco que simboliza la pureza y virtud existente dentro de los jardines, los cuales tradicionalmente estaban construidos en los santuarios y templos y por lo tanto eran la moradas de dioses, como indica Hiromasa, (1999), (ver Figura 130).



Figura 130. Diferentes colores de grava; siendo la blanca la de mayor aceptación.

Agua (*Mizu*). El agua es parte intrínseca dentro del diseño del jardín, sea natural o representada con grava rastrillada como en los jardines de meditación japoneses, mejor conocidos como jardines *Zen*. Las corrientes de agua de los ríos y cascadas, son también representadas con piedras planas de río, según opinan Cali y Oguchi, (1998) (ver Figura 131).



Figura 131. Piedras planas representando el agua en un río seco. Tomada de Nitschke, (1999), *El Jardín Japonés*

El sonido del agua es el significado más profundo en el jardín japonés, recuerda el paso del tiempo. El uso de un puente que cruza el agua denota el transcurrir de la vida o también simboliza el pasar del mundo terrenal al mundo de los muertos. Desde el surgimiento de los jardines secos, el agua ha sido reemplazada por piedras planas que la simulen o por grava pequeña rastrillada de forma tal que represente las ondulaciones típicas del oleaje, del recorrido en el cauce natural de los ríos, de curvaturas alrededor de una isla o de una gota de agua cayendo sobre una superficie acuosa, como exponen Berthier, (2007), Hiromasa, (1999), Keane, (1998) y Cali y Oguchi, (2008).

En el ritual de lavado para la purificación antes de orar o meditar, en la *Chozubachi* o recipiente de piedra, el agua juega un papel importante; así como para el toque del bambú sobre la roca del *shishi-odoki* que ayuda con su sonido a marcar el paso del tiempo y profundizar en la meditación, como expresan Hiromasa, (1999), Keane, (1998) y Nitschke, (1999), (ver Figura 132).



Figura 132. *Chozubachi*, con farol de piedra, Jardín Portland. Tomado de Hamilton, *El Jardín Japonés de Portland Oregón*

El ritual de purificación o ablución por medio del agua, antes de proceder a la oración y la meditación es usado en numerosas religiones, como la islámica, shintoísta, budista, judaísta, etc.

Vegetación (*Shokobutsu*). Las plantas dan un sentido de vida al jardín, ya que cambian sus tonalidades, floración y follaje de acuerdo al clima y las estaciones, representando dignamente los ciclos de la vida: nacimiento, juventud, madurez y muerte del ser viviente, y con ello, lo efímero de la existencia. En un jardín las plantas proporcionan aroma, color y sonido, el cual ayuda a la relajación, preparando al individuo a la meditación. En el jardín de meditación no deben ser los actores principales, solo jugar un papel secundario, pero sí una preocupación primaria en el diseño, como exponen Hiromasa, (1999), Keane, (1998), y Cali y Oguchi, (2008).

La influencia del budismo Zen obscurecía el estilo *Heian*, donde en los jardines fueron desapareciendo el uso de plantas y césped; limitándose a una corta lista de ellas; actualmente en el Japón moderno los diseñadores están nuevamente ampliando las especies a usar. En estos jardines se utilizan solo plantas nativas japonesas, no son empleadas plantas exóticas, dicen Berthier, (2007) y Nitschke, (1999).

Las plantas no se colocan en el centro del jardín de meditación solo en el entorno, para no robarle el protagonismo a las rocas y la grava, que son el eje principal de la composición, como indica Hiromasa, (1999), (ver Figura 133).



Figura 133. Vegetación colocada en el entorno del jardín, Templo Daisen-ji. Foto cortesía de Kikku Fukushima

Farol de Piedra (*Ishidoro*). Los faroles de piedra son para el occidente símbolo de un jardín japonés. Los *Ishidoro*, son uno de los variados tipos de faroles o linternas, llamados *Toro* usados en Japón; los hay de metal (bronce o hierro), madera, de pie, de mesa, colgantes, portátiles, etc. de diferentes tamaños, cada una de ellos con su nombre propio, la diferencia de este tipo (*Ishidoro*) es el ser de piedra y ser instalados en el exterior. Este hermoso detalle no es realmente un elemento necesario del jardín, son usadas no solo como complemento decorativo generalmente en las afueras del jardín de meditación, sino como medios de iluminación al atardecer o en horas nocturnas, al borde de los senderos, al lado de los *Chozubachi* o piletas de piedra, o cerca de las plataformas de meditación; representa también la luz tenue que ilumina el camino a la verdad. Existen varios tipos y modelos de faroles según su uso y lugar de ubicación, como dicen Cali y Oguchi, (2008), (ver Figura 134).



Figura 134. Algunos modelos de Faroles o linternas *Ishidoro*.

Las *Ishidoro* fueron introducidas en Japón desde China y Corea durante el siglo VI, conjuntamente con el budismo en el período *Asuka*. Las primeras

linternas fueron usadas como luces votivas para la iluminación de templos y monasterios, más tarde en los santuarios y posteriormente, en las áreas exteriores de los recintos religiosos. Inicialmente fueron manufacturadas de metal llamadas *Toro o Doro*, después, comenzaron a fabricarse en piedra para poder ser utilizadas en el exterior en los jardines, ya que se requería fortaleza ante la intemperie, llamándose *Ishidoro* (lámpara de piedra). A partir del siglo XVI, la comunidad secular aprobó su uso en los jardines de las Casas de Té y residencias privadas, ya que esta ceremonia se realizaba normalmente al atardecer, en una habitación construida en el exterior de la vivienda y esta sutil luz ayudaba a crear una atmósfera de tranquilidad durante la ceremonia y también servía para iluminar el camino al ritual del Té, según exponen Keane, (1998) y Nitschke, (1999).

Vasijas de piedra (*Tsukubai / Chozubachi*). Son recipientes para agua contruidos en piedra, utilizados antiguamente por los monjes budistas, durante el período *kamakura* (siglo XIII), en las afueras de los templos y santuarios, para lavarse las manos y humedecerse la boca antes de entrar; luego al establecerse la costumbre de las casa de Té, se utilizan cercanos a ellas para el aseo de los participantes antes de entrar a la ceremonia; con el tiempo fueron instalados en los parques y jardines de la nobleza, como elementos decorativos. Los artesanos crearon una infinidad de nuevos estilos para adornar los jardines privados, según explican Hiromasa, (1999), Keane, (1998) y Nitschke, (1999).

Hoy en día, el *Chozubachi*, se utiliza para realzar el interés visual y la belleza del jardín. No existe una norma para su ubicación, generalmente, se coloca próxima a él un farol de piedra, para ayudar a conseguir un balance vertical adecuado, además de proveerlo de una tenue iluminación que proporciona un aire místico y de misterio, como exponen Cali y Oguchi, (2008), quienes continúan exponiendo que hay dos tipos de *chozubachi*, una es de tipo ornamental, llamado *kazari-chozubachi*, se ubica en casa privadas y jardines, y el otro tipo llamado *tsukubai*, es utilizado en un sentido más religioso, cercana a la

entrada del recinto religioso, de meditación o en el camino de los jardines de té. Siempre son de poca altura, lo que obliga al usuario a arrodillarse para su uso, (ver Figura 135).



Figura 135. Algunos modelos de *Chozubachi/Tsukubai*.

Suikinkutsu (cavidad de agua Koto). Tiene sus orígenes en el período Edo (1603-1867), en la misma época que nació el *Chozubachi*; es una vasija de barro enterrada con la boca ancha hacia abajo y la superficie pequeña, cerrada y con orificio de 2 cm hacia arriba; posee una altura entre 30 cm a 1 metro y un diámetro entre 30 y 50 cm., con una base de mortero para que no escape el agua y una pequeña tubería de desagüe que controla el nivel de agua; su superficie se cubre totalmente con rocas pequeñas y medianas. Generalmente están colocados al lado de un *Chozubachi* o un *Tsukubai*, como requiere la tradición, enterrado entre él y la piedra que se usa para arrodillarse. Además de un adorno es al mismo tiempo es un instrumento musical, ya que al caer las gotas de agua al recipiente por el pequeño orificio, produce diversos sonidos musicales. El sonido de las gotas de agua al caer se consideran relajantes y armonizantes; según la tradición si se escucha la música de un *Suikinkutsu*, se prolongará la vida tres años más, según expone Isao, (1990).

El Departamento de Química Aplicada de la Facultad de Ingeniería de la Universidad de *Tokai*, en Japón, realizó una investigación dirigida por el Dr. Yoshio Watanabe, sobre el mecanismo acústico del *Suikinkutsu*, denominado *Analytical Study of Acoustic Mechanism of "Suikinkutsu"*, publicado en el *Japanese Journal of Applied Physics*, Vol. 43, No. 9A, 2004, pp. 6429–6443,

disponible en la página web <http://www.suikinkutsu.com/watanabeJJAP43-9A.pdf>. Allí estudiaron los efectos de la distancia del recorrido de la gota, su tamaño, la frecuencia, la altura del agua dentro del recipiente, la resonancia por el ancho de la vasija, etc., para descubrir cómo se produce la armoniosa variedad de sonidos y mejorar la manufactura de los extraordinarios *Suikinkutsu*, expresando que cada uno de ellos es único, es como los instrumentos musicales, la puede construir el mismo artesano con el mismo método y los mismos materiales pero su sonido nunca será igual, (ver Figura 136).



Figura 136. *Suikinkutsu*. A la izquierda un corte de construcción, a la derecha instalado. Tomado de Watanabe, *Analytical Study of Acoustic Mechanism of "Suikinkutsu"*, en <http://www.suikinkutsu.com/watanabeJJAP43-9A.pdf>.

Shishi Odoshi, (asusta leones). Consiste en una caña de bambú móvil, sujeta por un eje, la cual recibe constantemente agua de otra caña de bambú fija, al estar llena, se vacía por su propio peso; al regresar a su posición original, golpea sobre una piedra produciendo un sonido, contrastando con el silencio del jardín, puede indicar el transcurrir de la vida, medir el tiempo, o simplemente con su golpeteo relajar las tensiones e inducir la meditación. El bambú que surte el agua sin el movimiento se denomina *Kakehi* y no está considerado un *Shishi Odoshi*. En sus inicios era utilizada en los sembradíos para ahuyentar los ciervos, pájaros y otros animales que visitaran la plantación para alimentarse o instalarse en ella, según exponen Cali y Oguchi, (2008), (ver figura 137).



Figura 137. Shishi Odoshi, a la izquierda mecanismo de movimiento. Cortesía de Malela Suarez

Los Puentes (*Hashi*). Son elementos también importantes en los jardines Chinos y japoneses, no pueden faltar dentro del paisajismo de un jardín chino. Pueden ser construidos de madera, una sola, dos o más lajas de piedra, en bambú recubiertos de arena y grava, en bambú recubiertos de musgo, y hasta de concreto pero conservando las formas tradicionales; su forma es variada: recta, curva, redonda, zigzag, diagonal, combinada, etc. El puente tiene el sentido de unir dos mundos; si conduce a una isla está uniendo este mundo real con el paraíso que nos espera en el cielo, generalmente es curvo y difícil de transitar representando el duro viaje por la vida, según opinan Hiromasa, (ob.cit), y Keane, (ob.cit), (ver Figura 138).



Figura 138. Algunos tipos de puentes

Laberinto. El laberinto es un espacio creado en épocas ancestrales; se han encontrado dibujos prehistóricos del neolítico. Ya era conocido por los egipcios, asirios, los micénicos, con el famoso Laberinto de Creta, hogar del Minotauro; en América ya sabían de él los Mayas, Incas y Aztecas; en Asia lo utilizaron los chinos, indios, japoneses, etc. Fue muy usado no solo como lugar de meditación, sino de juegos y encuentros amorosos en la edad media, el renacimiento, llegando hasta la actualidad. El laberinto que se ha implementado para la meditación está basado en el Laberinto de la Catedral de *Chartres*, en Francia, utilizado desde el año 1200, es un dibujo en el piso, que se recorre caminándolo, se usa para la meditación y contemplación, como un recurso originalmente de peregrinación. Candolini, (2000) y Roman, (2006), expresan que el laberinto puede responder preguntas propias de la existencia de cada persona. Actualmente se han hecho laberintos pequeños, llamados laberintos de dedo, como su nombre lo indica, son seguidos con el dedo, un lápiz o una varita. Freeman, (1992), dice que al hacer el recorrido surge un sentimiento de disfrute y paz, (ver figura 139).



Figura 139. Laberinto de dedo (izquierda), laberinto de la catedral de Chartres (centro) y laberinto de setos (derecha). Tomados de Wikipedia, *Los Laberintos*

Tarima: La tarima dedicada al lugar de ubicación del meditador es de suma importancia, ya que debe estar situada estratégicamente en una zona que permita enfocarse y no dispersar la atención en el momento de concentrarse para realizar la meditación. Generalmente, siguiendo la tradición oriental se construye de madera, por razones de equilibrio energético hombre-tierra, por ser un material más amable y cómodo al permanecer sentado por largo tiempo,

favorable en las prácticas que habitualmente se realizan descalzas o en medias, y mayor facilidad de aseo, entre otras. Puede ser de un nivel o proveerse de una grada posterior para personas que no puedan sentarse en posición búdica y necesiten sentarse en forma habitual; además de dejar un pasillo de circulación que no interrumpa la meditación, circulando frente al meditador, como opinan Baron, (2008), Calle, (1998) y Fontana (1993), (ver Figura 140)



Figura 140. Grupo de personas meditando. Tomada de Lee y Weiss, (2002), *Zen en 10 sencillas lecciones*.

Tradiciones.

En el siglo V, las personas en el Japón, iban a las montañas para deleitarse con el entorno, allí colocaban guijarros blancos alrededor de árboles y rocas; dando origen a los primeros jardines *Zen*. Con la práctica de la doctrina Taoísta del *yin* y *yang*, alrededor del siglo X, y bajo la influencia del budismo emergente. El *Yin* y *yang* representan lo negativo y lo positivo, lo masculino y lo femenino. Estos dos polos deben estar siempre en equilibrio y el hombre puede jugar un papel crucial al respecto. Este factor positivo y negativo es crucial en el diseño del jardín de meditación, teniendo en cuenta que es un jardín sobrio, abstracto y sobre todo asimétrico, como expresan Karuna, (2007) e Ito, (1973).

Las tradiciones artesanales del *Shinto* y del *Zen*, han tenido gran influencia en la fabricación de dichos jardines, convirtiéndolos en espacios contemplativos y especiales para la meditación. Su principio básico es tomar una escena real de la naturaleza y reproducirla en miniatura, valiéndose de la ubicación estudiada cuidadosamente de rocas, grava, árboles, arbustos, musgos, etc., entre otros elementos, para diseñar ambientes donde se representan montañas, colinas, mares, ríos y lagos artificiales, que de acuerdo a los principios de las tradiciones

permitan aclarar los pensamientos, permitiendo que el flujo de ideas al contemplarlos y la canalización de energía que se produce, permitan la relajación e induzcan a la meditación, según Horiguchi y Kojiro, (1962), (ver Figura 141).



Figura 141. Paisaje miniatura, técnica *Bonkei*, usados como punto focal y por algunos maestros jardineros japoneses como maqueta para sus jardines. Tomado de Covello y Yoshimura, (1994), *El arte de japonés de contemplar piedras*

Las filosofías orientales conciben la naturaleza como la unión entre el ser humano y el universo, expresa Sekida, (1995), reflejándose en el diseño de los espacios de los jardines zen, donde la correcta disposición de los elementos es esencial para la reflexión, armonía y paz interior que permita obtener una meditación profunda.

Las creencias religiosas, los estudios geománticos y de la cosmogonía china, son muy importantes al diseñar un jardín de meditación, ya que ellos son todo un conjunto de estudios milenarios, sobre fuerzas cósmicas e internas que rigen el planeta, influencias de los astros sobre los seres vivientes, energías internas propias del hombre, orientaciones cardinales, cambios climatológicos y estacionales, etc., que dentro de un ámbito mitológico y mítico encierran realidades ineludibles, las cuales se ha comprobado su veracidad con estudios científicos reconocidos, según exponen Gill, (1998), Hiromasa, (1999) y Fontana, (1993). A lo expuesto anteriormente Nitschke, (1999), agrega que la situación geomántica o topomántica, como todos los fenómenos celestes y sus manifestaciones en el planeta, están documentados en escritos de la dinastía Han, en los cuales las energías del *yin-yang*, haciendo uso de animales mitológicos, denominados animales celestiales, como el dragón azul, el tigre blanco, la tortuga negra y el pájaro rojo, representado las cinco fases evolutivas,

los cuatro puntos cardinales, las cuatro estaciones, los cinco órganos masivos del cuerpo y las cinco emociones, están interrelacionados íntima e inseparablemente dentro de un círculo de correlaciones inductivas denominado *go-gyo* en japonés y *wu-xing* en chino, donde se encierran las bases del *feng shui*, (ver Figura 142).

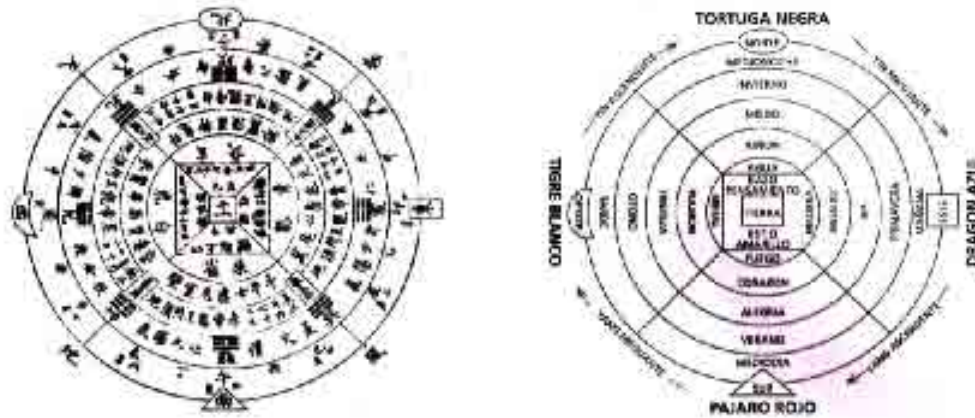


Figura 142. Círculo de correlaciones inductivas. A la izquierda antiguo manual de geomancia, a la derecha traducción. Tomado de Nitschke, (1999), *El Jardín Japonés*.

Japón es una isla-nación enaltecida con lluvia abundante, lo que hecho que el agua sea parte intrínseca de cada jardín; incluso en el jardín *karesansui* o seco, donde la grava rastrillada representa agua; piedras planas, simbolizan un río o una cascada; un grupo de rocas escalonadas una cascada. En el jardín de té, el agua juega también un papel muy importante, ya que debe realizarse, antes de la ceremonia, el ritual de lavado o purificación en la *Chozubachi*, (vasija petrea de agua). El rítmico sonido del *shishi-odoki*, con el toque del bambú sobre roca, mientras se llena y vacía de agua, marca el inexorable paso del tiempo, como explican Berthier, (2007) y Covello y Yoshimura, (1994).

En tiempos ancestrales, era a través del proceso de la ablución, que se purificaba la mente y el cuerpo. Los maestros de la ceremonia del té, en honor a este ritual de purificación los ubicaron en el *Roji* (jardín de Té), para que sus invitados pudieran limpiarse y purificarse antes de entrar a la ceremonia del té, como refieren Nitschke, (1999), Keane, (1998) y Cali y Oguchi, (2008).

Estos rituales de purificación o ablución también son utilizados por religiones como la islamita, la shintoista, la budista, hinduista, etc. antes de proceder a orar, meditar, en la limpieza de los pecados, o como los católicos al santiguarse con agua bendita al entrar o salir del templo, etc.

La tradición de los *Suikinkutsu*, se inspira en una importante filosofía shintoista-budista que señala que el *Suikinkutsu*, no debe estar a la vista; para sorprender al visitante con armoniosos sonidos que surgen de algún lugar de la tierra mientras se lava las manos, considerandose como una retribución por el acto de purificación. Sucede cuando el sonido de las gotas de agua caen por el orificio al cántaro enterrado, produciendo una sensación relajante, que permite obtener un estado de paz y armonía, según expone Isao, (1990).

Dentro de las tradiciones, en los Jardines chinos y japoneses se toma en cuenta las estaciones y con ellas los periodos de floración y cambios de hojas; los ciclos del sol y la luna para jugar con la luz y la sombra, los cuales deben tener un continuo movimiento ya que en él se reflejan las transformaciones de la vida y el universo, por lo tanto el agua es un elemento con vida propia, como expresan Nietschke, (1999) y Keane, (1998).



Figura 143. Puente de las Decisiones (*Yatsu-Bashi*) (izquierda). Puente de Dios (*Taiko-Bashi*) (derecha). Fotos cortesía de Luis Argerich y Elvio Hernández.

El uso de puentes sobre el agua, sea este de madera, grava, bambú o de lajas de piedra, simboliza el camino por la vida, incluso piedras específicas en el paisaje pueden tener un significado relacionado con parajes de la vida humana y divina. Hay puentes con tradiciones como el Puente de las Decisiones (*Yatsu-Bashi*), mientras se transita por sus tres tramos rectos largos y perpendiculares

entre sí, que concede tres oportunidades para meditar antes de tomar decisiones importantes, o el Puente de Dios (*Taiko-Bashi*), representa el puente de entrada al paraíso, que permite reflexionar sobre la vida, es muy difícil recorrerlo por su curvatura tan pronunciada, como expone Cali y Oguchi, (2008), (ver Figura 143).

Hay numerosas piedras para lugares determinados con significados específicos, para mencionarlas todas, generalmente se asocian a la permanencia en el tiempo representando lo inmutable y lo sólido. Si observamos los principios básicos de diseño podemos capturar el verdadero espíritu del jardín japonés, y el jardín se revelará a nosotros, según Gill, (1998), Cali y Oguchi, (ob cit).

En la bahía de *Futamigaura*, en el Suroeste de Japón, surgen dos rocas del mar (*Meoto iwa Mie*), conocidas como las “rocas casadas”, unidas por un cordón sagrado (*Shimenawa*), son consideradas sagradas. Representantes de la unión del amor de dos dioses que dieron origen al archipiélago japonés y a la Festividad de *Tanabata* o de las estrellas; son además símbolo del amor en pareja, la unión entre el Este y Oeste de Japón, representación del lugar histórico de unificación del país por el emperador *Tenmu*, es uno de los lugares de peregrinación más importantes de Japón, (ver Figura 144).



Figura 144. Las rocas sagradas *Meoto Iwa Mie*, conocidas como “rocas casadas”. Foto cortesía de Rieko Kato.

Los Laberintos, son una compleja sucesión de serpenteantes caminos, un laberinto no suele ser un rompecabezas; él obliga al caminante a seguir una ruta específica, según explica Freeman (1992). En épocas medievales los laberintos comenzaron a aparecer en jardines formales y en las iglesias cristianas, como

exponen Freeman (ob.cit) y Santarcangeli (2002). Así mismo, Kerényi, (2006), con una gran seguridad, dice que sería procedente al hacer una investigación relativa al laberinto comenzarla por la danza. Sin embargo, hay documentos literarios y arqueológicos relativos a la conexión existente entre el laberinto y la danza, como la pintura rupestre encontrada en Camonica (Italia), conocida como la “Danza de la Grulla”; son tan frecuentes e importantes que exigen un análisis más detenido para llegar a una conclusión efectiva, (ver Figura 145).



Figura 145. Pintura rupestre en Val. Camonica, Italia. Tomada de Kerényi, (2006), *En el Laberinto*.

Los laberintos han estado integrados espiritual y decorativamente a muchas culturas ancestrales, encontrándose dibujos de ellos desde la época de la prehistoria. Muchas religiones y doctrinas, los han integrado a las prácticas de meditación y contemplación, incluyendo la cristiana, como se puede ver, en el piso de la Catedral de *Chartres* en Francia, donde eran utilizados no solo por los peregrinos y penitentes, sino por los fieles religiosos. En la religión budista, también está incorporado a sus prácticas de espiritualidad, en meditación silenciosa, para fomentar la contemplación y concentración. Estos laberintos son generalmente al aire libre, con una variedad de formas, y materiales como los laberintos de grava, como expresan Santarcangeli, (2002) y Candolini, (2000).

Las velas y luces, son usadas como práctica de concentración en la meditación, en ritos y ceremonias por numerosas religiones, doctrinas y cultos desde épocas muy remotas, como se puede leer en narraciones de textos e inscripciones religiosas como los vedas, la tora, la biblia, culturas primitivas, etc. Actualmente, casi la totalidad de las religiones hacen uso de ellas, tanto en las

prácticas rutinarias en sus celebraciones, oraciones, meditación, contemplación, etc., como un estimulante para la espiritualidad de los devotos, por ejemplo para la concentración en la meditación Trataka, en la meditación con espejos, para iluminar el camino del alma del difunto en el momento de su muerte o en prácticas espiritistas, etc., como se observa son interminables los usos de las velas y luces en las prácticas religiosas, según expresa Whitaker, (2001).



Figura 146 . Festividad de las luces. Festividad de los difuntos en el templo Kôya (izquierda) Festividad de las luces en Nara (derecha). Tomado de <http://www.onmarkproductions.com/html/ishidoro.shtml>

En Japón existe una tradición budista japonesa denominada Festividad de *Obon*, (Festival de diez mil Luces), es un ritual muy importante aún hoy en día; se celebra la iluminación a los difuntos, (*Tômyo Kuyo*), aunada al día de iluminación en honor a Buda. El Dr. Gabi Greve expone que el simbolismo de la luz, dentro del contexto budista es el de arrancar la oscuridad de la ilusión a través de la luz de Buda que todo lo penetra e ilumina, porque trae la sabiduría y compasión a toda la humanidad, y al final de la vida, guiará al Paraíso. Uno de los lugares más sagrados es el templo *Kôya Oku no en* (templo más profundo), allí existe el Salón de las Lámparas (*Tôrôdô*), donde dice la tradición que hay dos fuegos sagrados ardiendo sin extinguirse (*Kiezu no Tômyô*), desde el siglo XI, como exponen Takahashi y Santolaya, (2009), (ver Figura 146).

Las rosas, son una de las flores más emblemáticas en numerosas culturas, donde su cultivo estaba muy difundido por numerosas culturas a través de la historia, como plantas ornamentales y por sus propiedades medicinales y aromáticas. Las primeras referencias de su uso ornamental se remontan a la isla de Creta, Grecia (siglo XVII a.C.), siendo también allí, en Cnosos, el primer dibujo

de una Rosa, (siglo XVI a.C). La Isla de Rhodas, recibió ese nombre por el cultivo de las rosas que ellos poseían. En la obra de Homero la *Ilíada*, Afrodita embalsama el cuerpo muerto de Héctor con aceite de rosas. En Sybaris, los habitantes adinerados llenaban sus colchones con pétalos de rosas, de donde surgió la expresión actual de ser criado en un "lecho de rosas"; así mismo Cicerón expresaba que "los felices tienen lecho de rosas", como exponen Richardson, (1988), Koppen, (2008) y Biederman, (1996).

Las rosas fueron cultivadas en los famosos Jardines Colgantes de Babilonia (año 2845 a.C.), así como en la zona de Rosetum por los romanos, utilizando sus pétalos para ornamento y las plantas en los jardines. En la Edad Media, vuelve a surgir la pasión por su cultivo restringiéndose a los Monasterios. Los invitados a los grandes banquetes romanos iban coronados de rosas, para resguardarlos de la embriaguez; así mismo, las cortesanas en Roma el día 23 de Abril consagrado a Venus Ericina, celebraban su fiesta adornándose de rosas y mirtos, en el calendario actual es el día de San Jorge subsistiendo la costumbre de regalar rosas en Barcelona, España. Durante el siglo XIX comienzan a llegar variedades de China, donde su cultivo fue muy relevante, existiendo datos de su cultivo en el 3000 a.C., siendo de ellos que llegan los colores amarillos, según opinan Becker, (2003), Biederman, (1996), Richardson, (1988) y Littleton, (2007).

Según la mitología griega, la rosa era blanca en su origen. El amor de Adonis y Afrodita despertó los celos de Ares, quien aprovechando que Adonis se fue a cazar lo hirió de muerte, al acudir Afrodita a socorrerlo se pincha con una espina y su sangre tiñe de rojo los rosales. Existe otra versión que dice que cuando Afrodita recoge y lleva el cadáver de Adonis hasta el palacio, la sangre que va brotando de la herida tiñe de rojo las rosas a ambos lados del camino, según exponen Chevalier, (2000) y Guenon, (1995).

La rosa en la iconografía cristiana es la copa que recoge la sangre de Cristo, la transformación de esta sangre o el símbolo de las llagas de Cristo, según explica Chevalier, (2000), quien también alude su uso en los Rosacruces,

(sociedad secreta cristiana del Renacimiento), quienes identifican la orden con una o más rosas que decoran una cruz, siendo su emblema tradicional una rosa en el centro de la cruz dorada, simbolizando el corazón de Jesucristo.

Las rosas han sido utilizadas en la mitología y literatura, como en *El asno de oro* de Apuleyo, en que el asno se torna hombre al comer rosas; en poesías en donde la Aurora se ha representado como una joven esparciendo rosas; en la mitología india, la rosa representa el Sol, la Aurora, y el Crespúsculo vespertino. En Grecia, como opina Salvador, (2000), una de las tres gracias llevaba una rosa en la mano y del pie de Venus había brotado una rosa al salir algunas gotas de sangre por causa de una picadura con una espina; en una historia Baco alabando a Píndaro lo invita a coronarse de rosas en honor a Dionisos. En pueblos eslavos a la fiesta de la primavera *rusdija* es denominada también “fiesta de las rosas”. Wagner, en su opera Tannhausser dice: “A quien el corazón se le inflame de amor lleva una corona de Rosas” y en otra estrofa exclama: “Tan pronto veo una mujer todo se transforma color de rosa...” La rosa es el símbolo de dos dinastías reales inglesas: la Casa de York (rosa blanca) y la Casa de Lancaster (rosa roja), quienes se enfrentaron en la conocida “Guerra de las Dos Rosas”, como dicen Richardson, (1988), Silva, (2004) y Becker, (2003).

En el siglo V, Eulio Caelio fue el primero en llamar a la Virgen María “rosa entre espinas”; luego en el siglo IX, el monje Teofanes Graptos la identificó con una rosa refiriéndose a su pureza y a la fragancia de su gracia. La veneración a la Rosa Mística se remonta a los primeros siglos del cristianismo; también en el himno “Akathistos Paraclisis” de las iglesias del Oriente, hay una invocación que dice: “María, Tú, Rosa Mística, de la cual salió Cristo como milagroso perfume.” En el Santuario de Rosenberg de la diócesis de Speyer en Alemania, desde el año 1738, se venera la imagen de la Rosa Mística, en cuya imagen posee tres rosas, (una blanca, una roja y una dorada) y en el aureola se destacan 13 rosas doradas, por ser honrada cada 13 de Julio como María Rosa Mística, según expresan Vázquez, J., (2003) y Becker y Julien, (2010).

La Rosa representa la vida y la muerte, ya que hoy la vemos hermosa y viva, pero en poco tiempo está mustia y muriendo. Las rosas son importantes para la generalidad de las culturas, de ellas se derivan términos como color rosa, blanco rosa o rojo rosa en una considerable cantidad de idiomas, como expresan Vázquez, (ob.cit) y Chevalier, (2000) (ver Figura 147).



Figura 147. Rosas (izquierda). Flor de Loto (centro). Crisantemo (derecha) Tomadas de Wikipedia.

La flor de Loto, también ha sido un símbolo en multitud de civilizaciones a lo largo de la historia de la Humanidad, (ver figura 147). Entre los hindúes fue venerada como "Madre de la creación", y Brahma, soberano de todos los dioses también nacía de la flor del loto. El loto, para los budistas sirve como trono para Bhuda, indicando por esto un nacimiento divino, como indica Pattanaik, (2005). En la mitología griega una diosa fue perseguida y se hundió en un pantano llamado Loto, salio transformada en una hermosa flor de loto. Esta representada en la India por Maha Lakshmi, diosa de la abundancia, pureza y generosidad, según opina, Impelluso, (2005) y Pattanaik, (ob.cit).

Los chinos y japoneses aman las flores y la flor de loto es la más estimada por siglos, representa para ellos una larga vida. Habita en pantanos, su tallo emerge a la superficie para regalar una flor enorme, hermosa, de color intenso y realzada por una exquisita fragancia durante el día, al llegar la noche se cierra y se sumerge bajo el agua, para al amanecer emerger nuevamente y volverse abrir. En la cultura japonesa es sinónimo de longevidad, lo que pudo ser probado científicamente al encontrarse unas semillas de 2.000 años de antigüedad en el año 1951 en Kemigawa (Japón), las cuales germinaron; adjudicándosele el título de "la flor más antigua del mundo" recibiendo el nombre desde entonces de *Ogha lotus*, según exponen Seco, (2006) y Takahashi y Santolaya, (1999).

En las festividades del Año Nuevo, en China, se comen semillas de loto azucaradas en forma de dulces, según una tradición, la esposa que encuentra dicha semilla dentro del dulce será madre al siguiente año. La admiración por el loto ha dado origen a la “Cultura del Loto”, cultivada durante siglos por los chinos y japoneses, como exponen Molina, (2004) y Seco, (2006)

En la civilización egipcia, multitud de dioses emergían de ella como Ra, dios del Sol, debido a estar ligada a la aparición y al ocaso del Sol, y que sólo está abierta por el día; así mismo al dios Nefertum, dios de los perfumes, ya que les proporcionaba un perfume muy agradable. Se encontraron restos de pétalos de ellas dispersos en sarcófagos sobre las momias, como en el de Tutankhamon. También el loto azul era utilizado en la medicina y para la alimentación, como exponen Livraga, (2010), Wilkinson, (2004) y Glasman y Berenstein, (2008).

La flor de loto ha sido utilizada durante siglos por los intelectuales de diversas culturas, como el tema central de canciones, poemas y pinturas de gran alabado valor artístico; así como la esencia de danzas, modelo en decoraciones arquitectónicas, esculturas y objetos cotidianos, como opinan Silva, (2004) y Potter, (2005), quienes opinan también que los Teósofos le han rendido una verdadera veneración a la Flor de Loto, como Rosa Simbólica, por sus pétalos y hojas simétricas, la forma de crecer y desarrollarse, con sus raíces en el fango, su tallo buscando el cielo a través del agua para luego regalar su flor al Sol.

El crisantemo, es una planta cuyo cultivo es muy antiguo, comenzó en China aproximadamente unos 1.500 años a.C., llevadas a Japón en el siglo VIII, según crónicas japonesas, donde fue adoptada inmediatamente como símbolo imperial japonés, y en el siglo XVII, trasladada a Europa, donde se llamo *krysous anthemion* (en griego) que significa dorado (su color original) y flor. Sus flores tienen usos ornamentales, insecticidas (el polvo de sus semillas y flores secas). Esta flor ha sido objeto de inspiración de poetas y pintores de todo el mundo. En China, Japón y Corea se celebra anualmente el Festival del Crisantemo, según exponen Impelluso, (2005), Koch, (2000) y Potter, (1999), (ver Figura 147).

SIMBOLOGÍA ESPECIALIZADA DEL JARDIN DE MEDITACION

Los símbolos son elementos tan antiguos como la existencia del hombre mismo, son de gran importancia para cualquier doctrina, religión o culto que se desee practicar. Toda la historia de la civilización desde la prehistoria está plagada de símbolos, tanto en su arquitectura, como en el transcurrir de la vida cotidiana. En las religiones, como la estrella de David, la cruz, etc., en las profesiones, hasta las identificaciones de tránsito, lugares, planos, etc., como exponen Biedermann, (1996) y Fontana, (1993).

Márquez, (2003), indica que la antigüedad de los símbolos es igual a la del hombre, fueron las primeras expresiones de ideas y actividades. En el mismo documento, Mackey dice que el símbolo es un sentimiento espiritual, una emoción o una idea expresada como un signo visible y Lorenzo Frau dice que es como una imagen significativa.

Márquez, (ob.cit), Eliade, (1995), Fontana, (ob.cit) y el documento en línea de Geocities, sobre Los Símbolos, Los Mitos y Los Ritos, expresan que tanto el símbolo como el mito o el rito son el puente entre una situación sensible, perceptible y comprensible a simple vista y el misterio del origen de su naturaleza auténtica y oculta, donde se establecen de modo efectivo el vínculo entre el plano de la realidad conocida y los principios invisibles desconocidos que le han dado lugar a su origen.

En los jardines orientales los componentes del paisaje son elementos estructurales que por sí mismos poseen una simbología e importancia inherentes, cada uno tiene un lugar representativo que ayuda a crear perspectivas que realzan a los demás componentes, exponen Hiromasa, (1999) y Nitschke, (1999).

Según los conceptos taoístas la armonía se produce en la contraposición del equilibrio de los elementos opuestos según el *yin y yang*: Claro-oscuro, blanco-negro, bello-feo, esencia masculina-esencia femenina, caliente-frío, alto-

bajo, lleno-vacío, por ejemplo, el agua representa la energía femenina y las rocas la masculina, según la opinión de Izutsu, (1997).

Rosbach, (1997) y Kuck, (1968), expresan que los jardines chinos para ser considerados como genuinos deben tener elementos muy importantes como son rocas, agua, arena, uso del feng shui, ser asimétrico, rodeado de paredes, esculturas, conexiones espaciales, con secciones individuales pequeñas, rejillas de incienso, inscripciones, árboles y plantas.

Covello y Yoshimura, (1994), Cervera, (2000) y Kuck, (ob.cit), dicen que el agua y las rocas son los elementos esenciales de mayor valor y pilares estéticos del jardín chino. Exponen que las rocas pueden acumularse para dar el efecto simbólico de una montaña, si están solitarios pueden representar la incertidumbre o la inestabilidad del equilibrio, y el agua favorece la contemplación meditativa y preserva la armonía natural enlazando los diferentes elementos del paisaje. Hiromasa, (1999), dice que mientras las rocas son las montañas o esqueleto de la tierra, el agua por su movimiento sería la fuerza latente o el pulso del planeta.

La génesis de los Jardines Orientales fue China y de allí paso a Japón, donde adquirió una subliminal perfección, como expresa Cali y Oguchi, (2008). Todos los estudios y técnicas geománticas y astrológicas fueron transmitidos de China a Japón, surgiendo casi un paralelismo en los elementos y su simbología, según lo expuesto por Berthier, (2007), Nitschke, (1999) y Keane, (1998)

Los elementos importantes de los jardines orientales, encierran toda una simbología, que les permite transmitir sensaciones inexplicables, sobre todo los jardines de meditación secos japoneses, como dicen Cervera, (ob.cit), Nitschke, (ob.cit), Keane, (ob.cit) y Hiromasa, (ob.cit), sus opiniones se pueden resumir en:

Las Piedras (*Ishi/Iwakura*). Es uno de los elementos más importantes junto con el agua en la elaboración de los jardines chinos y japoneses, donde tienen diferentes formas de ubicación según el efecto o simbolismo deseado. Las rocas o los peñascos solitarios pueden simbolizar una montaña, una isla, un

cuerpo celeste o un objeto que encierra el espíritu de los dioses; acumuladas pueden representar una gran montaña, el paisaje de fondo o una cadena montañosa. Las piedras pueden simbolizar un río, una cascada, la ribera del mar o los obstáculos que enfrentamos a lo largo de la vida, los cuales siempre dejan una enseñanza. Las rocas son consideradas como objetos animistas, que tenían en su interior el espíritu de los dioses y poderes sobrenaturales, según indican Berthier, (2007), Keane (1998), Hiromasa, (1999) y Cali y Oguchi, (2008).

Las rocas japonesas a diferencia de las chinas son más abruptas, son escogidas por su forma y mejor conservación natural, se colocan en la misma forma y posición en que fueron encontradas. Pueden representar lugares míticos como el Monte *Horai* (Monte *Pengai* Chino), igualmente las islas sagradas de los Bienaventurados, las Tortugas (*Kame*), las Grullas (*Suru*), y las montañas donde viven los Inmortales. El jardín *Ryoanji* posee varias simbologías sobre las rocas en su jardín como: las siluetas de los *arhat*, las islas-montañas de los inmortales (los cinco montes sagrados), las montañas japonesas sobresaliendo sobre las nubes, un árbol, una madre tigre y sus cachorros, según Berthier, (2007), como se expuso anteriormente en el tema sobre los elementos del paisaje.

Las piedras en lajas pueden representar cascadas (*Taki*), corrientes de agua secas, ríos (*Kawa*), la ribera de un río o la playa de un océano; son usadas como elementos estructurales y esculturales del paisaje, aludiendo no solamente montañas sino sabiduría e inmortalidad, según Covello y Yoshimura, (1994). Las piedras representan también los obstáculos que se tienen que superar a lo largo de la vida, son el aprendizaje y la experiencia, donde todo tiene una causa y un efecto y no existe la casualidad, como expone *Lao Tse*, (1998,2009). Las rocas se deben colocar en números impares, agrupadas a veces de tres pueden simbolizar el Cielo, la Tierra y el Hombre. Según su forma hay cinco tipos de representaciones: agua (*Shintai*), fuego (*Shigyō*), madera (*Taido*), tierra (*Kikyaku*) y metal (*Reisho*), según explican Keane (1998) y Hiromasa, (1999).

En el templo *Tenryuji* (templo del Dragón Celestial), existe una hermosa composición de una cascada seca, llamada *Ryumon-taki* (Cascada de la Puerta del Dragón), donde se alude a un antiguo mito taoísta sobre una carpa que nada contra la corriente y al tratar de subir por la cascada para alcanzar la cúspide se transforma en dragón, en estas rocas está ya simbolizado el salto de la trucha y el inicio de su transformación a dragón. En la parte superior de la cascada esta la roca que representa a *Kannon*, (“*Bodhisattva* de la Misericordia”). Delante de la cascada se hallan tres rocas largas y planas formando un puente que conduce a otro grupo de siete rocas, que se encuentra a su lado insinuando las islas de los Inmortales o Bienaventurados, donde la isla mayor sería la Isla *Horai*, siendo identificada por otros como la montaña primordial *Sumeru*, todo el conjunto está claramente inspirado en la tradición china de dinastía *Song*, (ver figura 148).



Figura 148. Composición pétrea. (1) roca de *Kannon*. (2) roca de la carpa. (3) roca de la cascada. (4) Rocas del puente. (5) islas de los inmortales con la montaña *Sumeru*. Tomada de Badala y Toscano, (2009), Mito y Simbolismo en el Jardín Japonés.

El Agua (*Mizu*). Es un componente esencial que enlaza los diferentes elementos del jardín, preserva la armonía y refuerza la contemplación y meditación. Representa lagos, arroyos, cascadas, mares, océanos. El agua es parte primordial en el escenario, resalta el resto de los elementos que componen el jardín contribuyendo a proporcionar serenidad, también es un espejo donde se refleja el cielo. El agua también promueve la contemplación meditativa debido a la calma que transmite, y si además posee una corriente de agua, su sonido fortalecerá este sentimiento, según opinan Cali y Oguchi, (1998). A su vez Kuck,

(1968) expone que el agua no solamente suaviza la rigidez de las rocas sino en ella se reflejan los cambios contrastantes del cielo.

En los jardines japoneses una cascada puede representar la vida, el nacimiento al comenzar a caer, el crecimiento en su trayecto y la muerte al llegar al estanque. *Lao-Tse*, en su libro *el Tao-te King*, (1998,2009), dice que el agua es el elemento más blando y más débil entre todas las cosas que conforman el mundo, pero sin embargo, puede romper lo más duro y lo más resistente, por eso lo que es débil triunfa sobre lo que es fuerte y lo que es blando triunfa sobre lo que es duro, como exponen Berthier, (2007) y Hiromasa, (1999).

La Grava y arena (*Suna*). Representa el escenario sobre el cual existimos, es un elemento que absorbe y transmuta las energías a través de su energía de negativas a positivas, creando un ambiente de serenidad. Los primeros usos fueron de arena blanca, ya que en los templos se usaba como símbolo de purificación en tierra sagrada. La grava rastrillada en los jardines secos japoneses puede representar el océano, o el universo; así mismo, puede simbolizar una colina si se amontona dándole esa forma; igualmente, si se acumula y ondula en su parte superior podría representar la niebla, según opinión de Berthier, (2007), Hiromasa, (1999), y Cali y Oguchi, (2008).

En los jardines japoneses generalmente, la arena (*Suna*) representa la inmensidad del mar (tranquilidad y serenidad), los surcos significan las corrientes de agua de ríos, lagos, mares u océanos; también pueden personificar el espacio sideral, los movimientos y orbitas del cosmos, así como los diferentes caminos y la energía de la vida. Es el elemento magnético donde se absorben y transmutan las energías negativas, creando tranquilidad y serenidad, según Keane, (1998).

Los Puentes (*Hashi*). Son elementos también importantes en los jardines orientales, pueden ser de madera o de una sola laja de piedra y no pueden faltar dentro de ellos, representan la unión entre el mundo terrenal de los hombres con el mundo espiritual de los dioses; también pueden simbolizar los cambios en el sendero de la vida. Los puentes con forma de arco que conducen a una isla,

unen simbólicamente el mundo terrenal con el cielo, el Paraíso celestial o a la isla de los Dioses, son de difícil transitar debido a la pendiente, representa lo difícil de entrar al cielo si no se ha llevado la vida correcta. Los puentes en forma de zigzag significan la toma de decisiones del vivir diario, al recorrerlo permite evaluar las desiciones tomadas y evaluar las futuras por acontecer. Pueden ser contruidos de madera, piedras, bambúes y hasta de concreto pero conservando siempre las formas tradicionales japonesas, según opinan Hiromasa, (1999), Nitschke, (1999) y Keane, (1998).

Los caminos o senderos. No solo cumplen una función de transito y comunicación en los jardines de paseo, sino representan el trayecto de la vida, donde cada elemento u obstáculos que se presenta, simboliza los cambios que debe enfrentar el hombre en los diferentes momentos y circunstancias en su paso por la vida, como exponen Hiromasa, (ob cit) y Kuck, (1968). En la pagina web de Somoza, (2010), Acevedo Nancollas, (2001), expresa que el desorden aparente que guarda un jardín japonés tiene mucho sentido, ya que se encuentra belleza en lo imperfecto y lo inacabado, expone un ejemplo para entender este equilibrio: "imagínese que va por un camino en zigzag y, en cada recodo, se encuentra, primero con una flor, luego con una roca, y en el próximo con un atractivo helecho. Por un lado, es un camino 'inestable' ya que va de un lado para otro, pero conserva un 'equilibrio' porque cada elemento que nos encontramos nos marca un cambio de sentido", agregando que en la filosofía oriental, dicho cambio es el símbolo que representa los vaivenes de la vida, siempre en constante movimiento y evolución.

Las Plantas (*Shokobutsu*). Las plantas tienen una variedad de uso, como dar sombra, cercar, ser una barrera ante los vientos y sonido, enmarcar visuales, etc., pero uno de los más importantes es participar en los cambios estacionales, manifestando lo efímero de la vida, por que representan el nacimiento con la primavera, la juventud con el verano, la madurez con el otoño, y la vejez y muerte en el invierno; también proporcionan aroma, colorido y sonido. Un conjunto de

musgo o plantas pequeñas se puede interpretar como bosques. Cada planta tiene un significado específico, por ejemplo: El Bambú (*Phyllostachys aurea*), la modestia, humildad, juventud eterna, serenidad, fortaleza, rectitud moral, elasticidad ante el viento. El Sauce Llorón (*Salix babylonica*), la pureza, docilidad, inmortalidad y resurrección. El Loto (*Nelumbo nucifera*), la pureza, honestidad. El Pino (*Pinus densiflora*), la sabiduría, estabilidad, longevidad, aspectos de la vida que son eternos. El Cerezo (*Prunus serrulata Lindl*), lo efímero de la vida, con sus flores breves y abundantes, como exponen Hiromasa, (1999), Keane, (1998), y Cali y Oguchi, (2008).

Kuck, (1968), Horiguchi y Kojiro, (1962) y Cervera, (2000), indican que las plantas más usadas son el bambú (representa carácter fuerte, resistencia y ética), el pino (persistencia, tenacidad y dignidad), el ciruelo (*Prunus cerasifera*) (fuerza de voluntad y renovación), el loto (pureza y honestidad), el crisantemo (*Chrysanthemum coronarium*) (esplendor, brillo y el erudito perfecto), también azaleas, camelias, peonías, magnolias, ginkgos, jazmín, sauce, arces y rosas.

Los animales (Dôbutsu). Son representados con esculturas, siendo los más simbólicos: El Dragón (*Long* o *Ryû*), personificación del emperador, dueño de todos los elementos de la naturaleza, victorioso en cualquier acontecimiento, símbolo de fama, reputación, poder, fuerza y sabiduría (en su boca existía una perla de sabiduría). El ave Fénix (*Fenghuang*), símbolo de la emperatriz China, el renacer, la vida, la fuerza, habita en el cielo, simboliza la eternidad, inspiración de la búsqueda de la sabiduría, presagia grandes sucesos para los hombres. El Pez Carpa (*Koi*), encarna paciencia, tenacidad, estoicismo, fertilidad, fuerza, unidad, fidelidad y felicidad. El Pez Dorado, alude al oro, abundancia, felicidad, libertad, prosperidad, riqueza y armonía. La Tortuga (*Kame*), animal dotado de poderes increíbles, usado para la adivinación, es emblema de esfuerzo constante y éxito, representa resistencia, longevidad, firmeza, solidez y estabilidad. La Grulla (*Su Shuang* o *Suru*), conocida como el ave de la felicidad y la longevidad, sabiduría, conocimiento, experiencia y simboliza también los mil años de vida. La Rana

(*Kaeru*) representa la inmortalidad, el no retroceso, longevidad, salud y suerte. El Murciélago (*Fu o Komori*), personifica fortuna, suerte, felicidad, buenos deseos, longevidad, virtuosismo, salud y prosperidad, como indican Cali y Oguchi, (2008).

Shishi Odoshi, (asusta leones). Son elementos usados antiguamente para ahuyentar los animales de los jardines, además contrastan con el silencio y valorizan la calma existente, representando el paso del tiempo, según exponen Cali y Oguchi, (2008).

Faroles de piedra (*Ishidoro*). Usados como elementos esculturales sirven para alumbrar tenuemente el sendero, así mismo, el sitio de meditación, creando una atmosfera de recogimiento, armonía y paz, según exponen Keane, (1998) y Nitschke, (1999). Inicialmente los faroles fueron diseñados para conservar la “llama sagrada” (representación de Buda), permitir la luz por la ausencia de aberturas en los primeros recintos sagrados. En los textos sacros budistas, la luz del fuego simboliza las enseñanzas de Buda que ayudan a superar la oscuridad de la ignorancia; también exponen que es digno ofrecer la luz de una lámpara a Buda; probablemente en sus inicios su uso frente a los templos y santuarios japoneses como ofrendas simbólicas a Buda. Por ello, en el camino a los templos o sitios de meditación de doctrinas orientales, simboliza la luz que ilumina la senda a Dios, como opinan Takajashi y Santolaya, (2009).

Vasija de piedra (*Tsukubai/Chozubachi*). El agua que circula por él representa el fluir de la vida y la impermanencia de todo en este mundo. Esta fuente de piedra en sus dos versiones *kazari-chozubachi*, (ornamental), y *tsukubai*, (ceremonial), siempre son de poca altura, lo que obliga al visitante a arrodillarse o inclinarse para lavarse las manos, haciendo una reverencia al acto de purificación. Generalmente, se coloca una linterna de piedra cercana a él, para ayudar a lograr un balance vertical adecuado, además de proporcionarle una tenue iluminación, según Keane, (1998) y Nitschke, (1999). Estos recipientes de piedra usados en los templos, también son utilizados en numerosas religiones

como la cristiana católica donde colocan agua bendita la cual es usada como medio de purificación espiritual por los creyentes.

Suikinkutsu (cavidad de agua Koto). Al igual que los *Tsukubai/Chozubachi* son utilizados como ablución, al caer el agua dentro de un recipiente oculto bajo el suelo, despide un sonido armonioso semejante al de un *Koto* (instrumento de cuerdas japonés), el cual es considerado como símbolo de agradecimiento divino por la ofrenda de lavarse las manos antes de la ceremonia del té o entrar al templo o santuario, según expone Isao, (1990).

Dintel de entrada (Torii). En las doctrinas orientales es el símbolo del portal de entrada al lugar sagrado del cielo, donde residen las divinidades y los seres iluminados; encontrarlo es símbolo de entrada o cercanía a un santuario, templo o sitio sagrado shintoísta o budista, según explica Seco, (2004)

Las Inscripciones. Son ornamentos representativos o caligrafías talladas en las rocas o en las paredes, utilizadas en algunas religiones como un tributo a una deidad; otras veces contienen una oración o una frase sagrada que sirve de recordatorio a los seguidores y meditadores, como indica Hiromasa, (1999)

Las velas. Son utilizadas en algunos tipos de meditaciones, como en la Fosfénica o Trataka, donde ella es el foco de atención de la mirada, la cual posteriormente al cerrar los ojos, permite al meditador concentrarse y alcanzar una meditación profunda. También es utilizada en la meditación por medio de espejos, ya que al realizarse en la penumbra o en la oscuridad, ella es el único elemento de iluminación tenue del lugar. En ritos y cultos de múltiples religiones y doctrinas también son utilizadas en el momento de reflexión, oración, contemplación y meditación, como ofrenda y vehículo de iluminación del sendero a la deidad o a Dios. En las doctrinas orientales generalmente se colocan en un espacio destinado para tal fin, en el interior de las faroles de piedra (*ishidoro*), o alrededor de él; la luz emanada de las velas, es sedante y tenue, ayudando en muchos procesos de meditación para crear un ambiente propicio para la

relajación y meditación, además las llamas significan la destrucción de la ignorancia y su luz el origen de la sabiduría, como exponen Cali y Oguchi, (2008).

Los Laberintos. Desde épocas ancestrales han sido utilizados de forma espiritual, mitológico, decorativa, en pinturas, juegos y bailes, para la meditación y contemplación, etc. por numerosas culturas; recuperando en la actualidad su protagonismo, según Freeman, (1992). En épocas medievales representaban trampas para perder a los espíritus maléficos, o el enmarañado camino para llegar a Dios, como exponen Freeman, (ob.cit) y Santarcangeli, (2002).

Los laberintos, generalmente, intentan ser contemplativos y meditativos, muchas religiones, incluyendo el cristianismo, han integrado en sus prácticas espirituales la meditación caminando con el uso de laberintos, construidos en el suelo de iglesias cristianas, fueron recorridos por peregrinos, penitentes y seguidores; teniendo un simbolismo espiritual; ya que mientras hacían su recorrido se favorecía la limpieza y paz mental, llenaban de amor el alma para obtener serenidad y equilibrio en las emociones y la mente, era también un camino de oración para llegar a Dios que estaba en el centro, como indican expresan Candolini, (2000) y Roman, (2006).

Los espejos. Desde épocas muy antiguas han representado símbolos muy variados, como la verdad, ya que refleja la autenticidad y realidad de lo que ve y de la autentica consciencia, hasta del alma; para algunos a representado una puerta a un mundo paralelo, al pasado y al futuro, o el umbral a la morada de los muertos; en algunas religiones son el reflejo de la deidades representativas del sol o la luna, como expresan Galeano, (2009) y Telesco, (2003).

El simbolismo del espejo es muy complejo y variado, uno de ellos es la imaginación o la conciencia, por que reproduce los reflejos reales del mundo visible. Scheler y otros filósofos lo relacionan con el pensamiento, ya que allí se produce la autocontemplación y el reflejo del Universo. Otro simbolismo lo identifica como mágico, porque aparece en leyendas, mitos y cuentos siendo capaz de proyectar imágenes del pasado, del presente o del futuro. El espejo es

símbolo de la verdad, pues él refleja lo que ve, teniendo la cualidad de ver el alma tal como es. También se relaciona con el agua, la Luna y el sol, porque en su superficie se reflejan sus imágenes. El cristal, que integra los espejos, simboliza la visión interior perfecta, pura, y perfección espiritual; la transparencia del cristal hace que exista y no se vea, pero deja ver a su través, siendo intermediario entre el mundo visible y el invisible, por ello es símbolo de sabiduría, adivinación, y de facultades y poderes secretos del hombre, como exponen Ferrer, (2000) y Cirlot, (2004).

Los psicoanalistas modernos, por su poder para reflejar el lado sombrío del alma lo consideran un símbolo de la psique, de lo mágico de la memoria inconsciente y de la inteligencia divina, el espejo reproduce el universo y sus misterios, como una maravilla, donde se entremezclan la ilusión y la realidad, según Ferrer, (2000)

La trilogía. Usada generalmente en rocas o arreglos ikebana, rigiéndose según Herrigel, (1957, p.20), por el “Principio de Tres, como medida y término medio de la estructura, de la experiencia y de la visión interior”; quien continúa exponiendo Herrigel, (1957, p.27), que “El lenguaje trinitario simbólico de las tres ramas expresa, respectivamente, Cielo, Hombre y Tierra.../...Él vive en el punto medio, que es ejemplificado por el Principio de Tres como símbolo de la totalidad en el arreglo floral: el Hombre (so) se halla en la posición intermedia entre el Cielo (*shin*) y la Tierra (*gyo*)”.

Costa, (2001), expone que el principio de tres es espiritual con significado cósmico y origen en el budismo; representado por tres líneas maestras, que dan la forma de lo que se quiere expresar con el arreglo, de la armonía y equilibrio de ellas depende la totalidad de la belleza del conjunto. Costa agrega que existen variaciones sobre el simbolismo del tres; una de estas versiones considera los tres principios como: *Zen* (el cielo, la rama o la roca más alta), *Jin* (el hombre, rama o roca intermedia, que une el cielo con la tierra) y *Tchi* (la tierra, la rama o roca más baja). Trilogía de rocas, en el jardín del templo Ryogen-In, Zen la roca

más alta, Jin la intermedia y Tchi la más baja. Herrigel (ob cit), explica que como el hombre está situado entre el cielo y la tierra, está alimentado espiritualmente por el cielo y su soporte son las raíces terrestres, lo que hace que el hombre esté en comunión con el Cielo y la Tierra.

La rosa. Es un símbolo antiguo del amor, belleza, pasión, virginidad y pureza, siendo muy popular y apreciada por babilonios, romanos, egipcios, griegos y chinos, quienes la cultivaron, como relatan en los Jardines Colgantes de Babilonia, así también en los jardines islámicos, romanos, griegos y chinos, utilizando sus pétalos para ornamento, medicinas y aseo personal, y las plantas en los jardines. Los primeros cristianos identificaron sus espinas con el tormento sufrido por los mártires y las cinco llagas de Jesucristo con los cinco pétalos de la rosa. En la Edad Media cristiana su cultivo se restringe a los Monasterios; en el siglo III, dibujaron rosas en la catacumba de San Calixto como representación del Paraíso. Algunos países consideran la rosa como representación de la vida y la muerte, por su poca duración, por lo cual siembran rosales en los cementerios, como exponen Biederman, (1996) y Richardson, (1998).

A su vez Guenon, (1995), expone que en la catedral de Angers (siglo XIII), hay un vitral donde la sangre de las llagas del Crucificado corre en arroyuelos, transformándose en rosas. También explica que la rosa evoca un receptáculo, atribuyéndosele también el símbolo de una copa, como se observa en el altar de la abadía de Fontevrault, donde una rosa está situada en la base de una lanza y a lo largo de ella corren gotas de sangre, sugiriendo que la rosa las recoge.

En antiguos arcanos, la Rosa blanca simbolizaba la Muerte y emblema de la destrucción. También era símbolo de silencio, como se observa en el pórtico de algunos Santuarios queriendo decir que había que ser mudo y callado como la Rosa. Los Caballeros de la Mesa Redonda que buscaban el Santo Grial, usaban una corona de encina y en el centro una Rosa como símbolo del silencio. En las salas de sesiones de las casas municipales de Alemania, desde la Edad Media, aún permanece intacta una rosa en el respaldo de los asientos, según

los archivos significaba el silencio que debían tener de no divulgar los acuerdos de las reuniones secretas, según opinión de Becker, (2008) y Vazquez, (ob cit).

Los colores de las rosas, tradicionalmente poseen un significado simbólico: azul, representa milagros y nuevas posibilidades; blanco, inocencia, pureza, y el alma; rojo, el amor y la pasión; rosado, tolerancia y secreto; rosado oscuro, la gratitud; rosado claro, admiración y condolencia; amarillo, celos, amor muriéndose, orgullo, vergüenza, infidelidad y amistad; naranja, pasión exaltada; Borgoña, belleza y el negro, sexo, según Impelluso, (2005) y Koch, (2000).

La Flor de Loto (*hasu*). Simboliza la pureza del corazón y la mente y representa una larga vida, humildad, honor y paz. En las doctrinas budistas es el símbolo del desarrollo espiritual, lo Sagrado y lo Puro; por lo cual los Buddhas en meditación, son representados sentados sobre ellas. La flor de loto abierta, simboliza la madurez de la meditación (dhyana) en cuyo centro y pétalos están grabados símbolos de figuras de Buddhas, Bodhisattvas y sus atributos. El significado espiritual puro y sagrado del loto, se origina de la siguiente similitud: así como la flor de loto surge de la oscuridad del fondo del estanque, sube sobre su nivel buscando la luz en la superficie del agua, abriendo sus pétalos sin mantener contacto ni con la tierra ni con el agua, a pesar de haber nacido de ellas, igual forma el espíritu, que ha nacido en este mundo, abre sus pétalos, después de liberarse de la ignorancia y las pasiones, transformando la oscuridad de las profundidades en la clara pureza de las flores, así el hombre alcanza la consciencia iluminada (bodhi-citta), como la flor de loto (padma), como exponen, Littleton, (2007) y Silva, (2004)

Para los griegos simbolizaba el triunfo después de luchar incansablemente en contra del fracaso, según opinión de Salvador, (2000). Los budistas dicen que la flor que se levanta sobre el agua es uno de los más antiguos símbolos y representante de atributos de personajes humanos y celestiales, como el nacimiento divino de Budha, al estar sentado sobre una flor de loto, que le sirve de trono, como expresa Pattanaik, (2005) y Molina, (2004).

El Crisantemo (*Kiku*). Es una hermosa flor cultivada en China desde 1.500 años a.C. e introducida en Japón probablemente en el siglo VIII. El nombre dado a la posición de la Casa Imperial Japonesa y del emperador japonés es el “Trono del Crisantemo” (*Kikkamonshô*), siendo adoptada como la flor del “Sello Imperial de Japón” (*Kikukamonshô*), se le denomina símbolo del emperador. Es considerada la flor del sol, el oro, la energía y el calor por su color amarillo (color original) y de la pureza por el blanco, también es símbolo de sabiduría, honestidad, amor, inteligencia y felicidad. En China es símbolo de sabiduría, en la cultura china es una de las cuatro flores “*Junzi*” (hombres sabios de gran virtud), estas cuatro flores son: crisantemo, albaricoque, orquídea y bambú. Anualmente se celebra el Festival del Crisantemo en China, Corea y Japón. En EEUU es considerada como positiva, de buena suerte, da alegría y atrae el dinero, es la flor oficial de la ciudad de Chicago. En la heráldica representa lealtad y honor, según Impelluso, (2005), Koch, (2000) y Potter, (1999).

El Cerezo (*Sakura*). Árbol de origen asiático, es uno de los símbolos más conocidos de la cultura japonesa y china. Las flores del ciruelo junto con el pino y el bambú son llamados “los tres amigos del invierno”, la flor del ciruelo empieza a florecer con el inicio de la primavera, cuando aún la naturaleza está cubierta por la nieve. Hay registros históricos chinos de dibujos de flores del ciruelo ya en el período de la dinastía Song del Norte (960-1127). Antiguamente en Japón era considerado un árbol sagrado, en donde habitaban los dioses, también lo simbolizan como el paso del tiempo, ya que su floración es al comienzo de la primavera, ven en ello el nacimiento y renacimiento de la vida, luego por su cambio y colorido va pasando por la juventud, madurez hasta el invierno donde pierde sus hojas lo que es considerado la vejez y muerte. En las bodas japonesas los novios beben una infusión de flores del cerezo para atraer el amor, la felicidad y la buena suerte en su futuro. En la mitología romana se relacionaba con Venus-Afrodita diosa del amor y también con la inocencia, según Impelluso, (2005), Koch, (2000) y Potter, (1999).

RELIGIONES Y DOCTRINAS QUE PRACTICAN LA MEDITACIÓN

Las creencias son la forma de vida más antigua, nacen con el primer ser humano que aparece sobre la faz de la tierra. Al principio, fue solo la necesidad de protección y orientación por algo o alguien superior, que no solo regía sus vidas, sino la manera de encontrar explicaciones a los fenómenos naturales y el porqué de todo lo existente que le rodeaba.

El estudio de estas creencias, fundamentos, disciplinas y organización en forma de religiones, sectas, doctrinas o dogmas, es muy importante para el desarrollo de esta investigación, ya que los jardines de meditación, se basan en creencias fundadas en diferentes culturas, que han sentido la necesidad de elevar su forma de vida a niveles espirituales superiores, que les permita desarrollar planos místicos para obtener un desarrollo emocional, armonía, paz y salud tanto física y mental como espiritual logrando equilibrio con la naturaleza y el universo mismo.

Las diferentes religiones que se analizan para el desarrollo de esta investigación, se estudian de una manera no parcializada por ninguna de ellas, ya que el interés no es formar criterios y evaluaciones sobre sus dogmas y creencias, sino encontrar las bases y decisiones, que inclinaron a ese grupo de personas en la búsqueda de metas para el desarrollo espiritual, como manera de lograr la felicidad, armonía, paz y sanación física.

Las religiones, doctrinas y las filosofías en general, han tenido diferentes formas en la búsqueda de superación espiritual, en las que han tenido la práctica de la concentración y meditación dentro de sus creencias básicas, se ha evidenciado con el tiempo, por medio de investigaciones científicas de múltiples ideologías y creencias, efectuadas por instituciones reconocidas a nivel mundial, su efectividad en el progreso cultural, personal y religioso de los practicantes y la

sociedad a la cual pertenecen con repercusión global, como se referencia más adelante en el contenido de este trabajo.

Hay una pregunta que diversas personas en diferentes religiones y doctrinas se han hecho a través del tiempo, sobre todo en la actualidad: ¿Por qué se debe ir a orar o congregarse a un templo si Dios está en todas partes?.

La congregación de los fieles a una religión, sobre todo en los templos y santuarios es muy importante por múltiples razones de índole religiosa, espiritual, social y tradicional, según se aprecia en sus tradiciones y libros sagrados, aunque muchas personas consideran que asistir a un templo no tiene la mínima importancia, ya que es solo un acto de hipocresía; solo basta tener un buen comportamiento, orar y leer textos sagrados en el hogar y ayudar a los amigos.

Si se lee con detenimiento las escrituras y textos sagrados, como la Biblia, el Corán, el Talmud, etc. encontramos mensajes de Dios y sus profetas que incitan a la necesidad de congregarse y asistir al templo. El reunirse ayuda a promover la unidad, acrecentar la fe, compartir experiencias de la vida, trabajar en metas comunes para extender la fe como seguidores de Dios y su Profeta, favorecerse de las enseñanzas que se impartan, además del beneficio de orar en grupo y participar en actividades grupales con metas comunes al círculo social-religioso al cual pertenecen, como expresa Guerra, (2002).

Desde épocas muy antiguas, el ser humano se congregaba en lugares simbólicos considerados sagrados, para orar a sus dioses, rendirles tributos, darles ofrendas y hasta efectuar sacrificios, pertenecientes a creencias de un individuo o de una determinada comunidad. Generalmente, comienzan con un lugar elegido, por sus múltiples características; luego construían altares y con el correr de los años se edificaban santuarios, iglesias, ermitas, templos, sinagogas, mezquitas, etc., como expresan Diez de Velazco, (1995) y Smith, (2005).

En la Biblia y en la *Torah* existen numerosos versículos que expresan la importancia en reunirse habitualmente, como se pueden leer a continuación:

Con respecto al día de reunión expresa “Recuerda el día del sábado, para santificarlo”, (Éxodo 20:8). Pablo dice “¿No sabéis que sois santuario de Dios?” (1 Corintios 3:16). Sobre el lugar de la presencia de Dios se lee “Dios se encuentra donde están dos o tres reunidos en mi nombre”, (Mateo 18:20). El Concilio Vaticano II llama “iglesia doméstica” a la familia (Lumen Gentium, 11), porque gracias al matrimonio es el lugar donde están reunidos en su nombre.

Jesús dijo que el templo “es lugar de oración” (Mc 11:17), por esto, las primitivas comunidades cristianas oraban en el Templo de Jerusalén (Hechos 2:46,3:1). Uno de los propósitos de las iglesias es reunirse para impartir conocimientos como dice en (Hechos 5:42, 9:31; 16:5), (1ra Pedro 2:5, 2:9-10), (1ra Cor.14:12,19:26), (Efes.4:11-16).

En la Biblia dice: “Dios no habita en templos hechos por manos humanas” y “En él vivimos, nos movemos, y somos” (Hechos 17).

El asistir a una iglesia, templo, santuario o algún sitio sagrado, significa que la persona tiene fe y cree en alguien, es el refugio del espíritu, el consuelo al dolor y los problemas. Los practicantes de algunas doctrinas como la *Shintoísta*, quienes aseveran que Dios está en cualquier lugar de su creación, ya que al ser creado por él y estar vivos, tienen “el soplo de vida Divino”, queriendo decir que Dios está presente allí y ya son parte de él; a pesar de estas creencias, ellos asisten a templos y santuarios como una forma de reverencia para glorificarlo, y en las ceremonias sintoístas colocan un asiento para el Dios. La doctrina Budista avala igualmente la presencia de Dios y como parte intrínseca del ser humano de allí la “budeidad” innata del individuo, según opinión de Wilkinson, (2003) y Chong, (2005).

Los musulmanes consideran la mezquita como la casa de Dios, construida para orar, leer el Corán y la educación islámica. La forma de orar requiere un ritual de posturas muy codificado, que incluye genuflexiones y la orientación hacia la Meca. La oración grupal del viernes en la mezquita es obligatoria, responde al “llamado de Dios”, allí estudian, aprenden y conocen las decisiones

que se han tomado para el beneficio de toda la comunidad, como indican Waines, (2003) y Caudet, (1996).

Según Küng, (2006) y Smith (2005), los judíos, cristianos y musulmanes, aunque lo invoquen bajo diferentes nombres creen en el mismo y único Dios; por lo que deberían poder orar todos juntos, en cualquier santuario, iglesia o templo del pueblo o ciudad; hay que estar consciente del espacio sagrado que representan estas edificaciones, y tener en cuenta que actualmente el turismo y la emigración han aumentado a nivel internacional, debiendo tenerse lugares idóneos para realizar las oraciones respectivas a las doctrinas y religiones. Así mismo, desde tiempos inmemoriales como se expreso anteriormente, el hombre ha erigido lugares de oración y meditación en el entorno natural, sin importar la creencia religiosa que posea, para realizar dicha actividad, creando de esta manera un lugar que encierra espiritualidad, misticismo y religiosidad.

La importancia que conlleva este trabajo es la necesidad del individuo de conseguir un lugar idóneo que le permita orar, concentrarse y meditar con todas las condiciones y características necesarias para obtener los beneficios que le proporciona alcanzar su evolución religiosa, intelectual y energética, así como, la obtención de mejoras clínicas en el sistema inmunológico, cardíaco, pulmonar, etc., la recuperación de facultades mentales con el aumento de la actividad cerebral, también la liberación del estrés, despertar la conciencia para lograr un mayor autoconocimiento, y quizás encontrar el propósito de su vida.

Después de ahondar entre las diferentes creencias de religiones, doctrinas y filosofías que ha profesado la humanidad y que han tenido la práctica de la meditación dentro de sus creencias básicas, se han escogido y se expondrán a continuación las siguientes, ya que son las que nos atañen: Hinduismo, Judaísmo, Taoísmo, Shintoísmo, Islamismo, Budismo, dentro del Budismo japonés, está el *Zen*, este último sincretiza en sus creencias el Budismo, Shintoísmo y Taoísmo, y es el que posee mayor relevancia en el uso de los jardines de meditación.

Hinduismo

El hinduismo es un grupo de doctrinas, no una filosofía, ni una religión sino una suma de ambas, con un conjunto de cultos, ritos, tradiciones, creencias metafísicas y religiosas; no existe una estructura central ya que no tienen órdenes sacerdotales; según exponen Stutley, (1985) y Bowkes, (2006). El hinduismo se considera con una antigüedad de alrededor de 5.000 años. Terhart y Schulze, (ob.cit), y Hattstein, (1997), agregan que al ser una multiciplidad de religiones sin un mismo fundador, con doctrinas y ritos variadas, numerosas escrituras sagradas dan cabida al monoteísmo, politeísmo, advaíta e idolatría, reconociendo y venerando a una gran multiplicidad de dioses.

La Real Academia Española, (2001), define el Hinduismo como la religión predominante en la India, procedente del brahmanismo y vedismo antiguos. El Diccionario Enciclopédico Vox-Larousse, (2009), Gibon, (1987) y García-Pelayo, (1993), complementan diciendo, que es una religión politeísta originaria de la India, que carece de un sistema estructurado y homogéneo de creencias, donde es muy importante seguir los textos sagrados Vedas y determinadas normas de conducta; se caracteriza por creer en la reencarnación y la existencia de un Ser supremo (Brahma) donde su alma aspira diluirse cuando consiga liberar el cuerpo y abandonar su karma.

La asignación de hinduismo como nombre a toda la gama de religiones de la India, fue designada por la constitución de ese país, para unificar un nombre a la gran variedad de creencias existentes y practicadas por alrededor de 850 millones de personas, según dicen Hattstein (1997).

El siglo pasado, arqueólogos hallaron en excavaciones edificaciones y utensilios pertenecientes a una cultura altamente desarrollada, semejante a las ciudades egipcias y sumerias; siendo las más importantes *Harappa* y *Mohenjo-Daro*, con una antigüedad datada de 3.000 años a.C., como expone Marshall, (1931); donde en el II milenio a.C. sucedieron cambios drásticos, que los obligaron a emigrar hacia el Este abandonando el valle del Indo, según dicen

Terhart y Schulze, (2007) y Flood, (1998). A lo anterior, Eliade y Couliano, (1999), agrega que un grupo de tribus nómadas se estableció en el Norte de Grecia y en Irán (de donde proviene el nombre de arios); y otro grupo, continuó emigrando, estableciéndose al noroeste de la India, asimilando las costumbres y principios religiosos existentes del lugar, aportando a los primitivos habitantes nuevas ideas y conocimientos, comenzando así el resurgimiento de la ya decadente cultura existente. Renou, (1999), a su vez expone que los antiguos pobladores emergieron de una raíz arcaica de cultos animistas quienes les daban ofrendas a sus dioses para aplacarlos o agradecerles.

Con la aparición de Buda *Gautama*, en los siglos VI a V a.C., surge un rompimiento religioso con las doctrinas Brahmánicas, apareciendo cambios en muchos de sus ritos y creencias. A partir del año 100 d.C., se escribió la ley Brahmánica, donde señalan temas influyentes tanto religiosos, civiles y morales, como dicen Flood, (1998,2003) y Hofmann y Poirier, (2005).

Los lugares, ciudades sagradas y sitios de meditación; están siempre asociadas a diversas leyendas de culto, como el sitio de nacimiento de un dios; generalmente en la cordillera del Himalaya o a orillas de los ríos; siendo el *Ganges*, el río sagrado por excelencia y la ciudad de *Benarés* el lugar de culto más respetado, como expresa Renou, (1999).

Terhart y Schulze, (2007), exponen que en el año 1893, cuando participo el asceta hinduista *Swami Vivekananda*, en Chicago, en una reunión del Parlamento de las Religiones del Mundo, causo gran interés con su intervención, donde expuso el Hinduismo como una gran religión global. Hattstein, (1997) y Smith, (2005), exponen que sus ritos principales son las plegarias, lectura de textos sagrados, mantras y principalmente la meditación.

Practica de meditación: El Yoga

La práctica de meditación mas empleada por los hinduistas es el Yoga, variando la técnica según la doctrina y las necesidades. Bhat, (1997), explica que

el Yoga no es solo una filosofía, sino un conjunto de técnicas destinadas a lograr una vida más sana y que significaba la unión del ser humano con su nivel más alto de realización.

Swami Yogananda, (1956, p.2), expone:

“La palabra “yoga” es una antigua palabra que proviene de la raíz sánscrita “*yug*”, que significa unión. La palabra “yoga” generalmente se emplea en la filosofía Hindú para significar la unión del alma individualizada con el Espíritu, por medio de los métodos psicofísicos científicos de meditación.../...Un yogui es aquel que practica una técnica científica de meditación yoga con el fin de unirse a Dios, bien sea que asuma las responsabilidades de la vida del mundo, o que elija el sendero de la renunciación total”.

El Yoga tiene dos significados en *Sanscrito*, según explica el Dr. Bhat, (1997, p.19): “El primero proviene de la raíz *yujir*, que significa unión y el segundo procede de la raíz *yuja*, que significa *Samadhi*, o el estado mental más elevado que puede alcanzar el conocimiento máximo”. Calle y Morillo, (2005, p.9) dicen que “el yoga otorga el bienestar físico y mental, entre los que tienen una postura racionalista (atea o agnóstica)”.

El yoga, se cree, tuvo sus orígenes en la India, donde persiste como tradición, aunque no se sabe exactamente cuando comenzó su práctica, motivado a carecer de cronología los textos sánscritos, según exponen Eliade y Couliano, (1998). El Dr. Bhat, (ob.cit), señala que puede estimarse en el año 3.000 a.C., debido a pruebas arqueológicas encontradas, en sellos de piedras con relieves de figuras en posiciones *yóguicas*, de antiquísimas civilizaciones ubicadas en los Valles del Indo y de *Saraswati*. El arqueólogo Marshall descubrió en *Mohenjo-Daro*, restos arqueológicos de un sello del siglo XVII a.C., con una criatura antropomorfa con cuernos en posición *yoguica*, adjudicándolo al dios *Shiva*, y data el yoga por lo menos con 35 siglos de antigüedad, según Marshall, (1931). Esta suposición es avalada por Eliade, (1998) y Feurstein, (1996, p.53).

DeRose, (1995, pp.31-32) dice que, hace más de 5.000 años al Noroeste de la India, en el Valle del Indo, habitado por los drávidas, ocurrió que:

“Cierta vez un famoso bailarín improvisó algunos movimientos instintivos, pero extremadamente sofisticados gracias a su virtuosismo y, por eso mismo, lindísimos.../...Al comienzo, el método no tenía nombre.../...Los años fueron pasando y el gran bailarín consiguió transmitir buena parte de su conocimiento. Hasta que un día, mucho tiempo después, el Maestro pasó a los planos invisibles. Su arte, sin embargo, no murió.../...Los discípulos más leales lo preservaron intacto y asumieron la misión de retransmitirlo.../...En algún momento de la Historia ese arte tomó el nombre de integridad, integración, unión: ¡en sánscrito, Yôga! Su fundador ingresó en la mitología con el nombre de Shiva y con el título de *Natarāja*, Rey de los Bailarines.”

Según Vyasa, (1982), las Vedas hacen referencia al yoga, donde hay una leyenda que narra que un pez llamado *Mat-sya* observó cuando el dios *Shiva* enseñaba a su esposa *Shakti Parvati* ejercicios de yoga; el pez los imitaba transformándose en ser humano, Schuhmacher y Woerner, (1993), también hacen referencia a esta leyenda.

Hacia el año 500 a.C., según Eliade y Couliano, (1962), *Patanjali*, recopiló los *Yoga Sutras*, que son la base del *Raja Yoga*. Según Chapple y Viraj, (1990). hacia el año 1.900 d.C., se inicia el yoga contemporáneo, fundándose numerosas y diferentes escuelas conocidas en la actualidad en el occidente. El yoga practicado en Occidente tiene su origen en los años 60, con la difusión del *Hatha Yoga*, a partir de la pérdida de la salud física y mental del hombre, causado por el estrés de la vida moderna, según Calle, (1998).

Con el tiempo han brotado múltiples estilos, transmitidos por generaciones del maestro al discípulo, según Esteves, (2001,2008). Las diferentes prácticas de yoga son variadas desde las pasivas, con movimientos lentos hasta las dinámicas, siendo muy importante el control de la respiración, la relajación y concentración, realizados en lugares tranquilos, sin interrupciones, condiciones climatológicas adecuadas, ejecutados preferiblemente en espacios al aire libre en contacto con la naturaleza acordes con la actividad de meditar. En el occidente su práctica era realizada generalmente en espacios cerrados, en la actualidad se está volviendo a los espacios abiertos y naturales, como se ha ejecutado en el oriente.

Los tipos de meditación yoga considerados fundamentales o clásicos, según Esteves, (ob.cit) son: *Raja Yoga, Jñana Yoga y Karma Yoga*.

Rāja yoga. Identificado generalmente con el *Ashāntanga yoga*, abarca varios yogas como el *ashtanga*, el *kriya*, el *kundalini*, el *mantra* y el *dhyana*, como indica Hernández, (1997, p.28). Según *Vivekananda*, (2006), la práctica del Raja Yoga confiere poderes psíquicos como levitar, leer los pensamientos, y controlar las fuerzas de la naturaleza y los cuerpos de otros.

Jñana Yoga o Gñana yoga. Es utilizado en contextos sagrados y laicos, como el aprendizaje del verdadero conocimiento y obtención de la más elevada sabiduría, y visión intuitiva (gnosis), desapareciendo la ignorancia y desarrollando la voluntad, la razón y el conocimiento mismo, mediante la distinción de lo irreal y lo real, según expone Esteves, (2008) y Vivekananda (1982,2002)

Karma yoga. *Yoga de la acción y del servicio*, según las creencias hinduistas, las buenas obras no llevan a donde Dios, sino a mejores condiciones de vida en una siguiente reencarnación, pero las malas acciones traerán pésimas condiciones en la próxima reencarnación, según Gibon, (1987). El *karma yoga* (*Buddhi yoga*), es un término sánscrito referente a una forma de doctrina basada en la unión a través de la acción, como dice *Vivekananda*, (1991) y Smith, (2005).

Los tipos de meditación oriental hinduista más difundidos y practicados en la actualidad, además de los descritos anteriormente, según la tipología expuesta por Terhart y Schulze, (2007) y Esteves (*Swami Maitreyananda*), (2008), son:

Ashtānga yoga - Ashtānga vinyasa yoga, Kriyā yoga, Kundalinī yoga, Dhyana yoga, Mantra Yoga, Hatha yoga, Bhakti yoga, Svasthya yoga Shastra, Vedanta Yoga, Sutra Yoga, Ananda Yoga, Yoga Dinámico y Tantra yoga, siendo los más conocidos *Hatha yoga, Kundalinī yoga, Ananda Yoga y Kriyā yoga*.

Budismo

El Budismo es una religión perteneciente a la familia *dhármica*, porque surge del Valle del Indo; para otras personas es considerado un sistema filosófico religioso, que ha evolucionado en una gran variedad de escuelas, quienes con el fin de desarrollar cualidades de sabiduría, conciencia, amor y bondad, siguen un camino de enseñanzas y prácticas como la meditación, según expresan Terhart y Schulze, (2007) y Conze, (1988,1993). Ha sido considerado un fenómeno de difusión transcultural, filosófico, de valores humanos y métodos de evolución que brindan el camino para el cese del sufrimiento humano, comprensión de la verdadera naturaleza de sí mismo y las realidades universales, obteniendo una extraordinaria sabiduría, junto con un profundo amor y compasión por todos los seres vivientes, como expresan Arnau, (2007) y Harvey, (1998,2006).

El Budismo comenzó alrededor del siglo V a.C., en el noroeste de la India, a partir de las enseñanzas impartidas por su fundador *Siddhartaha Gautama*, el Gran *Buddha*. Se difundió rápidamente en la India, llegando a ser la religión predominante en el siglo III a.C. Para el siglo VII d.C. comienza a decaer, sin embargo, para el siglo XIII se había propagado por la mayoría del continente asiático, evolucionando hasta crear una gran diversidad de escuelas y técnicas; actualmente es la Filosofía más difundida y con mayor cantidad de adeptos en el mundo, según lo expuesto por Terhart y Schulze, (2007) y Hattstein, (1997)

La palabra budismo viene de *budhi* o despertarse; por lo que budismo es la “filosofía del despertar”, como opina Watts, (2002). El budismo recibe este nombre por su fundador *Buddha*. La palabra *Buddha* es sánscrita; proviene de la raíz *Budh*, significa despertar, saber o iluminación; *Buddha* es el despierto, el sabio y el iluminado, como indican Bowker, (2006), y Braswell, (1995).

Conze, (1988), afirma que el Budismo es pragmático y estructuralmente filosófico, aunque no ofrece enseñanzas fuera del ámbito de la salvación, y su contenido espiritual está limitado estrictamente a curar el cuerpo y la psique del sufrimiento de la vida. Así mismo Conze, (1993), en cuanto a la existencia en la

creencia en un Dios, considera que el Budismo antiguo emerge como la religión más monoteísta, ya que en ella no se adoran santos ni dioses, todo converge hacia el *Nirvana (Buddha)*; su doctrina no es atea, por que la persona con la práctica de ejercicios de meditación se involucra, para alcanzar un estado divino cercano a Dios, aseverando su existencia. Las representaciones de *Buddha* no son imágenes de adoración, son el recuerdo del maestro, a quien se le expresa respeto y gratitud por sus enseñanzas.

Para entender el Budismo, hay que conocer sus conceptos más importantes, que según Eliade y Couliano, (1992) y Hofmann y Poirier, (2005), se sintetizan en: *Karma, Samsara, Nirvana y Dharma*.

Es importante resaltar que en el Budismo con el desarrollo y evolución espiritual, el practicante obtiene en su vida actual la Iluminación, eterna salud, verdad, perfección y un estado divino, mientras otras religiones y doctrinas prometen y ofrecen un paraíso solo después de la muerte, según haya sido el comportamiento en vida y la adoración a un Dios. El Budismo fomenta el crecimiento espiritual mientras los demás cultos exigen una obediencia dogmática, como se puede leer en Conze, (1988,1993), quien continua explicando que la esencia básica del Budismo es alcanzar el *Nirvana*.

El budismo no se apoya en un solo texto, sino en múltiples escritos y discursos considerados sagrados (*Sutras*); las cuales ofrecen tal diversidad de conocimientos, que al ser comparadas con la Biblia, Torá y Corán (cristiana, judía e islámica), ellas serían un estudiante ante un maestro, según Guerra, (2002).

El profeta fundador fue *Siddharta Gautama*, El *Buddha* (560 a.C.-480 a.C.), nació en *Lumbini*, zona fronteriza entre Nepal y la India; hijo del rey *Suddhodana* y la reina *Maya*, como dicen Smith, (2005) y Harvey, (1998,2006).

Terhart y Schulze, (2007, p.167) dicen:

“Al igual que Jesús, Buda fue engendrado por un Dios, el Señor de los tres mundos, descendió del cielo en la figura de un joven elefante blanco de seis colmillos y penetró en el cuerpo de la

mujer por su costado derecho.../...sabios de todos los confines del país profetizaron al rey Suddhodana: El príncipe será un gran hombre, un rey con soberanía universal, en un reino de justicia. Dará al mundo una nueva ley mejor. Constituirá un imperio de paz hasta los límites del océano. Todos los pueblos serán felices bajo su soberanía.”

Terhart y Schulze, (ob.cit), continúan diciendo que *Gautama* fue mimado por su padre. Ante la curiosidad salió cuatro veces de su inmenso palacio, observó un anciano, un enfermo y un cortejo fúnebre, enfrentándose al desgaste, la enfermedad y la muerte; en su cuarta salida, se cruzó con un monje asceta que buscaba la iluminación, la paz interior y felicidad, resolvió seguirlo y renunciar a todo. Incursionó en las mortificaciones de la vida asceta, y decidió que no era la forma de lograr el nirvana, sino meditando y buscando en su propio interior consiguiéndola a los 35 años, en *Bodhgaya*, bajo una higuera. Posteriormente, en los siguientes 40 años, acompañado por un numeroso grupo de discípulos, recorrió el país dando a conocer sus enseñanzas; con ayuda de amigos de la nobleza, construyó monasterios y comunidades. *Bhudda* murió aproximadamente a los 80 años, dedicó su vida a propagar sus enseñanzas, para ayudar a la humanidad a eliminar el sufrimiento y conseguir la iluminación.

Conze,(1988), narra que el budismo se extendió en la primera mitad del milenio por Asia, creándose las escuelas *Hinayana* y *Mahayana* en China, Japón, Ceylán, Tíbet y Sumatra, las cuales siguen vigentes. El Budismo se incorporó pacíficamente a la religión hindú, ya que no fue impositiva ni combatió las religiones preexistentes, no siendo perseguida como el cristianismo.

El Budismo de las escuelas de la India y Japón, según Johnston, (1971), han tenido una considerable resonancia en el mundo occidental, ávido en la búsqueda de paz y desarrollo espiritual, sus prácticas de meditación han sido las más difundidas a nivel mundial; su aceptación por personas de cualquier culto, es porque no buscan "evangelizar" para que adopten su religión, pero ponen sus enseñanzas a la disposición del individuo que esté interesado, teniendo la libertad de tomar lo poco o mucho que se sientan dispuestos a aprender.

A través del tiempo han surgido numerosas derivaciones del budismo inicial. Terhart y Schulze, (2007) y Smith, (2005), resumen los tipos de Budismo, que consideran de mayor relevancia en: 1.- Hindú con sus ramas: *Hinayana* y *Mahayana*. 2.- Chino, con el *Chan* y el *Tien-tai*. 3.- Coreano, con el *Shon* y el *Kyo*. 4.- Tibetano, el *Vajrayana* el cual tiene cuatro Sectas: la Secta Roja, la Secta de las Flores, la Secta Blanca y la Secta Amarilla 5.- Japonés, el *Tendai* y el *Dhayana*, la doctrina más importante es el *zen*, con sus variantes *Rinzai zen*, con los *koans* y *Soto zen*, con el *Zazen*.

Hay tres tipos de meditación también practicados en el budismo, ellos son: 1.- *Samatha*. Prepara para las técnicas *Vipassana*; según Thawee, (2004); es concentrativa, utiliza *mantras* u objetos de atención. Controla la respiración, según Calle, (2009). 2.- *Vipassana*. Es contemplativa, la mayoría de las técnicas de meditación budista son de este tipo, según Hart, (2003), Thawee (2004) y Goldstein, (1998), y 3.- *Dhyana*, son ejercicios básicos respiración, quietud, tensión, “vacuidad”, meditación con mantras, para llegar a la trasfiguración del practicante en la divinidad venerada, según Conze, (1988,1993).

Budismo Hindú.

En el Budismo Hindú, Conzé, (1988), considera que las dos ramas más grandes del Budismo son: a.- *Hinaya* (Budismo de los Monjes). Es la rama más antigua del budismo, reservada exclusivamente para monjes, su meta era llegar al nivel más elevado, el cual solo puede ser alcanzado por una sola persona en cada ciclo del universo. Esta aún en Ceilán, Siam y Birmania, según Terhart y Schulze, (2007). Dio origen a la *Theravada* (Escuela de Ancianos). Actualmente la única escuela que sobrevive, está en Tailandia, Birmania, Sri Lanka y Camboya, según Gombrich, (2002) y b.- *Mahayana* (Gran Vehículo). Se propago en China, Corea y Japón, es el más numeroso actualmente, según Schumann, (1990). Origino dos escuelas la escuela *Vajrayana* (Vehículo de Diamante), de la cual emana el Budismo tibetano, y la *Tántrica*, practicada en el Tíbet, Japón, frontera indoafgana y oriente de Bengala, según Terhart y Schulze, (2007).

Budismo Chino.

Al comienzo es como una extraña secta donde se utilizaron términos taoístas en las primeras traducciones del chino. Según Terhart y Schulze, (2007), y Arnau, (2007), se difundió principalmente por la escuela *Ch'an (Zen)* en todos los estratos sociales chinos y por la escuela *T'ien-t'ai (Tendai)*. Kuan, (1992) dice después de grandes persecuciones, eliminaron los santuarios y el budismo como tal, convirtiéndose el confucianismo en la doctrina de Estado. El *Budismo Ch'an* y *T'ien-t'ai* se propaga hacia Corea, Japón y Vietnam, según Dumoulin, (1994).

Budismo Coreano.

El budismo proveniente de China, según explican Hattstein, (1997) y Kuan, (1992), se propaga en Corea a partir del siglo IV d.C. En el año 1392 la dinastía *Yi* se convierte al confucianismo, declarándola doctrina del Estado. El budismo no es suprimido; pero se reglamenta en dos iglesias la doctrinal *Kyo* y la de meditación *Shon*. Se ha desarrollado en armonía con el budismo japonés.

Budismo Tibetano.

Comenzó en el Tíbet a finales del siglo VIII, recibió influencias de China y del tantrismo Hindú. Laird, (2008) y Terhart y Schulze, (ob.cit), exponen que es una rama del Budismo Chino, llevado por monjes bengalíes al Tíbet en el año 700 y desarrollado a partir del *Budismo Vajrayana*. Los monjes tibetanos desarrollaron la técnica *Nadabrahma*, es una meditación estática. Conze, (1993) y Ray, (2001), dicen que existen cuatro sectas: Secta Blanca, Secta de las Flores, Secta Roja y Secta Amarilla (la más numerosa). Actualmente está extendido en el Tíbet, Nepal, Mongolia y el Himalaya de la India.

Budismo Japonés.

Fue introducido desde Corea en la segunda mitad del siglo VI, comenzó su auge con la conversión al budismo de la emperatriz *Suiko* (573-628) y su sobrino *Shotoku* (573-621), continuando su desarrollo a través de varios *Shogunatos*. En la época *Tokugawa* (1600-1868) sus Ordenanzas (1610-1615) lo vincularon con

el *Shinto* oficial colocándolo bajo el control del gobierno, según exponen Chong, (2005) y Falero, (2007). En Japón, se desarrollo principalmente dos tipos de meditación budista: *Tendai* y *Zen*, su práctica de meditación es silente sentada *Zazen*, para ambos la naturaleza búdica es innata a toda existencia según Kuan, (1992) y Arnau, (2007).

El *Tendai*, fue introducida en Japón desde China en el siglo IX, el ideal es cantar con el fin de descubrir la naturaleza esencial de uno mismo a través del poder de la voz, como exponen Chapell, (1987) y Buswell, (2004).

El *Zen*, es una doctrina budista, desarrollada por la escuela Japonesa *Sojo*; como dice Susuki, D., (2003,2006), que tratar de liberar al hombre del sufrimiento de la vida, recuperando la sensibilidad, sencillez y simplicidad, comprendiendo directamente la realidad de la vida de forma objetiva, y no como nos gustaría que fuera. El método *Zen* consiste en que no hay un método específico, pero posee pautas generales, como opinan Fontana (1999/2001) y Landolfi (2004). Posee dos técnicas: el *Koan*, de la escuela *Rinzai*. Legget (1993), indica que son acertijos dados por el maestro al discípulo como técnica de meditación, concentración pudiendo surgir el despertar (*satori*), lo expuesto anteriormente es corroborado por Kadowaki, (1977) y el *Zazen*, desarrollada por la escuela *Soto* japonesa; no sólo es una técnica de meditación, sino una de las prácticas más conocidas en Occidente del *Zen*, según dice Kaplean, (1999). La postura de Buda sentado en posición de loto, es la clásica posición para la práctica del *Zazen*, según Seddhatissa, (1971). A su vez, Sekida, (1995), expresa que el *Zazen* es el alma de *Zen* y el *Zen* no existe sin *Zazen*, por lo que el *Zazen*, no existe sin el *Zen*. Johnston, (1970), expone que la técnica de meditación *Zen* puede enseñar al Cristiano como relajarse, calmarse, pensar de un modo más profundo, disponerse a recibir el amor de Dios, concebir las verdades de la fe no sólo en su cerebro, sino en todo su cuerpo, lo cual lo corrobora Susuki, (1957).

Shintoísmo

Japón es un país en el cual la religión esta entronizada en cada uno de los japoneses, donde los preceptos y las costumbres religiosas, son parte natural de la rutina diaria del pueblo, practicándolos con un elevado sentido de seriedad, sin ser estrictamente religiosos. La fe religiosa es una virtud fundamental en el pueblo japonés, donde este comportamiento no expresa el hecho de una convicción religiosa como tal; pudiendo acudir en la mañana a un templo *Shintoísta*, en la noche a uno Budista, cristiano o taoísta; aceptan la coexistencia del *Shintoísmo* con otras religiones. Acostumbran a practicar los ritos religiosos según la ocasión, para celebrar el nacimiento o el matrimonio el *Shinto*, en la vida cotidiana el Taoísmo y para los funerales el Budismo, como exponen Terhart y Schulze, (2007), Hoffmann y Poirier, (2005) y Smith, (2005).

El verdadero espíritu del sentimiento y cultura japonesa, se ve descrito de una forma muy clara y precisa por el profesor Chong, (2005), quien dice que el *Shinto* sintetiza la unión del alma o yo japonés con el universo, el yo cósmico y la naturaleza; fuera de ella el hombre japonés no estaría completo; ya que el espíritu "*Shinto*" supone la asimilación de los ritmos sutiles y primordiales de la Naturaleza, asemejándose al espíritu "*Zen*".

El *Shintoísmo* es una religión muy simple, no posee muchos dogmas, pero tienen una serie de códigos de valores que regulan la forma de comportarse y pensar, según lo expresado por Falero, (2007). El concepto central del culto se basa, según Terhart y Shulze, (2007) y Naumann (1996,1999), en la existencia de dioses, espíritus sagrados o fuerzas sobrenaturales en niveles superiores y en la naturaleza, así como deidades que representan antepasados y personalidades destacados, por quienes hay afectos de veneración por sus virtudes y autoridad, llamados *kamis*. Ito, (2009), agrega que son entes espirituales dotados de fuerzas especiales capacitados para ayudar diversas necesidades al hombre; ya que son considerados hijos de *kami*, tienen naturaleza divina, lo que les permite vivir en armonía con los *kamis* de la naturaleza y recibir su protección.

El *Shintoísmo* se originó en Japón y es casi exclusivo de allí; siendo la religión más antigua y de las más grandes de ese país, según expone Hattstein, (1997, p.120). No tiene una divinidad única ni predominante, no utiliza pinturas, esculturas, sermones, normas específicas, no habla de virtudes y pecados, ninguno de sus escritos o registros históricos, religiosos o mitológicos habla de alguna persona a quien se le pueda atribuir tal importante acontecimiento.

El nombre *Shintoísmo* procede del nombre Japonés *Shinto*, según la Real Academia Española, (2001), es una religión nativa de Japón que involucra la adoración de los *kami* o espíritus de la naturaleza, según expone Morales, (2001, p.66). También dice que: procede de una antigua palabra china que significa "El camino de los Dioses", que en japonés es *Kami no michi*. A su vez, el Profesor Taiwanés Luis Chong, (2005), señala que "el término *Shinto* se deriva del chino *Shen Tao*, que significa la "vía o sendero de los Dioses".

Rubio, (2009), opina que el *Shinto* no enseña ni la salvación ni el pecado, es una religión sin culpa, sin mancha original, su enseñanza viene de Arriba, y no de otros seres humanos, imbuida de grandes dosis de gratitud y reverencia, se presentan a través del ritual y el mito. Para la generalidad de las religiones, el pecado es un acto malo e intencional, liberándose por medio del arrepentimiento, y con alguna penitencia. Mientras, en el *Shintoísmo* la causa del pecado (*tsumi*) no habita en el interior del individuo, sino en influencias externas que lo indujeron a cometerlo, según Falero (2007).

El *Ikebana* es un arte floral milenario *shinto*, representa estados mentales y emocionales del área espiritual-cognitiva del hombre y la tierra, suministrando sensaciones de paz originadas de la observación y respeto a la naturaleza. Se origina de las ofrendas florales *Shinto* a los *Kamis*, usadas en las prácticas meditativas-contemplativas del Budismo *Zen*, según Kubo, (2006). El *Ikebana* es un signo *Shinto*; porque descansan en la profunda comprensión y sensibilidad japonesa del paisaje, su respeto y percepción por la naturaleza. Su nombre nace del lago *ike-no-bo* situado en los terrenos del templo, otra versión dice que la

palabra *Ikebana*: “flores vivientes”, procedente de los vocablos *ikiru* (vivir) y *hana* (flor), según opinión de Conder, (2004).

Prácticas religiosas y Técnica de Meditación Shintoísta: Kuji-In

El concepto principal del *Shinto*, se fundamenta en la restauración del equilibrio y vitalidad para fortalecer el espíritu (*harai*). El culto *shinto* o *matsuri* involucra venerar al *kami* con obediencia, respeto, y actos de agradecimiento; así como el recuerdo de los antepasados, la memoria de los personajes históricos, lealtad y respeto al emperador japonés, como dice Falero, (2007).

El *Shintoísmo* utiliza una forma de meditación llamada *Kuji-in*, formando parte de rituales *shintoístas*, ejercicios espirituales y purificación; donde cada palabra y postura de la mano simbolizan todas las fuerzas del universo y su unión contra el mal, utilizándose como protección, según lo expresado Lepine, (2006). Los *Samuráis* utilizaban espadas metálicas denominadas *Katanas*, forjadas por artesanos (*Kaji*), utilizadas en la meditación *Kuji Kiri* y rituales *Shingon-Tendai-Shinto* como expone Lepine, (2006).

El *Kuji-in* es una práctica de meditación compuesta de una mezcla de *Mantras*, *Mandalas* y de *Mudras*, que se origina de enseñanzas dentro del Budismo Esotérico, *Shingon* o *Jumon* y de los *mandalas*, es usado por los *shintoísta*, *taoístas*, *Ninjitsu*, *Yamabushi*, *Shukenjas* (religión tradicional china) y varias sectas budistas en Japón, según Falero, (2007) y Lepine, (2006). *Kuji-in* significa “Sellos de Nueve Sílabas”, refiriéndose a las posturas de la mano (*Mudras*), y los sonidos silábicos (*Mantras*). El *Kuji-in*, se utiliza como parte de un ritual *shintoísta* de ejercicios espirituales y purificación; sufriendo normalmente un uso excesivo con fines mágicos dentro de la cultura popular, según Berthier, (2007). Los *Mudras* o técnicas de gestos manuales son componentes fijos e importantes en las actividades religiosas de cualquier religión, como se pueden observar en los rituales religiosos cristianos, budistas, shintoístas, etc.; siendo corriente hallarlas en las actividades de la vida cotidiana del ser humano, en meditaciones y en las artes marciales, según Naumann, (1996) y Lepine, (2006).

Taoísmo

El taoísmo, el budismo y el confucianismo son las tradiciones filosóficas más importantes en la historia China. El *Taoísmo* educa a sus practicantes para buscar y conseguir el *Tao* en cualquier parte, centrándose en la búsqueda del nivel espiritual que deben encontrar por sí mismos en su interior y conseguir la verdad interna de las cosas, según expresan Terhart y Schulze, (2007).

García-Pelayo, (1993) y Gibon, (1987), escriben que el *Taoísmo* es una doctrina religiosa y filosófica china que concibe el universo como un equilibrio de fuerzas y destaca la íntima relación entre el hombre y la naturaleza. Terhart y Schulze, (2007), complementan exponiendo que está basada en las escrituras del sabio chino fundador del Taoísmo *Lao-Tsé*, (*Lao-Tzu* o *Laozi*), título que quiere decir "Viejo Sabio", su nombre verdadero era *Li Er*; aunque se discute su existencia histórica, la tradición china establece que vivió en el siglo VI a. C., otros piensan que vivió en el siglo IV a. C.. Sus enseñanzas están plasmadas en un texto llamado *Tao Te Ching* (*Tao Te Kin* o *Dào Dé Jing*), siendo la obra esencial del taoísmo. *Lao Tze* fue considerado inmortal como un dios *taoísta*, al igual que otros héroes, sabios, eruditos y generales famosos. Maspero, (2000), dice que el *Tao Te Ching* tiene solo 5.000 palabras haciéndolo uno de los libros más breve de todas las doctrinas.

La Real Academia, (2001) y Bowker, (2006), dicen sobre el origen de la palabra *taoísmo* que es derivada de un carácter chino que se lee *Tao* o *Dao*, el cual puede ser interpretado como camino, o podría entenderse como "intuición, sensibilidad, espontaneidad, vida". Izutsu, (2004), agrega que equivale a la palabra "Do" Japonesa, para indicar camino o sentido. Según Eliade y Couliano, (1992), A finales del siglo XX, la transcripción "*pinyin*" del *putonghua* o idioma chino clásico "*mandarín*", a caracteres románicos, divulgó la forma "*daoísmo*" aunque la pronunciación más aproximada es "*Tao*" o "*Dao*".

Eliade y Couliano, (1992) y Terhart y Schulze, (2007), dicen que al principio, el *Taoísmo* fue considerado como una corriente filosófica y no una

religión basada en las escrituras de *Lao Tze*. Posteriormente, indica Berling, (1980), que a partir del siglo XI se mezclaron en un sincretismo religioso componentes del taoísmo, budismo y confucianismo dominando la vida religiosa de los chinos. Watts, (2005,2006), expone que el *Taoísmo* no posee dogmas, pero si censura la guerra, desigualdad, conformismo, subordinación, codicia, prejuicios, desigualdad, convencionalismos, discriminaciones y acatamiento a dogmas. *Lao-Tsé* explica que todo es causal y no casual, tiene un motivo y un efecto siendo el resultado de hechos anteriores y no de origen espontáneo, según Eliade y Couliano, (1992).

Terhart y Schulze, (2007) y Karuna, (2007), describen el símbolo del *Yin y Yang*, como un círculo de cualidades opuestas donde se entrecruzan dos facetas, una clara con un punto oscuro y una oscura con un punto claro, separadas por una línea central ondulada, enlazándose íntimamente para formar parte de un todo mayor; son inseparables ya que al desaparecer uno de ellos, irremediablemente desaparecería el otro, dejando un vacío en su lugar; representa el equilibrio del universo de las fuerzas positivas y negativas.

Luna, (s/f) y Karuna, (2007), mencionan que en el *Taoísmo* se establecen tres tipos de fuerzas: una llamada *Yang*, positiva, masculina, y otra llamada *Yin*, negativa, femenina, aunque son independientes se oponen y se complementan entre sí como una unidad, y el *Tao* que es una tercera fuerza superior neutra, con ideas de igualdad, sin predominio entre la construcción y la destrucción, lo positivo y lo negativo, el placer o el sufrimiento, la vida sobre la muerte.

Técnicas y prácticas de meditación.

El objetivo fundamental del *Tao* es enseñar a la persona, por medio de ejercicios y meditación, a fluir para compenetrarse en armonía y concordancia con la naturaleza y consigo mismo, obtener energía física, serenidad mental y espiritual, alcanzar la longevidad y hasta la inmortalidad. Eliade y Couliano, (1992), menciona que la meditación forma parte integral del *Taoísmo* y que hay

numerosos procedimientos para preservar y nutrir la vida como: la dietética, la gimnasia, las técnicas respiratorias y sexuales, la alquimia interior, etc.

Mantak (1987,1999) y Cangelosi (s/f), señalan que es considerado por numerosos estudiosos como conocimientos chinos que originaron ejercicios para la salud, buscando el equilibrio entre el movimiento y la quietud, por medio de técnicas de gimnasia y automasajes, siendo ejercicios psicofisiológicos que integran la mente y cuerpo; regulan, equilibran y nutren el flujo de sangre y energía que fluye en el cuerpo y la mente del ser humano, aliviando la fatiga y la ansiedad, promoviendo el desarrollo espiritual, previniendo enfermedades, desequilibrios físicos, mentales y energéticos. Los ejercicios y prácticas de meditación, estudios *taoístas* biológicos, psicosomáticos y fisiológicos del cuerpo y la mente, han contribuido a las ciencias tradicionales y modernas de manera muy importante, como se puede leer en los textos del Padre Guerra (2002).

Tao Yin. Es una práctica de meditación desarrollada en China, relacionada con el Taoísmo, considerada de naturaleza espiritual, pudiendo practicarse en la filosofía de la vida taoísta (*tao Chia*), o en la religión taoísta (*Tao Chiao*), como indican Terhart y Schulze (2007). Actualmente es enseñado en la Universidad de Educación Física de Beijing con el nombre de *Daoyin Yangsheng Gong*, hallándose relacionada a la variedad del *Nei Gong* del *Oi Gong*; dice De la Liu, (1989), que el *Tao Yin* en esta variedad del *Nei Gong* está siendo practicada en artes marciales como el *Tai Chi Chuan*.

Jung y Wilhelm, (1984), dice que para adquirir el verdadero conocimiento del *Tao Yin* es por medio de la práctica continua y no leyendo manuales. En el artículo "*Meditación y quietud*", publicado en el Periódico Tao de la Fundación del Centro Tao, dice el siguiente párrafo: "El primer efecto de la meditación es la extinción de la percepción del cuerpo físico, enseguida se penetra en un estadio en que todo es energía, y nuestra conciencia se hace el propio campo energético, y por último alcanzamos el estado de extrema quietud que está por detrás de la energía..."

Chi Kung o Qigon. Es una técnica china de ejercicios energéticos para alcanzar salud y longevidad, utilizada en el Taoísmo, Confucionismo, Budismo, Artes Marciales y Medicina China, según expresan Castillo (2004) y Mantak (1996). Tiene una gran variedad de estilos y escuelas, pero básicamente se reducen a tres tipos de práctica *Chi Kung*, son: Arte Marcial, Meditación y Medicina preventiva y curativa; donde el común denominador es el *chi* (energía), origen de todas las cosas debajo del cielo, sin sonido y sustancia, no depende de nada, es omnipresente, e implacable como diría *Lao Tse*, según expresa Wong, (1996). En el cuerpo energético existen dos canales de energía, que corren por el centro del cuerpo, al pegar la lengua al paladar se cierra este circuito y la energía fluye libremente por los canales energéticos, según Cohen, (2004).

Tai Chi Chuan. Es un arte marcial de origen Chino, basada en el desarrollo de la energía interior mediante ejercicios conjuntos del Cuerpo, la Mente y el Espíritu; pudiéndose practicar: individual, en pareja o colectivo, como dice Wong, (1998). El *Tai Chi Chuan* es en sí mismo un *Chi Kung*, según expresa Bunnag, (1993). Para las artes marciales tradicionales el término *Chi Kung*, no tiene mucho sentido, ellas realizan el *Nei Kung*. Se atribuye al gobierno comunista la creación artificial del concepto de *Tai Chi Chi Kung* como algo separado de la práctica marcial; según Yen-Ling, (1995). Se basa en trece conceptos, que se asimilan a las técnicas, presentes en patrones de acciones y en las energías desarrolladas. La práctica como arte marcial, emplea técnicas que se usan en las tradicionalmente en otras artes marciales, como explican la Fundación Centro Tao de Argentina, (ob.cit) y Mantak y Li, (1997).

El *Tai Chi Chuan*, ha sido estudiado desde los parámetros de la medicina tradicional china estableciéndose efectos preventivos y curativos, en la actualidad es practicado a nivel mundial, por personas de cualquier edad. Su práctica continua tiene efectos favorables y curativos en múltiples dolencias; también desarrolla capacidad para memorizar, visualizar y percibir imágenes y retarda el proceso de envejecimiento, como explica Bunnan, (1993).

Judaísmo

El judaísmo es una religión monoteísta formada por un grupo de dogmas, que aglomera una serie de creencias, tradiciones, historias, mitologías, escritos, documentos y culturas ancestrales del pueblo judío, según Bowker, (2006) y García-Pelayo, (1993); las cuales como indican Barouk y Lemberg, (1995), son sostenidas por un conjunto de personas que comparten ritos, normas morales, oraciones y una fe común que abarcan todos los aspectos de su vida, desde el nacimiento hasta la muerte, en una nación radicada en la tierra de Israel.

Braswell, (2005) y Terhart y Schulze, (2007), exponen que se diferencia de otras religiones en que no es sólo una religión, sino un grupo de historias, tradiciones y cultura de un pueblo específico, con algunos conceptos aislados aunque interrelacionados estrechamente. Terhart y Schulze, (ob cit) y Matzliah, (1981) dicen que es la religión más antigua del mundo, iniciándose alrededor de hace 3.000 años, siendo considerada la madre del cristianismo y el islamismo, por lo tanto la más antigua de las tres, conocidas como “religiones del libro” (*abrahámicas*), por ser Abraham el patriarca de ellas.

Maier y Schäfer, (1996), exponen que los principales símbolos del judaísmo son: 1.- La Estrella de David, emblema nacional actual de Israel. 2.- *La Menorá*, candelabro ritual de siete brazos. 3.- *Hanukka*, candelabro de nueve brazos. 4.- El Arca de la Alianza.

Abraham llevó su pueblo desde Mesopotamia a la tierra prometida de *Canaán*; por ello fue llamado “*el primer hebreo*” (el que viene del otro lado). El nombre de *Israel* se remonta al patriarca Jacob, hijo de Isaac, nieto de Abraham, quien luchó con un ángel y al bendecirlo le dio el nombre de *Israel* (“*el que ha luchado con Dios*”), por eso son llamados “*hijos de Israel*”. Posteriormente, el nombre judío surge del término *Yehudá* (“*hijo de Jacob*”), formado por dos de las doce tribus de Israel, según lo exponen Gibon, (1987) y García-Pelayo, (1993)

La religión Judía, según dicen Küng, (1994) y Armstrong, (1995), es monoteísta, porque cree en un solo Dios todopoderoso, providente, omnipotente y omnisciente, llamado *Yavhé*, No reconocen a Jesucristo como el Mesías esperado y por tanto, tampoco el Nuevo Testamento, ya que él narra sobre la vida de Jesús. La lectura sagrada de los judíos es el *Tanaj* (Antiguo Testamento), allí está el *Toráh* (*Pentateuco*), donde están recopiladas las leyes divinas.

El decálogo de Moisés, exponen Terhart y Schulze, (2007), ha sido resumido en: 1.- Amaras a Dios sobre todas las cosas. 2.- No tomaras sul Santo Nombre en vano. 3.- Santificarás las fiestas. 4.- Honrarás a tu padre y madre. 5.- No matarás. 6.- No desearás la mujer de tu prójimo (No cometerás adulterio). 7.- No robarás. 8.- No levantarás falsos testimonios ni mentirás. 9.- No consentirás pensamientos ni deseos impuros. 10.- No codiciarás los bienes ajenos.

El texto sagrado más importantes del Judaísmo, según exponen Jacobs, (1990) y Schopen, (1970), es: El *Tanaj*, (*Libro de Libros*), (Antiguo Testamento cristiano), compuesto por: a.- *Toráh* (*Pentateuco*), b.- *Nebiim* (de los Profetas), y c.- *Ketubim* (Escritos), coincide con el Antiguo Testamento de la Biblia cristiana. La tradición oral fue entregada junto a la *Torah* a Moisés, siendo muy importante en la práctica religiosa judía; dando origen a: el *Talmud*, (la Ley Oral), la *Mishná*, la *Agadá*, el *Talmud Babli* o de Babilonia, el *Ierushalmi* o de *Jerusalem*, la Ley Judía (*Halajá*). Además de ellos existen otros importantes en la vida del judaísmo, como son: *Midrashim*, la *Guemará* (ley oral), el *Shuljan Aruj* y el *Mishné Torá* de Maimónides (*Moshé Ben Maimón*); d.- el *Zohar*, libro místico y poético, considerado cabalístico.

En el Nuevo Testamento, según lo explican Terhart y Schulze, (2007), se habla de cuatro grupos religiosos famosos en tiempos de Jesús: Los *Saduceos*, los *Fariseos*, los *Zelotes* y los *Esenios* (Comunidad llamada *Jirbet Qumran*). El judaísmo se ha dividido a lo largo de la historia en diferentes grupos, sin perder sus vínculos, estando muy unidos entre las diferentes comunidades y con una

gran tolerancia, comprensión y preocupación por ayudar y auxiliarse entre sí todos los miembros de la comunidad, como indica Hofmann y Poirier (ob.cit).

Terhart y Schulze, (ob.cit) y Hattstein, (1997), dicen que desde sus inicios varias ramas del judaísmo dieron origen a los siguientes grupos: 1.- Ultra ortodoxo (*haredi*), De Lange (1996), los divide en: *Jasídico* y *Mitnagdismo*. 2.- Ortodoxo. 3.- Secular. 4.- Humanista Secular. 5.- Reconstruccionista. 6.- Mesiánico. 7.- Ebionismo. 8.- Caraíta. Hofmann y Poirier (ob.cit), agregan otras corrientes del Judaísmo: 9.- Conservador o masortí. 10.- Reformista o reformado. 11.- Sionismo, movimiento cuya su meta era fundar una patria para la sociedad judía moderna en las tierras bíblicas de Israel o Sión. Según Taylor, (1971, p.10), el sionismo “constituye una rama del fenómeno más amplio del nacionalismo moderno”, el nacimiento del Estado de Israel fue propuesto por el ruso Leo Pinsker y el austriaco Theodor Herzl en 1948.

Las sinagogas son los templos judíos y los rabinos o rabí sus líderes espirituales y consejeros de la comunidad. Terhart y Schulze, (2007), dicen que las primeras sinagogas aparecieron después de la destrucción romana del Templo de Jerusalén, deben estar orientadas hacia Israel, (dirección oeste-este), en su interior debe estar: el cofre con la *Toráh*, el candelabro *Hanukka* y el púlpito. Las oraciones y servicios religiosos judíos, según exponen De Lange, (1996) y Guerra, (1998); por tradición se rezan tres veces al día.

Técnicas de meditación.

El Hitbodedut. Es una práctica de meditación espontánea e individual de rezo y meditación enseñado por Rebbe Nachman de Breslov; su meta es establecer una relación cercana y personal con Dios, obteniendo una comprensión más clara de sus motivos y metas personales. La palabra *Hitbodedut*, quiere decir “se encendió”.

La Cabala o Kabbalah, es una ciencia basada en la interpretación esotérica y descifrado de significados ocultos de la *Torá*, para encontrar la

revelación y por ende la iluminación, según lo dicho por Scholem, (2005,2006). Los Kabalistas, dicen que en la *Torá* están escritas combinaciones que descifran otros mundos, junto con las múltiples formas del nombre de Dios y las letras del alfabeto, utilizadas por Dios para crear el universo por medio de sus irradiaciones (*Sefirot*). Terhart y Schulze, (2007) y Scholem, (2001), exponen que “el objeto de la *Cábala* es indagar el ser interior de Dios”.

El origen de la *Cábala* es muy antiguo, se remonta hasta la época de Abraham, quien es considerado el primer cabalista; evoluciona a partir del siglo I a.C., se desarrolla totalmente en el siglo II d.C., cuando el rabino *Shimon Bar Yochai* escribe en arameo el libro del *Zóhar*. Los libros más importantes que posee la *Kabbalah* son: a.- *Sefer Yetzirah* (Libro de la Creación) y b.- *Zohar* (Libro del Esplendor), según expone el Rabi Bar lojai (1996,1997).

La *Cábala* argumenta sus teorías por medio de tres métodos: La *Gematría*, el *Notarikon* y la *Temura*, estos métodos son explicados por Kaplan, (2002) y Scholem (2005,2006). La *Kabbalah* según lo expuesto por Scholem, (2005,2006) y Kaplan, (2002), está dividida en tres grandes áreas: 1.- teórica, basada en el estudio de escrituras, relacionadas con las Emanaciones Divinas (*Sefirot*), los misterios del mundo espiritual y estructura de los reinos angelicales. 2.- meditativa, ciertas técnicas propuestas por la *Kabbalah*, congregadas en el proceso de Unificación (*Yechudim*) y 3.- práctica de una serie de métodos para activar percepciones y facultades extrasensoriales o sobrenaturales.

Al nacer un ser humano, trae implícito diferentes fragmentos del Alma de distintas personas que lo antecedieron, los cuales debe purificar en todos los niveles hasta llegar a la Unidad consigo mismo del Yo Puro o la verdadera identidad, según lo explica Grimberg-Zylberbaum, (1999). El perfeccionamiento de la conciencia humana involucra recibir la Luz Divina, por medio de técnicas de meditación y purificación, explicación dada también por los rabinos Bar lojai, (ob.cit) y Shimon Halevi, (ob.cit).

Islamismo

El islamismo es el símbolo de la civilización árabe, siendo la segunda religión más extendida en el mundo. Horrie, (1994) y la Comunidad Musulmana Ahmadía expresan que la religión islamita es una religión que enseña a vivir en paz con Dios, con nuestros semejantes y con nosotros mismos, la cual se halla presente en todos los continentes, predominando en el Asia Menor, Oriente Medio, Sur de Asia, Indonesia, Norte de la India, y Norte y Este de África, haciéndola una de las más importantes religiones del mundo. Comenzó con Mahoma en el año 662 d.C., extendiéndose rápidamente, no está claro si fue por conversión de los pueblos del islam o por imposición religiosa o militar, como dicen Caudet, (1996) y Bramon, (2002).

Eliade y Couliano, (1992), y Gaarder et al, (2009), exponen que la palabra islam proviene de la raíz *aslama* (someterse, rendirse) y significa: aceptación y sumisión a Dios y el nombre musulmán de *muslim* cuyo significado es: aquel que se somete a Dios. También hacen notar que Dios en el Corán se llama a sí mismo *Allah*, proveniente de la raíz semita *El*.

El islamismo es una religión, según Terhart y Schulze, (2007), ya que se basa en un conjunto de creencias o dogmas mantenidos por un grupo de gente que comparte una fe común, a menudo ritualizada en oraciones, sacrificios y normas morales relativas a cosas sagradas; recoge tradiciones y culturas ancestrales, instituciones, escrituras, historia y mitología, así como fe personal y, experiencias místicas. Küng, (2006) y Waines, (2003), dicen que es una religión monoteísta, ya que su dogma se fundamenta en el libro del Corán donde para los practicantes su premisa principal es que “No hay más Dios que Ala y Mahoma el mensajero de Alá” y Abrahámica porque tanto en la Biblia como en el Corán Abraham es el patriarca, aunque su profeta sea Mahoma, sin embargo también aceptan como profetas anteriores a Adán, Moisés, Salomón y Jesús y a los libros sagrados de la Torá Judía que corresponde al Antiguo Testamento cristiano, los Libros de Salomón y los Evangelios del Nuevo Testamento cristiano.

Los libros revelados, según Delcambre (1993) y Caudet, (1996), dicen que cuatro son los más importantes: El Corán de *Mahoma*, la *Torah* (Ley de Moises), los *Zahur* (Salmos de David), y el *Injil* o *inyil* (Evangelio de Jesús). Waines, (2003), considera los mismos libros, pero agrega el *Corán* (*Qur'an*), revelado al profeta *Mahoma*, la *Torah* (*At-Tawrat*) revelada al profeta Moisés, los Salmos (*Az-Zabur*) revelados al rey David, y el Evangelio (*Al-Injil*) revelado a Jesús, *Issah* para los musulmanes, hijo de María (*Maryam*).

Como toda religión el islamismo tiene lugares sagrados, según exponen Smith, (2005) y Terhart y Schulze, (ob.cit), los cuales son: a.- *La Meca*, (*Padan-aram*): ciudad natal de *Mahoma*. b.- *Medina*: *Mahoma* murió y fue enterrado allí. c.- Mezquita de Al-Aqsa: allí *Mahoma* ascendió al cielo, conoció a Abraham, Moisés y Jesús, habló con Dios y estableció la oración.

Terhart y Schulze, (ob.cit) y Armstrong, (2005), dicen que *Mahoma*, nació en La Meca alrededor al año 570 DC. El padre de *Mahoma* murió poco antes de su nacimiento y la tradición dice que a su madre, Amina, se le presento un ángel que le dijo: “El hijo que esperas será el Señor y el Profeta de tu pueblo”, ella murió cuando él tenía seis años. *Mahoma* fue reconocido por el monje *Bahira* como el profeta prometido, debido a un lunar en forma de huevo de paloma ubicado entre los omoplatos. Según el Corán se crió huérfano en La Meca, siendo joven *Mahoma* sirvió y se casó con una viuda rica llamada *Jadiya*, tuvieron siete hijos. Fue totalmente fiel a su esposa, al morir ella, contrajo matrimonio con alrededor de nueve mujeres, algunas de ellas eran viudas de sus seguidores y otras hijas de sus aliados, convirtiéndose en una conducta rectora entre los varones musulmanes.

Cerca de los cuarenta años, *Mahoma* recibió la primera revelación de Dios, en la cueva *Ghar Hira* próxima a La Meca, donde debía conseguir que los hombres abandonaran los cultos politeístas. En otra visión recibió la orden de instituir las cinco oraciones diarias, las cuales se conservan en la actualidad. *Mahoma* murió en el año 632, habiendo unificado toda la Península Arábiga y

expandido la religión islámica hasta parte de Siria y Palestina. Los sucesores de Mahoma extendieron el dominio del imperio árabe a Palestina, Siria, Mesopotamia, Persia, Egipto, el Norte de África y Al-Andalus (España).

Las Ramas del Islam, según Caudet, (1996) y Terhart y Schulze, (2007), tienen diferentes grupos islámicos, que surgieron a raíz de diferencias después de la muerte del profeta Mahoma, los cuales difieren entre ellos en la interpretación y práctica de algunas creencias. Se separaron en dos ramas diferentes: 1.- Los *Sunnitas*, es el grupo principal, con el 85% aproximadamente de practicantes, y 2.- Los *Shiitas*, se subdividió en: *Zaydis*, *Twelvers* *Seveners*: *Nizaris (Ismaelis)*, *Mustalis (Bohras)*. En la actualidad existen setenta y tres grupos en el Islam relacionados con estos dos grupos. Hattstein, (1997) y Küng, (2006), adicionan 3.- Los *Jariyies*, y 4.- Los *Sufiés*, cuyas prácticas espirituales hacen un humano de perfección espiritual, practicado por *Sunnies* y *Chiies*.

Técnicas de Meditación.

Los maestros sufíes utilizaron métodos, técnicas y prácticas para la enseñanza por medio de la transmisión directa de conocimientos de la ciencia de los estados espirituales. Nurbakhsh, (2002) y la Tariga Naqshbandi, (2008), explican sobre ellas: a.- El *dhikr* es una recitación continua de los nombres de *Allah* u otras palabras para recordarle, en voz alta o en silencio; puede acompañarse de movimiento y de la respiración, puede hacerse individual o en grupo, acompañarse por instrumentos de percusión y recitar poemas (*wird*) de santos sabios (*walis*) o del Corán. b.- El *Dua* o invocaciones y peticiones para Allah. c.- El canto *sama'* de amor por *Allah*, por Su creación y por el Profeta Mahoma. d.- El círculo sufi de hiperventilación *hadrah*, cuyo significado es la Presencia de Allah, en el que se repite el nombre de *Allah* el Viviente. e.- El giro derviche fue ideado por *Rumi* en *Konia*, recibe la transmisión del conocimiento de *barakah* y una técnica, la cual consiste en girar sobre el pie izquierdo, que hace de eje y centro del cuerpo, se realiza hacia la izquierda (sentido levógiro), durante el giro se repiten los nombres de *Allah*.

Cristianismo

El cristianismo es una religión monoteísta, considerada abrahámica junto con el Judaísmo y el Islamismo, de origen semítico, basada en el reconocimiento de Jesús de Nazaret como su fundador y figura central. Sus inicios se remontan a la primera mitad del Siglo I de la Era Cristiana. Sus seguidores creen que Jesús es el hijo de Dios, así como el Mesías profetizado en el Antiguo Testamento, que murió para la redimir los pecados del ser humano y resucitó, como indican Terhart y Schulze, (2007), Gibón, (1987) y Orlandis, (2000).

Originalmente el símbolo de los cristianos primitivos era un pez (*Ichthys*), se dice proviene del acrónimo "I" (*Iesous*), "Ch" (*Christos*), "Th" (*Theou*), "Y" (*Hyos*), "S" (*Soter*), o "Jesús, Cristo, Hijo de Dios, Salvador", al igual que el ancla. Después de la muerte de Jesús el símbolo más conocido del cristianismo es la cruz, como expresa Gonzalez, j., (1984, 1985, 1999).

El nombre de cristianos identifica a grupos diferentes entre sí como los católicos, gnósticos, protestantes de todas las tendencias, etc. que aceptan a Jesucristo como su Maestro, acogiendo sus enseñanzas, según opinan Bergua, (1977) y Flinn, (2007). La palabra cristianismo procede del griego *christianós*, *cristiano*, la cual proviene a su vez del nombre propio *Christós*, *Cristo*, del hebreo "Mesías" que significa "Ungido", según exponen Bowker, (2006) y García Pelayo, (1993). El origen de esta palabra aparece en el libro "Hechos de los Apóstoles" de la Biblia de la Sociedades Bíblicas Unidas, (1996, *Hechos 11:25-26*):

"Después de esto, Bernabé fue a Tarso a buscar a Saulo, y cuando lo encontró, lo llevó a Antioquía. Allí estuvieron con la iglesia un año entero, enseñando a mucha gente. Fue en Antioquía donde por primera vez se les dio a los discípulos el nombre de cristianos»

La Biblia, es el texto sagrado del cristianismo, la única fuente doctrinal válida de muchos grupos, en especial de la corriente protestante. Otras fuentes doctrinales importantes son: la Tradición apostólica, los concilios y los credos sobre todo para la Iglesia católica y la Iglesia ortodoxa; pero para los bautistas y

las Iglesias de Cristo, estas otras fuentes son considerados por ellos como no pertenecientes a las escrituras, es opinión de Orlandis, (ob.cit) y Bergua, (ob.cit).

González, J., (ob.cit) y Melton, (1978, 2005), exponen que a pesar de que existen numerosos grupos de cristianos, hay una mayoría de creencias comunes, así como sacramentos y celebraciones semanales también usan prácticas similares en la mayoría de las iglesias, según expone Orlandis, (2000)

Desde tiempos muy antiguos, tanto en el cristianismo como en otras religiones, existieron hombres llamados ermitaños o anacoretas que sintieron la necesidad de alejarse, para morar en lugares aislados y solitarios, dedicándose a la oración, contemplación y meditación. Generalmente, elegían para vivir una cueva o erigían una cabaña humilde, fabricando a su lado otra que utilizaban como oratorio. Cuando alcanzaban notoriedad se les unían otros con el fin de estar cerca del santo, edificando cabañas a su alrededor, formando una naciente comunidad, como indican Orlandis, (2000), Bergua, (1977). Con el tiempo surge la necesidad de organizarse iniciándose los cenobios, más tarde los monasterios, caracterizados por su pobreza y austeridad, estos ermitaños se llamaron cenobitas, monjes y frailes. No se conservan restos de los primitivos cenobios, sólo han perdurado algunas grutas y cuevas. Estas comunidades fueron realizadas fuera de las murallas de las ciudades, con el tiempo se fueron aproximando, hasta entrado el siglo V, se empezaron a situar dentro del cerco de la ciudad, según exponen Orlandis, (ob cit), Bergua, (ob cit) y Hattstein, (1997).

La Meditación Cristiana

La meditación cristiana está apoyada en la Biblia, ya que ella manda a meditar, como se puede encontrar por ejemplo en Josué 1:8, donde Dios dice que “meditemos en Su palabra de día y de noche para que la obedezcamos”. En el libro de los Salmos, en Salmo 1:2, dice "en la ley de Jehová está su delicia, y en Su ley medita de día y de noche". No puede separarse de la oración contemplativa; ya que intenta conceder a la fe un carácter cada vez más profundo de devoción personal al misterio de Dios; la contemplación prepara la fe

de forma más sencilla y la meditación permite que todos los recursos imaginativos, intelectuales y afectivos entren en acción. Durante la oración, por muchos que sean los esfuerzos realizados, no tienen una eficacia para aumentar la vida sobrenatural, según expresan Stinissen, (1982) y Lercaro, (1981).

La manera como se practica actualmente la meditación cristiana, en muchas partes del mundo está relacionada íntimamente al monje Benedictino inglés John Main, graduado en la Universidad de la Trinidad en Dublín. Al entrar en contacto con un asceta hindú llamado Swami Satyananda, fue durante 18 meses para aprender a obtener una verdadera oración contemplativa. John Main regresa a Inglaterra y entra en la Orden Benedictina en Ealing, donde tiene que aceptar otra forma de meditación. Leyó las Conferencias de John Cassian y la vida de los Padres del desierto; penso en el uso del mantra, según aprendió de Satyananda, llamandolo "Meditación cristiana", organizo en diferentes partes del mundo grupos de oración, los cuales se han multiplicado por todo el planeta. John Main murió apaciblemente en 1982, Main, (2008).

Las palabras "meditar" y "meditación" se encuentran aproximadamente dieciocho veces en el Antiguo Testamento, según Main, (2010). Freeman, (2008), expone que la meditación ha sido definida etimológicamente como "stare in medio", permanecer en el centro. El término "meditari" se uso para traducir la palabra griega "meletan", que significa repetir. La meditación estuvo inicialmente unida a la lectura de las Escrituras por los monjes del desierto, enseñada del maestro al discípulo.

La meditación hoy en día es vista como una práctica del movimiento de New Age, porque es asociada con la Meditación Trascendental; la cual fue desarrollada por el Yogui hindú Maharishi Mahesh. Las formas de meditación no-cristiana son consideradas por los cristianos como prácticas de concentración profundas y no de oración; porque aseveran que en la meditación no-cristiana la persona buscan llegar a la conciencia de la propia divinización y no con Dios.

PRINCIPIOS PAISAJISTICO DE DISEÑO DEL JARDIN DE MEDITACION

Simplicidad.

La simplicidad debe ser el fundamento del jardín de meditación, sin elementos superfluos que saturen y distraigan la atención de su meta que es la meditación. Los diseños complicados desvían esa atmosfera de serenidad y abstracción que debe reinar, por ello, la elección de los elementos y materiales de construcción deben ser cuidadosamente estudiadas, así como sus características y simbolismo, teniendo presente la interrelación que debe existir entre ellos para no romper la armonía que debe existir, según Keane, (1998) y Nitschke, (1999).

Todo el diseño debe estar regido por la simplicidad, desde el plan general hasta la elección de los materiales duros y las plantas empleados; hay que tener muy claro que los proyectos complejos no producen sentimientos de serenidad; también, pueden hacer parecer el jardín más pequeño. Se debe eliminar del jardín que estemos tratando todo aquello ostentoso y sustituirlo por elementos mucho más sencillos, como dice Hiromasa, (1999), (ver Figura 149)



Figura 149. Un espacio saturado no apto para meditar.
Tomado de Brookes, *Guía completa de Diseño de Jardines*

Los japoneses en sus jardines de meditación emplean la simplicidad de los principios zen, simplemente ven la belleza en la austeridad y sencillez de los elementos buscando la similitud con la naturaleza, sobre todo encontrar la sensibilidad o genio del lugar, según Cali y Oguchi (2008), quien continúan

opinando que hay un concepto japonés llamado *kanso*, que significa sensaciones y sentimientos a partir de la simplicidad, el cual consiste en sacar lo innecesario permitiendo que el jardín se fortalezca sustancialmente en su conjunto. En estos jardines no hay amontonamientos de elementos, hay un frase de Ad Reinhardt que dice "Más es menos y menos es más" que puede aplicarse a ellos. Se puede apreciar en los jardines "*Karesansui*", (son solamente grava y unas pocas rocas), como permiten imaginar y reflexionar, generando sensaciones espirituales muy particulares no presentes en otro tipo de jardines, esto es "*kanso*", opiniones también corroboradas por Ito, (1984,1973)

Balance.-

El diseño de un jardín es todo un arte, y como arte se debe planificar basándose en la obtención del equilibrio correcto de la estructura y los elementos. El balance o equilibrio es una ley natural, de influencia tanto física como psicológica en el ser humano, se consigue por una simetría aparente o una asimetría bien compensada, según expresa Ito, (1973).

Hay muchos jardines desequilibrados, por lo que, se debe evitar dar énfasis sólo a un lado y descuidar el otro, el jardín es una unidad donde cualquier pequeño espacio puede afectar la totalidad del conjunto, según aprecia Madurelo (2005). Así mismo, se debe tener en cuenta, que los rasgos de los elementos más elevados siempre dominarán los del lado más bajo, por este motivo, es fundamental que las características de los elementos más bajos tengan un impacto mayor para alcanzar un mejor equilibrio del conjunto, según Bradley-Hole (2009) y Harper et als, (1999), (Ver Figura 150).



Figura 150. Balance de volúmenes. Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*

Los elementos deben poseer un “equilibrio inestable”, donde al resaltar elementos que poseen una relevancia simbólica o espiritual, a su vez, estos no deben ser evidentes, sino sutilmente destacables, conservando el balance en la proporción y armonía, según Hiromasa (1999).

La distribución de los elementos dentro de una estructura simétrica o asimétrica, es un factor importante dentro del diseño de un jardín, es importante obtener un balance racional en la distribución de los elementos que lo componen, donde se debe resaltar ciertos elementos de otros, según exponen Whiston (1998) y Rike (2008), pero en caso de un jardín de meditación debe ser muy sutil, para evitar entrar en contraposición con el concepto de igualdad de los criterios japoneses. También se debe tener en cuenta de no recargar el conjunto para no perturbar la armonía que debe reinar entre los elementos, (ver Figura 151).



Figura 151. Distribución armónica de elementos. Tomado de http://www.armonia-ar.com.ar/jardines_zen.html

El equilibrio del color y de los tonos es otro de los aspectos más importantes en el diseño de jardines; se deben evitar en el extremo más lejano de la visual los colores muy saturados o brillantes ya que reducirían el espacio del jardín; además, se debe tener en cuenta que los tonos brillantes como los rojos, anaranjados y amarillos producen excitación, mientras los pálidos generan calma y tranquilidad. Generalmente, el mejor equilibrio se logra al degradar y enfriar los colores a medida que se alejan, hasta alcanzar tonos blancos y suaves, según acotan Bradley-Hole (2009) y Brookes (2002).

En los jardines de meditación japoneses es difícil entender las porciones de “vacío” para la mirada occidental; un jardín para los jardineros occidentales debe llenar cada espacio, con un abarrotamiento de color y de masa vegetal; este “vacío” es el elemento clave en el diseño de jardines japoneses. El espacio “vacío” (*ma*), sirve para definir los elementos existentes alrededor de él, y a su vez él está definido por los elementos a su alrededor; donde sin el “vacío no hay algo”, siguiendo los preceptos del yin y yang taoísta, este es el principio central de los jardines de meditación japoneses. El concepto de *ma*, es muy importante, ya que define los espacios vacíos y los espacios llenos, donde al considerar el equilibrio entre ambos permite la interacción del equilibrio entre ambos espacios, según exponen Cali y Oguchi (2008), Keane, (1998) y Nitschke, (1999).



Figura 152. Espacio abarrotado de color de masa vegetal (izquierda). Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*. Juego de llenos y vacío. Templo Toji kanchin (derecha). Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima

El paisajista Acevedo Nancollas, (2001), especializado en jardines japoneses, señala en el artículo de Somoza (2010), que la ubicación de un elemento en los jardines japoneses en un determinado sitio no es dejado a la suerte, sino siempre tiene una función, sea de utilidad como en el pasado o para conseguir un equilibrio visual, donde lo “vacío” equilibra un “lleno”, siguiendo siempre su rasgo principal como es el equilibrio inestable, este vacío puede estar representado por la grava y el lleno por las rocas o una planta especialmente seleccionada, (ver Figura 152).

Nancollas agrega entorno al “equilibrio inestable” que es el principio más importante dentro de un jardín de meditación, sobre todo si es japonés, ya que como expuso antes, la relación directa del vacío con el balance y armonía del conjunto es prioritaria. Así mismo, recalca el criterio occidental de sobrecargar el espacio con elementos y plantas en demasía colocándolos en cualquier hueco, sin dejar espacios vacíos, produciendo una sensación de sofocamiento y desbalance del conjunto, no permitiendo la concentración necesaria para la meditación, contrario a los japoneses que sí toman muy en serio, donde y en que cantidad se deben colocar estos elementos para conservar este mencionado balance entre lo “vacío” y lo “lleno”, (ver Figura 153)



Figura 153. En el jardín de meditación de la izquierda hay profusión de vegetación a ambos lados, casi sin “vacíos”; mientras que en el jardín de la derecha, existen espacios vacíos, orden de tamaños y profundidad, creando armonía y balance entre los elementos componentes. Fotos tomadas (izquierda) picasaweb.com y (derecha) Kikku Fukushima.

Otro punto clave que se debe recordar, según lo expresado por Gill (1998), es el equilibrio (*sumi*), donde siempre hay que estar tratando de crear un paisaje, incluso cuando el espacio sea muy pequeño, en este caso hay que escoger sus componentes con mucho cuidado para lograr el efecto deseado, (ver Figura 153)



Figura 154. En lo más sencillo y “vacío”, también hay un paisaje. Templo *Daisen-in*. Foto cortesía de Kikku Fukushima

El uso de estos conceptos de “vacío” y “lleno”, son importantes en el momento del diseño de un jardín de meditación de cualquier tipo, ya que crea un balance armónico que se refleja en la percepción de paz que se necesita para la concentración y obtención de una meditación profunda, (ver Figura 154).

Sutileza.-

El jardín japonés es un lugar de sutilezas, lleno de contradicciones y normativas. Según lo que expresa, sus normas son implantadas como absolutas y luego son rotas por otra norma, según dice Watts (2006). En la filosofía zen esto es posible ya que dice que se deben cumplir las normas establecidas, pero tampoco aferrarse a ellas si son contradictorias al momento de vida, un famoso *koan*, (frase de pensamiento zen), dice que si se llega a conocer a Buda en el camino, se debe matar, es un reflejo que las reglas se cumplen pero no siempre, como expone Wong (2000).

Si hemos hecho lo mejor para presentar el espíritu del jardín japonés, entonces adherirse a tradiciones de dos mil años de antigüedad tendrá poco significado de una u otra forma. Sería tonto como occidentales modernos tratar de crear un jardín de santos budistas. Podemos memorizar la distribución correcta de las piedras, pero este estilo no es más practicado en Japón ni en los Estados Unidos porque no tiene significado para nosotros en el mundo moderno, según expone Ito (1984) y Kaplean (1999).

Somoza, (2010), expresa, que los jardines japoneses están sujetos a varios principios estéticos como el “shinzen” (natural) y el “kanso” (austeridad), donde todo debe estar colocado en forma correcta, siguiendo la heredada tradición e historia japonesa, siendo una vía de escape para obtener una experiencia que ayude a evadir la realidad e incite a la meditación interna. El diseño de un jardín japonés “va más allá de un simple ejercicio de paisajismo”, ya que debe encerrar toda una filosofía oriental para obtener un espacio ideal para la meditación.

El arte de un jardín japonés reside en no expresar o descubrir notoriamente un propósito, sino insinuarlo, así se trate de un jardín de rocas y grava, hasta uno con un estanque o cascadas con o sin presencia de agua, según expone Fleitas (2002), continua diciendo que el jardín japonés es un conjunto de instrucciones que permite que el observador alcance a experimentar lo inexpresable, lo que no tiene palabras para una explicación racional o científica por medio del lenguaje.



Figura 155. Jardín con equilibrio entre el vacío y el lleno.
Tomada de <http://www.kirainet.com/ryoan-ji-龍安寺/>

Un jardín de meditación japonés a los ojos de un occidental está vacío, tiene muchos espacios libres a diferencia de un jardín occidental, que generalmente está atiborrado de plantas y accesorios, como opina Somoza (2010). Al investigar un poco la filosofía zen, el “vacío” también ocupa un espacio y es donde el equilibrio entre el “vacío” y el “no vacío”, permite apreciar el espacio que ocupa el “vacío”, por ejemplo una roca con un agujero, allí la roca es el no vacío y le da la forma al agujero que es el vacío, si la roca no existiera tampoco el agujero; otro ejemplo sería una flor de un color intenso como el rojo o fucsia sería el “*wabi*” se equilibraría sobre el fondo verde del fondo o “*sabi*”, ella debe su existencia (*wabi*) al fondo verde (*sabi*). Este principio forma parte del yin y yang taoísta, los japoneses lo identifican como *wabi* y *sabi*, según exponen Ito Teiji (1984,1973) y Watts (2006), (ver Figura 155).

La mentalidad japonesa comparada con la occidental, es más simple en su forma de ser, sencillamente ven la belleza y sutileza en un microcosmos como puede ser en un jardín, donde aplicándole principios Zen, logran en el momento

del diseño, la simplicidad y sutileza del *shizen* o lo natural del jardín, como dice Keane, (1998)

La sugestión que se debe encontrar en un jardín de meditación, está representada en el *yugen* japonés, que permite que la imaginación conjeture y perciba lo que se puede encontrar representado simbólicamente, con una sugestión profunda y la sutileza propia de la mentalidad japonesa que le admite volar y generar percepciones místicas llamadas *kanso* por los japoneses, según expresan Cali y Oguchi (2008).

La simbología es parte del diseño de los jardines y de cualquier edificación en Japón, pero con una mayor sutileza que la percibida por los occidentales, como expresan Hiromasa (1999) y Fleitas (ob.cit). Los monjes zen al crear sus jardines secos de arena y rocas, quisieron representar el océano y las islas *Horai* o de los inmortales, pero al crear una cascada seca, simbolizaron también el curso de agua, sin ningún tipo de connotaciones religiosas. Sus representaciones buscan ajustarse al contexto de la naturaleza, como dice Fontana (1993), como por ejemplo, nunca se encontrará un estanque cuadrado y rodeado de cerámica, se usara una cascada, pero no una fuente, ya que no están en la realidad de la naturaleza, como opinan Miller (2008), Marquez (2003) y Hiromasa (1999).

Control/ Cerramientos.-

El jardín de meditación se convierte en un mundo diferente al mundo cotidiano, lleno de dificultades y sentimientos contradictorios, es un refugio de paz y seguridad y para ello se debe proteger del exterior cerrándolo física, espiritual y visualmente. El meditador debe aprender a generar un estado mental que le permita entrar y salir espiritual y sensorialmente a voluntad, como dicen Watts (2006) y Chen (2004).

Los cerramientos tienen significados simbólicos además de su función de protección e intimidad. Estas vallas, asociadas al mismo tiempo con árboles, resguardan al individuo del viento, calor, contaminación sónica y del aire. Estos

cercos crean un aislamiento que permiten alejar al individuo de las preocupaciones y contrariedades, impulsando al meditador a descargar sus problemas, y al salir enfrentar de nuevo con energía la vida cotidiana, según Cali y Oguchi (2008), (ver Figura 156).



Figura 156. El jardín de meditación debe ser un paraíso de protección al individuo, brindando seguridad, armonía, paz y un ambiente sin interrupciones propicio a la actividad de meditar. Figura Mitzi Winkler

Al diseñar los elementos de control de acceso o cercas del jardín, se debe tener en cuenta la escala de su tamaño; ya que si este cerramiento es alto, en un jardín pequeño, creará una sensación de angustia, en vez de seguridad, como expresa Bradley-Hole (2009), (ver Figura 157).



Figura 157. Los elementos situados en el jardín deben estar acordes a la escala del individuo, para evitar sensaciones de peligro por su altura (izquierda). Si el sitio de meditación es cerrado se debe tener en cuenta la escala para evitar claustrofobia, logrando un balance entre la altura y la dimensión del lugar (derecha). Figura Mitzi Winkler

Estos cerramientos pueden ser construidos de una gran variedad de materiales, como de tapia, metal, madera, cerca con enredadera, setos, etc., al mismo tiempo pueden ser diseñados para el cierre total, parcial o permitir filtrar las visuales. También es una herramienta para delimitar el espacio, determinar la profundidad, filtrar los ruidos externos y controlar la entrada de intrusos, como explican Brookes (2002) y Harper et als, (1999), (ver Figura 158)



Figura 158. Tipos de cerramientos usados en los jardines de meditación japoneses. Tomadas de Nitschke, (1999). *El Jardín Japonés* y Keane, (1998), *Japanese Garden Design*

La forma de encerrar el espacio es otra herramienta usada en los jardines japoneses, como es el *meigakure* o “descubrir y encontrar”, donde se obliga al espectador a imaginar que puede encontrar en el jardín, detrás de una roca o de una planta, creando una atmosfera de misterio y encanto. Si la composición de todo este ambiente es armoniosa, se habrá logrado el objetivo planteado, como expresa Hiromasa, (1999), (ver Figura 159).



Figura 159. *Meigakure*. Desde el exterior las visuales están obstaculizadas por una pantalla y un seto, al caminar detrás de grupos de plantas, sorpresivamente van surgiendo elementos: un farol, una escultura, un árbol estructural, un lago, hasta alcanzar un paisaje extraordinario oculto detrás de la vegetación. Figura Mitzi Wnkler

El jardín, sus elementos y los cerramientos son una unidad, que debe estudiarse como un conjunto y no por separado, ya que perdería la integridad y armonía, y su percepción sensorial no sería la misma, como expresan Ito, (1973) y Brookes (2002).

Orientación.-

La orientación es un factor de gran importancia en el diseño, ya que afecta por la incidencia de los rayos solares, la dirección del viento, la energía propia de la Tierra y las creencias religiosas, según Trewartha, (1961) y Roth, (2003).

Saber la orientación del terreno ayudará al diseñador a conocer la posición del sol con respecto al terreno, dando detalles de la insolación en el transcurso del tiempo; siendo la brújula el mecanismo más certero y fácil para averiguarla según opina Brookes, (2002).

El conocimiento del clima es importante en el diseño de un jardín, sus parámetros rigen pautas de lineamiento en el proyecto. Laurie (1983, pag.135) expone que “El clima es el producto neto de la interacción de diversas variables, incluida la temperatura, el vapor de agua, el viento, la radiación solar y las precipitaciones”.

Brookes, (2002), continúa explicando que el arco de ruta del sol varía con respecto a los hemisferios, de manera que “mientras más al norte esté en el hemisferio norte, y cuanto más al sur este en el hemisferio sur, más bajo será el arco del sol al atravesar el cielo en invierno”, aunque esta información no afecta severamente en zonas ecuatoriales o primas a ellas, es prudente tomarlas en cuenta porque pueden afectar en las condiciones de los jardines ya sean urbanos y en sus entornos, así como en áreas extraurbanas.

La orientación del terreno y toda la región circundante es afectada por la dirección del viento; según Trewartha (1961) y Roth (2003), estudios de la biosfera establecen rutas predeterminadas del recorrido del aire, según las horas, las estaciones, la cercanía al mar, etc., que deben tomarse muy en serio al realizar el diseño de los jardines ya que influirán en el bienestar de la vegetación, fauna y del ser humano mismo.

El viento es el componente esencial en el movimiento general de la atmósfera; desde las pequeñas brisas hasta grandes concentraciones de aire,

ayudando trasladar las condiciones térmicas y de presión atmosféricas alrededor del planeta, según expresa Gascón (2005), quien continúa explicando, que las diferentes formas de turbulencia del viento contribuyen al movimiento de las masas de calor, humedad y del polvo existente en el aire en cualquier nivel. Las corrientes de aire ayudan a evitar que la concentración de la contaminación atmosférica alcance niveles alarmantemente peligrosos para el ambiente y por ende, a la fauna y el ser humano.

Si es un sitio abierto, según Brookes, (2002), la forma de los árboles es un buen indicador de la intensidad y dirección del viento; los árboles que crecen correctamente en dirección vertical, sin tomar en cuenta la forma y frondosidad de su copa, indican vientos suaves y moderados, mientras, si están inclinados tanto el tronco como las ramas indican fuerte intensidad del viento.

La orientación que conviene tener las construcciones debe tener un estudio profundo, ya que la influencia del viento trae consigo el control de la temperatura sobre la superficie terrestre, según exponen Strahler (1974) y Trewartha (1961); este factor importante dentro del confort del individuo, principalmente necesario para actividades que requieran concentración.

Las áreas urbanas presentan características térmicas diferentes debido a la presencia de elementos hechos por el hombre; donde estos elementos ponen fricción al aire. Los materiales como el ladrillo y el concreto absorben y retienen el calor mucho más que el suelo y la vegetación de las áreas no urbanizadas, según lo expresado por Motloch (2001) y Laurie (1983). Aún durante toda la noche, el área urbana continúa desde los edificios, las superficies pavimentadas, etc. irradiando calor; este aire caliente, asciende y forma un techo sobre la ciudad, llamado "efecto de la isla calórica". Al amanecer cuando el área urbana comienza a enfriarse, el sol sale otra vez y empieza a calentar el complejo urbano de nuevo; motivado a este continuo calentamiento, las áreas urbanas nunca recobran su contexto estable, lo cual debe ser tomado en cuenta en el diseño del jardín, ya que es importante un clima confortable.

Es un parámetro muy importante según variadas tradiciones e investigaciones la ubicación cardinal de estos jardines, ya que expresan la orientación que deben tener para captar energía y obtener los beneficios de la meditación, según Hiromasa (1999).

Proporción.-

La proporción es el balance lógico en la distribución del espacio y los elementos, conservando una relación geométrica, aritmética y armónica que permita desarrollar un equilibrio entre formas y elementos, ya sean individuales como en grupo, y que guarden una proporción con el tamaño total que compone el jardín, dice Bradley-Hole (2009).

Las diferentes geometrías de los espacios que componen el jardín, influyen en su atmósfera total. Esta relación cuantitativa y cualitativa entre un elemento y las diferentes partes que lo constituyen a él con el resto de elementos del conjunto debe ser muy bien estudiada, para evitar romper con el balance, armonía y unidad que debe reinar en el conjunto total, según exponen Takei y Keane (2001). Las figuras como los cuadrados o los círculos son formas que incitan al descanso y la relajación, no estimulando el movimiento; mientras que los rectángulos o los óvalos, estimulan los movimientos lentos o pausados, expresa Brookes (2002). Se debe tomar en cuenta que las líneas perpendiculares crean tranquilidad, las diagonales tensión y las curvas catalizan ambas suavizando sus efectos.

Los elementos horizontales y verticales, como los setos, arbustos, muros, etc., ayudan a delinear las formas y deben guardar una proporción determinada en escala y armonía con el tamaño total, expone Brookes (2002). Los tamaños de los árboles deberían conservar una cierta proporción entre sí mismos y con el sitio, para evitar la superposición entre ellos y que proporcionen demasiada sombra dando una sensación de ahogo, rompiendo la proporción y armonía, explica Harper, et al, (1999). Un entorno demasiado bajo da al jardín una

sensación de aplanado, mientras que uno demasiado alto da un efecto de encierro y opresión.

Simetría / Asimetría.-

La distribución de los elementos dentro de una organización simétrica o asimétrica, es un factor importante dentro del diseño de un jardín, deben conseguir el balance lógico en su distribución, resaltando algunos de estos elementos de otros, recurriendo a diferentes técnicas o criterios de diseño, como repitiendo componentes, el uso del vacío y lleno de los espacios; sin sobrecargar el conjunto para que siempre exista armonía entre los elementos, expone Whiston (1998).

La simetría que hay en todos los aspectos de la vida cotidiana, no existe en estos jardines, se utiliza el concepto de *Fukisei*, que quiere decir asimetría o disimetría, utilizando diseños asimétricos, explica Hiromasa (1999) y Cali y Oguchi (2008), ya que el jardín está inspirado en la naturaleza o *shizen*, en ella no hay simetrías, la belleza consiste en la asimetría natural, (ver Figura 160).



Figura 160. Simetría (izquierda), asimetría (centro) y asimetría natural (derecha). Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*

En el equilibrio asimétrico, al ser desiguales los pesos a un lado y otro del eje, el efecto obtenido es variado; en este tipo de equilibrio una masa grande ubicada cerca del centro se equilibra por otra pequeña alejada de él. Así mismo, los elementos que se ubican en la parte derecha, poseen mayor peso visual transmitiendo una sensación de avance, mientras que los que se encuentran en la parte izquierda, proporcionan una sensación de ligereza, como expresa Brookes (2002).

Tiemey, (2009), expone que entre los siete principios de la estética zen está el *Fukinsei* o Asimetría, la idea del controlar el equilibrio en una composición

a través de la irregularidad y la asimetría, es uno de los temas centrales del diseño Zen. El *Enos* (circulo Zen), el cual es el dibujo de un círculo incompleto, simboliza la imperfección que es parte de la existencia, dentro del diseño también un balance asimétrico es algo dinámico resultando una forma hermosa. La naturaleza está llena de paisajes bellos y armoniosos que tienen un balance asimétrico, pero equilibrado. Esto es una belleza asimétrica que atrae y seduce, opiniones compartidas por Ito, (1973,1984).



Figura 161. Triangularidad representativa del cielo-hombre y tierra. Figura: Mitzi Winkler

Otro aspecto que se tiene en cuenta al proyectar un jardín japonés es su triangularidad, genera un importante equilibrio entre las partes, además de tener una línea religiosa; según el feng shui representa: cielo, hombre y tierra, cielo el más alto, tierra el bajo y el hombre en la mitad, alimentándose de ambos, según expone Gill (1998). Los grupos de rocas, las ramas de los árboles, etc., deben considerar ese triángulo imaginario cuando se ubiquen los elementos del jardín, (ver Figura 161).

Armonía.-

Para el diseño de un jardín, mayormente si es para meditación, la idea de armonía o unidad es de suma importancia, ya que al no existir no se crea el ambiente necesario para lograr la serenidad precisa para la concentración meditativa. El diseño del espacio se debe considerar un conjunto y no como partes disgregadas, ya que no se lograría el efecto de unidad y se dispersaría la atención tratando de descifrar los espacios y su interrelación, según expresan Harper et al, (1999) y Keane (1998).

Los conceptos de armonía y unidad, generalmente van juntos, siendo los más difíciles de alcanzar en el diseño de un jardín; ya que la armonía es muy subjetiva, y depende de la visión y el criterio de la persona que planifique el jardín; pero aún así, es posible lograrlos teniendo muy presente los diferentes elementos individuales y grupales de ellos mismos presentes en el jardín y su entorno. La unidad a su vez encierra la cualidad del paisaje de ser percibida como un todo, donde al introducir un elemento dominante, él será el más llamativo y se perderá la armonía de la composición, según señala Berthier (2007) y Acevedo Nancollas (2001).

Somoza (2010), expone que un jardín japonés, no se puede confundir con ningún otro. La armonía, que se percibe al penetrar en uno de esos espacios es única. En ellos, nada es colocado al azar, cada uno de los elementos utilizados tiene un significado especial, armonizan entre ellos y su entorno en una correspondencia estudiada, cuya intención es crear un contexto de intensa paz espiritual amparado por las tradiciones de esta cultura milenaria

El profesor Tierney (2009), dice que el *Shibui/Shibumi*, que representa la belleza por ser precisamente inconcluso, sencillo sin ostentuosidad, elegante y elocuente en su brevedad y el *Shizen*, indica la naturalidad, ausencia de artificialidad, es un propósito creativo no forzado, donde la naturaleza espontánea del jardín japonés que el espectador percibe no es accidental, se percibe que el diseño no es un accidente, incluso al tratar de crear una impresión de medio ambiente natural. No es una naturaleza inconclusa, como tal, pero con propósito y finalidad son dos de los siete Principios de la estética *Zen* de los jardines, donde se expresa la armonía que debe existir con la naturaleza

La armonía es una forma subjetiva que depende de la persona que la planifica. Con ella es posible lograr la unidad y avenencia entre un elemento y otro o entre un grupo de ellos y el propio jardín y, lo que es más importante, entre el jardín y su entorno inmediato, como expresa Rike (2008), (ver Figura 162).



Figura 162. Armonía es saber colocar los elementos adecuados en la unidad del conjunto. Tomado de Nitschke, (1999). *El Jardín Japonés*

El hecho de ser constante y uniforme todo el tiempo no es armonía, sino saber encontrar la relación exacta entre los elementos dispares y aprovecharlos para ponerlos de relieve en la unidad del conjunto sin que sobresalga uno sobre otro. Los contrastes son buenos, pero no cuando se convierten en una sucesión de golpes visuales, según expone Whiston (1998), quien continúa diciendo que el contraste se utiliza al necesitar crear una tensión entre los elementos para generar movimiento, energía y armonía en la composición.

Existe una estrecha relación en la naturaleza con la filosofía y mitología oriental, donde leyendas e historias se mezclan y adquieren un significado primordial en la vida religiosa y cotidiana, donde cobran importancia elementos constructivos que forman parte de las tradiciones culturales traspasadas a través del tiempo.

TÉCNICAS Y EXPERIENCIAS QUE SE REALIZAN EN EL JARDÍN DE MEDITACIÓN

La Meditación

El hombre a través del tiempo, aprendió por medio de estudios antiguos, como la Ciencia de la Coordinación y las doctrinas orientales, ha coordinar racionalmente los aspectos físicos, mentales y emocionales, alcanzando captar la energía que proporciona la Tierra, por medio de la práctica de la concentración y la meditación, permitiéndole lograr la unión del cuerpo y la armonía con la naturaleza y el universo, según expresan Wood (1988) y Deshimaru (1999).

Saraydarian, (2005), dice que la meditación es una ciencia que debe realizarse con precisión científica, siendo el resultado inevitable del proceso de evolución y el impulso hacia la perfección, que así como un ser humano no puede vivir sin respirar, ya que la respiración es vida; la meditación es una especie de respiración, siendo imposible vivir sin la meditación. La meditación no es un tipo de relajación, un estado de trance, una autohipnosis, o incluso poner la mente en blanco, es básicamente un estado de ser relacionado con la conciencia, con múltiples técnicas, que resultan muy eficaces en ciertos niveles de su desarrollo para las personas, como exponen Baron, (2006) y Calle 2009.

La meditación y su adaptación a las necesidades humanas modernas ayudarán al ser humano, no solo a confirmar la existencia del alma, sino también a perseverar, centrar, enfocar, disciplinar, eliminar lo no fundamental y nocivo, y aprovechar el tiempo y la energía para alcanzar más eficiencia en las actividades de la vida cotidiana, según Bailey, (1922, 1966).

En la práctica de la meditación, según Landolfi, (2004) y Fontana, (1994), el primer paso es encontrarse a sí mismo, conocer sus capacidades y facultades ocultas, desviando la percepción sensorial por medio de la concentración; al comenzar a surtir efecto la práctica de la concentración y la meditación se podrá

apreciar en cualquier campo de actividad una mejor eficiencia en las acciones profesionales o cotidianas, sin necesidad de alcanzar o no la iluminación, Deshimaru, (1999) y Osho, (1999) respaldan esta exposición.

Según Harrison, (1993, pag.8), “La tensión socava nuestra capacidad de concentración. Si intentamos pensar y hacer una docena de cosas diferentes a la vez, no hacemos ninguna bien. La meditación nos prepara para concentrarnos en una cosa cada vez. Aprendemos a descartar las preocupaciones mentales triviales y las obsesiones improductivas, lo que nos da espacio para trabajar y poner toda la mente en la tarea a realizar”.

Wood, (1991, pag.46), expone que “La meditación empieza donde la concentración termina. El objeto de la concentración es enfocar la atención sobre un pequeño campo de visión mental, de modo que la luz de la conciencia sea lo más brillante posible.../...En la concentración hay contracción del campo de visión, mientras que en la meditación hay expansión. Con la primera se consigue una visión clara, y con la segunda se mantiene esa clara visión a la vez que se la extiende a un campo más amplio y a profundidades y alturas de pensamiento que no han sido antes alcanzadas”.

Krishnamurti (1980), dice que la meditación es una de las cosas más importantes de la vida, ya que se puede descubrir su significación, necesidad e importancia y sobretodo conocerse la misma persona realmente.

Wood, (1991, pag.64), dice que: “Así como la concentración conduce a la meditación, ésta nos lleva a la contemplación, que puede definirse como la concentración en la cúspide de una línea de pensamiento.../...En cierto punto debemos detener la corriente de pensamiento y reposar por un corto tiempo, con visión clara y tranquila, sobre lo más elevado que podamos alcanzar. Puede que lleguéis a una altura o profundidad de pensamiento más allá de la cual no podáis conseguir ninguna ventaja, Al llegar a este punto la atención empieza a flaquear y la mente a perder su firmeza”.

La palabra meditación tiene su origen del latín *meditatio*, que inicialmente significaba una forma de entrenamiento intelectual, según la Enciclopedia Vox-Larousse (2009) y Gibon, (1987), como se dijo anteriormente. En las diferentes religiones y doctrinas del mundo occidental se han diferenciado la meditación y la contemplación; muchas han asumido que la meditación son prácticas expresas de religiones orientales como el hinduismo y el budismo y la contemplación es una expresión mística solamente, mientras que la diferencia entre ambas es muy leve en las culturas y doctrinas orientales, como expresan Friedrichs, Fischer, Ehrhard & Deiner, (1989), Schuhmacher, (1993) y Desjardins, (2001).

Las características de la meditación, según lo expresado por Kornfield, (1980), Desjardins, (2001) y el documento en línea uimpi.net, sobre el tema La meditación, dicen que habitualmente la meditación posee las características de ser un estado de concentración focalizada en un solo objeto de percepción (respiración, mantra, etc.), donde la mente es libre de sus propios pensamientos.

Goleman, (1976,pag.30), divide la meditación en dos categorías: Métodos de concentración, donde la mente se fija sobre un objeto particular que pueden ser la respiración o un mantra, excluyendo otro tipo de pensamiento consciente, según el Budismo, y las Técnicas de percepción de la naturaleza interna o TPNI. Según Kornfield (1977, pag.181), el Budismo introdujo prácticas de técnicas de meditación, que penetran en la naturaleza del funcionamiento psíquico, sin alcanzar estados de éxtasis, consintiendo enfocarse hacia las emociones, las sensaciones y los pensamientos, sin permitir la preferencia por alguno de ellos.

Tipos de Meditación

La forma de meditar debe ser escogida de acuerdo a las necesidades y comportamiento de cada meditador según la que le proporcione los mejores resultados, por ejemplo: si se distraen fácilmente necesitan practicar la dirigida, la trascendental o de visualizaciones; para el estrés, tristeza, engaño y obsesiones es mejor la meditación libre.

Existen variados tipos de meditación, al igual que múltiples métodos; unas se concentran en un objeto o en la consciencia, otras en la respiración o en el mismo acto de meditar, etc.; igualmente múltiples clasificaciones. Se resumió las más trascendentales según Landolfi (2004), Desjardins (2001), y Terhart y Schulze (2007) :

- Meditación Libre: Libertad mental para observar como surgen, pasan y desaparecen libremente imágenes o pensamientos, sin enlazarse para formar series de pensamiento completos.
- Meditación Dirigida: Conducción para provocar imágenes en la mente a través de una orden, las cuales después de producidas continuarán variando libremente.
- Meditación en solitario: Práctica individual.
- Meditación en grupo: Practicada por varias personas, con el mismo tipo de meditación, sobre el mismo objeto o tema al mismo tiempo.
- Meditación Concentrativa: Se caracteriza por el uso de objetos de concentración o de mantras.
- Meditación Contemplativa: Busca ampliar el campo de acceso cognoscitivo al incrementar la sensibilidad, integración, conciencia y sabiduría sobre el hombre y sobre el universo.
- Meditación con visualización: Las imágenes iniciales son provocadas voluntariamente por el meditador. Habitualmente son el tipo de meditación grupal, las mántricas y del yoga, entre otras.
- Meditación Vibracional o con sonidos: Uso de sonidos o mantras durante la meditación, algunas veces son palabras que representan conceptos de amor, verdad, Dios, etc. y otras veces sonidos sencillos. Estos sonidos usados rítmicamente penetran en la mente y dirigen el flujo de pensamientos ayudando a elevarse. Otra forma de meditar es oír sonidos

de la naturaleza, música seleccionada, el *shishi-odoki* o toque de un bambú sobre una roca, típica en jardines Zen, etc.

- Meditación con mímica: Son llamados también *Mudras*, son posiciones que se realizan suave y lentamente con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía, afín de trasladar la conciencia al nivel requerido.
- Meditación física: Se realiza por medio del movimiento del cuerpo con diferentes posiciones para lograr llevar la conciencia a un estado meditativo. Este tipo de meditación se utiliza en el Yoga, *Tai Chi*, *Qi Gong*, *Osho*, entre otras muchas.
- Meditación Energética: El propósito es desbloquear, alinear y balancear los *Chakras* y Energías Etéricas, del cuerpo etérico aumentando los niveles de energía corporal.
- Meditación Espiritual: Se utiliza para llegar a niveles de conciencia superiores, que faciliten el arrepentimiento y el perdón, se combina con oraciones.
- Meditación de Sanación: Son prácticas que se realizan con el fin de la eliminación del bloqueo energético que es elemento primario para la sanación física del organismo, con evidencias de su uso desde la época aristotélica, corroborados por investigaciones médicas recientes
- Meditación Caminando: Se trata de enfocar la mente en los pies, meditando mientras se camina y tratando de no dejar vagar la mente lejos de cada paso.
- Meditación Sentado: Se realiza sentado en posición de loto o semiloto, es el más conocido y ancestral, lo utilizan todas las doctrinas y religiones.
- Meditación Acostado: Consiste en realizar la meditación acostado. Muchas técnicas de meditación al concluir se acuestan para una relajación final.

- Meditación con velas o *Trataka*: Consiste en meditar junto a una vela, se puede realizar previa a una sesión de yoga o de otra meditación. Utiliza la Técnica *Fosfénica* o de las manchas multicolores que persisten por tres minutos en la oscuridad, después de mirar fijamente una luz durante treinta segundos.
- Meditación con espejos: Se realiza por medio de la imagen reflejada de la persona en el espejo y la iluminación tenue de una vela.
- Meditación Trascendental: Meditación libre, donde se permite las cadenas de pensamientos sin involucrarse emocionalmente en ellas. Generalmente se repite oral o mentalmente un mantra personal. Se práctica dos veces al día, sentado y con los ojos cerrados.
- Meditación *Mindfulness* o de atención plena: se origina de la meditación *Vipassana*. Se realiza fijando la atención en algún detalle en cualquier momento y respirando con conciencia plena.
- Meditación de *Osho*: Tiene varios tipos de meditación: a.- Meditación dinámica; b.- Meditación *Kundalini*; c.- Meditación *Nataraj*, se realiza bailando; d.- Meditación *Nadabrahma*, se realiza sentado, tarareando y moviendo las manos; e.- Meditación *Devavani*, se realiza hablando y relajando la mente; f.- Meditaciones *Mandala*, se realiza creando un círculo de energía; g.- Meditaciones *Whirling*, se realiza girando en círculo al sistema sufí; h.- Meditaciones *Gourishankar*, técnicas de respiración, mirar una luz tenue y mover suavemente el cuerpo; i.- Método *Gibberish*, se utiliza el sonido y movimientos del cuerpo.
- Meditación del Laberinto: Se realiza con un laberinto como base, recorriéndolo con un dedo, un palillo o un lápiz; también recorriéndolo con la mirada, mentalmente o caminándolo.
- Meditación *New Age* o de la Nueva Era: Se realiza a través de la música, principalmente de la llamada música de la nueva era o "*New age*", aunque

también se puede utilizar música clásica de Schubert, Mozart o Beethoven.

- Meditación *Vedanta*: El *Vedanta* es una filosofía de la autorealización que se práctica por medio del yoga y la meditación.
- Meditación *Shamadi*: Fundamentada en la observación y concentración de las funciones vitales, como los latidos del corazón y la respiración, para no provocar imágenes ni pensamientos, dejándolos transitar libremente sin aferrarse a ellos.
- Meditación *Vipassana*: Es el tipo de meditación que utilizo Buda cuando alcanzo la iluminación. Se practica en posición búdica de loto, con los ojos cerrados, concentrándose en la respiración para evitar aferrarse a los pensamientos. En esta meditación se siente claramente el flujo de energía.
- Meditación *Zen-Chan*: Se basa en la concentración de los ciclos respiratorios, donde en más lenta la exhalación que la inhalación. Se practica como la *Vipassana*, en posición búdica de loto, con los ojos cerrados o abiertos, puede ser grupal. Es practicada por el budismo *Zen* japonés o *Chan* en China.
- Meditación *Kundalini*: La energía *Kundalini* es una de las energías más poderosas que tiene el cuerpo humano, requiere de preparación previa. Incluye movimientos muy lentos, meditación sentada en posición búdica tipo *Vipassana*, y acostada.
- Meditación *Yogananda*: Es un método llamado Ejercicios Energizantes, se basa en 39 técnicas de energía especial, donde están incluidas *Asana*, *Pranayama*, meditación y filosofía yoga, para ayudar al practicante a aumentar la focalización, controlar las energías vitales y concientizar la energía del cuerpo.

- Meditación Hinduista: La práctica de meditación más utilizada es el Yoga, tiene una gran variedad de técnicas, como la meditación sentada, con movimientos suaves, dinámica, etc., en todas se utiliza técnicas de respiración y concentración. Los tipos fundamentales o clásicos son: *Raja Yoga, Jñana Yoga o Gñana y Karma Yoga*, de estos han surgido derivaciones como: *hatha yoga, bhakti yoga, ashtānga yoga, ashtanga vinyasa yoga, Yoga Sutra, Kriya Yoga, kundalinī yoga, Svasthya yoga Shastra, Mantra Yoga, Dhyana yoga, Vedanta yoga, Ananda Yoga, tantra yoga, yoga integral dinámico*. Existen otra multiplicidad de técnicas menos conocidas.
- Meditación Budista: Las técnicas budistas son las más difundidas a nivel mundial, existiendo diferentes ramas y subramas de acuerdo a la cultura donde se desarrollo, con una gran variedad de métodos: a.- Budismo Hindu: *Hinayana, Therevada, Sarvastivada, Mahayana, Bhakti, Vipassana, Madhyamika, Samatha, Yogācāra o Vijnanavada, Vajrayāna o tántrico*; b.- Budismo Chino: *Ch'an (Zen)*; Budismo Coreano: *T'ien-t'ai o Thien Tong (Tendai)*; Budismo Tibetano: *Vajrayana, Nadabrahma, Secta Blanca, Secta de las Flores, Secta Roja y Secta Amarilla*; Budismo Japonés: *Zen, Dhyana, Tendai, Zazen, Koan*
- Meditación China: Las técnicas de meditación china más conocidas y difundidas a nivel mundial, son las derivadas del taoísmo, como el *Tai Chi Chuan*, el *Tao Yin* y el *Chi Kung o Qi Gong*, esta última es utilizada también por el confucionismo y la medicina china. Todas utilizan técnicas de respiración y concentración.
- Meditación *Shintoísta*: Tienen una gran variedad de técnicas como oraciones, purificaciones físicas y espirituales, danzas rituales, mantras, música, etc. La práctica de meditación más conocida es el *Kuji-in*, la cual forma además parte de rituales *shintoístas*, ejercicios espirituales y de purificación. Todas utilizan técnicas de respiración y concentración.

- Meditación Judía: La práctica de meditación más utilizada es el estudio de la *Kabbalah*, que se basa en descifrar los significados de los códigos ocultos en la *Torá*; además, tienen la meditación *Hitbodedut*, respiración de Alegría en ellas se utiliza técnicas de respiración y concentración.
- Meditación Islámica: La práctica de meditación más famosa es la *Samá* o danza sufí de los derviches, existiendo una gran variedad de técnicas de meditación individuales y grupales, apoyadas en lecturas, cantos, danzas, secciones de recuerdo y las oraciones, las más usuales son la meditación *Dzibr* y la *Dua*, en todas se utiliza técnicas de concentración
- Meditación Cristiana: Esta basada generalmente en oraciones y lectura de fragmentos bíblicos que conducen a la contemplación y la meditación.

Todas las meditaciones desarrollan las zonas energéticas del individuo, los sentidos se hacen más sensibles y el espíritu despierta.

Kornfield, (1980), presenta un modelo llamado de “los factores de iluminación” proveniente de la psicología budista; exponiendo que “son siete cualidades de la mente” que se deben cultivar para tener una mente sana e iluminada en todas las relaciones de cada experiencia, descritos en la bibliografía tradicional *Buddhaghosa*, (1976). De ellas la atención, es la más importante, ya que origina la aparición de las siete cualidades, siendo la clave de la meditación y equilibrio las demás; seguidas de dos grupos de factores necesariamente equilibrados: a.- Primer grupo, determinan cualidades mentales activas, que deben estar en equilibrio con los factores del segundo grupo: a.1.- Energía: el esfuerzo por mantenerse consciente, a.2.- Investigación: la experiencia profunda al indagar el proceso, a.3.- Arrebato: alegría e interés en la mente. b.- Segundo grupo: b.1.- Concentración: es la capacidad unidireccional de encauzar la mente, b.2.- Tranquilidad: una investigación de silencio interior que llena los pensamientos, b.3.- Ecuanimidad: es la calma equilibrada de las circunstancias de la experiencia.

Beneficios de la Meditación

La meditación siguiendo la dirección correcta ha contribuido valiosamente, después de desarrollar facultades mentales, al uso de la mente hacia valores más reales y elevados dirigida en los negocios, los avances científicos, el arte, la religión, profesiones, y la cultura; adquiriendo consciencia grupal por medio del interés y la interacción de la mayoría del grupo, según expresan Goleman, (1976) y Grimberg-Zylberbaum, (1999). La ciencia y la religión se están acoplando entrando en el mundo de la energía universal, lo incorpóreo e intangible pero perceptible y de la metafísica pura, que conduce al campo del misticismo y el transcendentalismo, según dicen Perez y Holmes, (2000). La práctica de la concentración permite organizar la forma de vida, abandonando las actividades no primordiales consintiendo mejores resultados en las actividades realizadas, como expone Wood, (1991).

Según exponen Walsh y Vaughan, (1994), dicen que existen varias clases importantes de meditación: la concentración y la visión interior. La meditación de concentración, es una serie de meditaciones donde su base es enfocar la mente firmemente en un objeto determinado, para excluir cualquier otra distracción, pudiendo ser la respiración, un mantra, etc., esta forma de meditación puede servir para alcanzar toda una selección de estados mentales con percepciones diferentes de las normales, pudiéndose analizar el yo interno, experiencias, y la comprensión de la Consciencia. La visión interior o el adiestramiento de la percepción, es la otra clase importante de meditación, en ella no se intenta enfocar la mente sobre un solo objeto, aislando la mente durante la experiencia; trabaja la atención y la percepción de las experiencias que conforman la vida cotidiana, como las percepciones de los sentidos, los pensamientos y los sentimientos, usándolos como objeto de la meditación, para conocerse a sí mismo. El proceso meditativo se fundamenta en comenzar a responder temas concernientes al porque de los estados negativos y su manejo mental y vivencial; después, al entenderlos poder acceder a niveles superiores de la experiencia de

la consciencia habitual. Este método permite alcanzar mayor concentración y percepción obteniendo una mentalidad nueva.

Según Baron, (2006), la primera consideración que se debe tener en cuenta es el lugar donde meditar, ya que debe ser un lugar quieto, tranquilo, agradable y en lo posible aislado de ruidos molestos, para que toda la atención se enfoque en la práctica misma. Meditar temprano ayuda a tener una postura positiva durante el día y enfrentar los problemas con mejor ánimo, porque la mente, generalmente, es clara y el cuerpo está descansado.

Prieto, (2007), señala a la noción de "*psiqué*" (en la Psicología occidental) "*qi*", "*ki*", "*prana*" (en la Psicología oriental), refiere a darle entrada a la consciencia y sus estados dentro de la actividad psicológica a través de la docencia, de la investigación y del ejercicio profesional; ya que la psicología es la disciplina especializada en el estudio científico de la condición humana y su consciencia; haciendo alusión al introducir la meditación como una práctica que los profesionales de la psicología deben y pueden conocer para asumirla pertinentemente en su higiene mental y emocional, dentro de las pautas de actuación que mantienen con sus clientes y pacientes. Dentro de ese mismo artículo encontramos las opiniones de Berdullas, y Albarracín, (2007), quienes señalan que la psicología está volviendo su mirada hacia técnicas como la meditación o el *mindfulness*, que recuperan la importancia de la atención y la consciencia, y se centran en el momento presente.

Hay teorías que sustentan las técnicas de meditación como las siguientes:

- 1.- El Dr Joseph Kamiya del Instituto *Langley Porter* de San Francisco, que después de diversos experimentos investigativos realizados en las universidades de Tokyo y Harvard, concluyeron que indiferentemente del tipo de meditación que efectúen, las personas que meditan logran un mejor aprendizaje para controlar las ondas alfa, que son las responsables del estado de relajación, inclinando a los practicantes hacia la meditación y la vida contemplativa.

2.- El doctor Richard Davidson, (2003) director del *Laboratory for Affective Neuroscience* de la Universidad de *Wisconsin*, en la conferencia *Investigating the Mind*, patrocinada por *McGovern Institute Technology* del MIT de *Massachusetts* y el *Mind & Life Institute* de Colorado, iniciaron diálogos con el Dalai Lama para brindarle al mundo un método práctico de aliviar el sufrimiento, dominar las emociones y los impulsos destructivos que originan los conflictos humanos. Neurocientíficos, psicólogos y especialistas en ciencias de la conducta, analizaron los puntos en común que podrían existir entre los principios budistas y los conocimientos científicos, buscando la forma de que la ciencia moderna extraiga 2.500 años de enseñanzas de meditación budista; concluyendo que las personas de temperamento alegre exhiben un nivel elevado de actividad en la corteza prefrontal izquierda, la cual es un área asociada con la felicidad, la alegría y el entusiasmo. Las personas que tienen mayor tendencia a la ansiedad, el miedo y la depresión exhiben un nivel de actividad mayor en la corteza prefrontal derecha. Señalaron que al estudiar las mentes de los monjes meditando puede ayudar a averiguar cómo puede la meditación moldear el cerebro a fin de desarrollar temperamentos más felices y menos afligidos.

3.- El maestro *HH Sri Swami Rama*, experto en controlar voluntariamente los procesos corporales (ritmo cardíaco, presión arterial, temperatura corporal, etc.), considera que la meditación es un viaje interior, en el cual se exploran los estados internos, donde al final se alcanza ese centro de consciencia, que puede fluir en varios grados y niveles. Igualmente señala que el hombre actual sufre de varias enfermedades auto creadas, tales como hipertensión, úlceras, migrañas, jaquecas y depresión, encontrando su causa dentro de la mente, pero, entrenándose mediante las prácticas de meditación, esta llega a ser una terapia esencial en la vida diaria, previniendo muchas enfermedades.

4.- El Profesor James Austin (1998,2006), profesor de Neurología en el Centro de Ciencias de la Salud en la Universidad de Colorado y de la Universidad de Missouri, reseña que el estado de la investigación de laboratorio desde la

óptica de la meditación *Zen*, el cual inicio a partir de su estancia como profesor invitado en una universidad japonesa, en múltiples tablas de comparación efectuadas se siguieron formas para correlacionar las funciones normales del cerebro y prácticas de meditación con fenómenos extraordinarios de conciencia.

5.- Ferguson, (1992,pag.75) (1993, pag.77), “en investigaciones realizadas sobre procesos psicológicos y el campo de independencia en estudiantes de arte que practicabas meditación trascendental, su puntaje era superior sobre los no meditadores”.

6.- Berdullas, (2007), en una entrevista efectuada a la Psicóloga Doctora Mónica Rodríguez, Profesora en la Facultad de Psicología de la UNED y Especialista en Clínica y Psicoterapia Psicoanalítica de la Universidad de Comillas, expone que en el proceso de meditación, desde el punto de vista biológico, se caracteriza por una disminución en la actividad del sistema nervioso periférico, una actividad sostenida del sistema nervioso central, el mantenimiento de la atención y cambios electroencefalográficos específicos integrados en la vigilia y el sueño; existiendo una interrelación entre el cuerpo y los estados de conciencia, donde la práctica de la meditación puede ayudar a la mente y el cuerpo a ser más flexibles y adaptarse a las circunstancias internas y externas, favoreciendo el mejoramiento de la salud, el bienestar mental, emocional y espiritual de las persona y sus capacidades.

7.- Zhang et al, (1993, pag.21), expone que en investigaciones efectuadas sobre el estado del funcionamiento de la corteza cerebral durante diferentes tipos de meditación de *Qigong*, los diferentes tipos de meditación pueden tener resultados diferentes sobre el meditador, con efectos inhibidores o facilitadores sobre la corteza visual, según el método empleado.

8.- Dhume y Dhume, (1991), en su investigación sobre la meditación yoga y su efecto en el control muscular, que permite lograr concentración en actividades tanto físicas como mentales.

9.- Alexander et al, (1986), expone que en investigaciones realizadas en geriátricos, que participaban en el Programa de Meditación Trascendental de *Maharishi Mahesh Yogi*, mostraron no solo un menor nivel de envejecimiento, sino una mejoría de la flexibilidad cognitiva, la fluidez de las palabras, presión arterial y frecuencia de atención mental; siendo más sorprendente que el índice de sobrevivencia sobre los demás ancianos no meditadores fue del 62,5 % después de 3 años.

10.- Zamorra et al, (1996), explica que después de estudiar pacientes con enfermedades coronarias arteriales por 8 meses, quienes practicaban meditación trascendental aumento su tolerancia a los ejercicios en un 14,7%, un retraso al comienzo de la depresión en un 18% y a soportar el aumento de la carga de trabajo máximo, entre otros efectos.

11.- Kaplan et al, (1993), en investigaciones efectuadas sobre la fibromialgia, fatiga, insomnio y resistencia a los tratamientos, los pacientes que fueron sometidos a la práctica de la meditación consiguieron recuperación efectiva para esta enfermedad.

12.- Arias, (1998, pag.178), dice que “existe una estrecha relación entre los procesos psíquicos y los orgánicos.../...dando lugar a la aparición de enfermedades somáticas.../...se pudiera hipotetizar que la meditación puede ayudar al tratamiento y la prevención de las enfermedades somáticas, y favorecer el restablecimiento y la correlación de los procesos mentales y de los mecanismos homeostáticos orgánicos.../...en el caso de de pacientes con afecciones somáticas incurables, la práctica meditativa sistemática pudiera ayudar a que el sujeto enfrente su situación más serena y sin miedo”.

13.- Shannahoff-Khalsa, (1991), utilizo técnicas de *Kundalini Yoga*, unidas a otras técnicas que él agregó, en *The Khalsa Foundation for Medical Science*, California, para el tratamiento de OCD (Desordenes obsesivos-compulsivos); además de tratamientos para la ansiedad, fatiga, depresión, fobias, insomnio, adicción a las drogas y otros farmacodependientes, estimulación del sistema

inmune en el tratamiento de tumores, expansión e integración del pensamiento, regeneración del sistema nervioso y desarrollando una inteligencia comprensiva, según Shannahoff-Khalsa, (2004, pag.1-2).

Podemos concluir con lo anteriormente expuesto, que algunos de los más importantes beneficios asociados a la práctica de la meditación son:

- La creación de un profundo estado metabólico que tiene lugar durante la meditación profunda.
- Reducción de la “sangre láctea”, que es un síntoma de estrés.
- Incremento de las hormonas como la melatonina y la serotonina, y reducción del cortisol.
- Mejora de la visión de corto alcance, el oído y la presión sanguínea.
- Disminución de un 80% de enfermedades del corazón y de un 50% menos cáncer, después de largos plazos de meditación.
- Liberación de la hormona DHEA o de la juventud. Incremento de la función sexual, la memoria y reducción de peso y estrés.
- Eliminación del insomnio en un 75% de las personas y un 25% son mejorados.
- Reducción del 34% de los dolores crónicos, así como notable disminución de migrañas y jaquecas en pacientes cuando practican meditación.
- Disminución de los síntomas de pacientes con Sida y cáncer
- Reducción cuidados médicos y hospitalización.
- Mejora el síndrome de estrés post-traumático.
- Mejor aprendizaje y concentración al controlar las ondas alfa.
- Control de la hipertensión.
- Eliminación de úlceras, al suprimir el stress, depresión y ansiedad.

- Índice de sobrevivencia de un 62,5% de ancianos después de 3 años de practicar la meditación.
- Mejoría notable en ancianos de fluidez de palabras, presión arterial, atención mental, tolerancia a los ejercicios físicos y flexibilidad cognitiva.

Meditación Religiosa

La meditación tiene diferentes prácticas y maneras de realizarse según la religión y cultura que la practique, generalmente es considerada, como un proceso mental que se utiliza para transmitir estabilidad y seguridad a los discípulos; donde hay diferentes modos y procesos de realizar la meditación según la religión o doctrina. La meditación religiosa se encuentra presente en todas las religiones y doctrinas, como en el budismo, taoísmo, shintoísmo, judaísmo, shamanismo, islamismo, hinduismo, cristianismo, etc., además de ser la columna vertebral de disciplinas como las artes marciales, el *Tai Chi Chuan*, etc. Es importante recalcar que no es necesario practicar alguna arte marcial o tener un credo religioso para aprender las técnicas de meditación, aunque ellas provengan de culturas y religiones orientales, según Landolfi (2004).

Al comienzo las técnicas de meditación eran secretas o solo se transmitían a una minoría de discípulos; pero con el correr del tiempo se ha generalizado y transmitido a la mayoría de la población mundial, todas las personas son capaces de desarrollar cualquier tipo de meditación y llevarla a cabo exitosamente, siendo muy importante en la actualidad, debido a la alta carga de estrés y nerviosismo a que es sometido el individuo moderno, según explica Goleman (1976).

A continuación se expondrán distintas técnicas y experiencias de meditación, que son de interés para los efectos de la investigación.

Técnicas de Meditación Hinduista

De las diferentes técnicas de meditación hinduista el yoga es la más distintiva y difundida a nivel mundial, teniendo diversas escuelas y técnicas de los cuales se señalaran las más representativas por su difusión y el número de practicantes. Esta técnica forma parte intrínseca de la filosofía, arte, historia y creencias hindúes, sus métodos tienen, generalmente, como meta llegar al *Samadhi* (encuentro con Dios). Se han transmitidos por generaciones milenarias del maestro al discípulo, según Esteves (*Swami Maitreyananda*), (2008); pero con el tiempo han ido surgiendo métodos, según los nuevos maestros, los cuales han fusionado o modificado los estilos, y transmitido a sus discípulos, creando estilos acondicionados a necesidades, culturas y sociedades del mundo.

La influencia del Yoga, desde sus orígenes, fue persistente y profunda en toda Asia. Según Esteves (2008), originalmente han existido varios tipos de yoga según las culturas: Yoga hindú, budista, chino, tibetano, etc.; con diferentes técnicas como: *Raja Yoga, Gñana Yoga, Karma Yoga, Astanga Yoga, Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Mantra Yoga, Sutra Yoga, Vedanta Yoga*, etc.; pero todas buscan el perfeccionamiento del cuerpo y la mente por medio de las energías sutiles del cuerpo, para lograr la unión con Dios y tienen además en común la escogencia del lugar idóneo para realizar las prácticas de meditación, el cual debe cumplir con los requisitos mínimos para la realización de la actividad, como son: alejado del bullicio y las interrupciones, cómodo, brisa suave, temperatura agradable, iluminación no agresiva, y preferiblemente el contacto directo con la naturaleza, para beneficiarse de la captación de su energía.

Los tipos de yoga fundamentales según Esteves (*Swami Maitreyananda*) (2008), son *Raja Yoga, Jñana Yoga y Karma Yoga*, ramificándose de ellos otras técnicas que han surgido, siendo modificadas y ajustadas a la cultura y los intereses de la época por diferentes maestros que han surgido.

Raja yoga. Hernández, (1997), dice que generalmente está identificado con el *Astanga yoga*. Los métodos de Self-Realization Fellowship enseñan las

técnicas del *Raja Yoga* y sus enseñanzas combinan todo lo mejor que exista de las formas más exaltadas del yoga. Vivekananda (2006, pag.73), dice que “el *raya yoga* es la ciencia que nos enseña cómo lograr la concentración”. En Vivekananda (2006, pag.123-124) expone sobre duración, tiempo, y técnica la meditación, y en Vivekananda (1947, Cap.VIII, pag.33), explica otra técnica de meditación con visualización.

Jñana Yoga o Gñana yoga. Yogananda (1926) y Vivekananda, (1982), dicen que permite separar con mayor eficacia entre lo real y lo irreal; por lo que es “el yoga de la meditación”, de la obtención de la sabiduría a través de la auto-observación, conciencia, estudio y reflexión, de la obediencia a las instrucciones conducirá a tomar conciencia de la realidad con inteligencia despierta y creativa.

Karma Yoga (Buddhi yoga). Tiene como propósito inmediato impedir la acumulación de los efectos *kármicos* desfavorables, revertiendo los efectos del *karma* existente, según expresa Sivananda (2002). La forma más sencilla de practicarla es realizando servicios desinteresados a la comunidad, como visitar un centro geriátrico, llevando un regalo a los ancianos y compartir con ellos, o ayudar un perro abandonado llevándolo a un sitio de adopción, toda actividad que conlleve alegría y beneficio a otro ser viviente, ayuda a eliminar el *karma* y cargar de energía a la persona, como expone Vivenanda, (1995).

Hatha yoga. Es conocido por su técnica basada en posiciones corporales (*āsanas*), combinadas con el control respiratorio (*pranayama*), que actúan en los plexos nerviosos y glándulas endocrinas, movilizandando las energías sutiles (*prana*), almacenadas en puntos energéticos (*chakras*) que proporcionan serenidad física y mental, cuyo fin es obtener que el cuerpo esté apto para la meditación. Una de estas *asanas* importante es *padmāsana* o posición de loto y el *Sūriá namaskar* o saludo al sol. Algunos de sus beneficios, son: aumentar la fortaleza, resistencia y agilidad del cuerpo, adquirir un mayor dominio sobre los propios impulsos y estados emocionales, estabilizar la mente y aumentar la capacidad de concentración, higiene preventiva de los trastornos hacia los que

uno esté más predispuesto: estreñimiento, obesidad, digestiones defectuosas, insomnio, nerviosismo, etc., según expone *Sivananda* (2004).

Bhakti yoga. Según Menon, (2006), los practicantes se limitan a tener sus propias conexiones con Dios, utilizando nueve etapas de devoción, evocación, ritos religiosos, auto-ofrendas, canticos, etc., las cuales culminan en la unión con el cuerpo inmortal de la Persona Divina, entregándole el alma.

Ashtānga vinyasa yoga. Según expresa Baba Hari (2007), el *vinyasa* (movimiento sincronizado por medio de posiciones), se combina con una respiración específica, produciendo sensaciones de calor interno y sudoración, purificando y reconstituyendo el cuerpo, al eliminar toxinas.

Kriyā yoga. Es la práctica de la filosofía del yoga, la unión con la divinidad mediante la práctica de las obligaciones diarias. Fue popularizado en Occidente por *Paramahansa Yogananda*, (1955), donde dice que su práctica acelera la evolución espiritual y genera una profunda tranquilidad. *Yogananda*, (1956), expone que por medio de la respiración *kriyā yoga* los latidos del corazón se calman, obteniendo que la energía vital se desconecta de los cinco sentidos y la mente adquiere el estado consciente de la inhibición de los objetos externos

Kundalinī yoga. Hernández, (1997), que se fundamenta en *asanas* sencillas, *mantras*, *mudras*, *prahayama* (respiración dinámica), *bandhas* (llaves energéticas) y *kriyas*, enfatiza lentitud y concentración en el movimiento, inmovilidad en la postura, y relajación durante y después de cada ejercicio, generando tranquilidad mental y vitalidad. Shannahoff-Khalsa, (2004), describe varias técnicas del *yoga Kundalini*, la mayoría de ellas, incluyen características comunes, como: posición loto o semiloto, diversos métodos para control de la respiración, uso de mantras, ojos cerrados, fijar el foco mental en la respiración y en la energía que circula a través de la columna y los centros energéticos *chakras*, los cuales se comienzan a estimular su energía desde el más bajo, ubicado en el coxis, hasta llegar al más alto en la parte superior de la cabeza.

Svasthya yoga Shastra, Se basa en ocho modalidades de técnicas: *mudrá*, *pūjā* (sintonía del *sadhaka*), *mantras*, *prāṇāyāma* (ejercicios respiratorios), *kriyā* (purificación orgánica), *āsana*, *yoganidrā* (descontracción) y *samyama* (técnica de concentración, meditación y conciencia), según DeRose (1995).

Dhyana yoga. Es una corriente que establece que la concentración es consciente. *Patanjali*, según Eliade (1962) y Chapple (1990), fija la concentración en algo que se ve, al cerrar los ojos trata de recordar lo visto, memorizando un objeto pasado, lo que la hace repetitiva y fatigante; se debe mirar en el interior una imagen en las profundidades de la consciencia, observando los movimientos del pensamiento y conservar la consciencia misma. Según explica Blay, (1965), el momento más favorable para su práctica es por la mañana temprano, donde la mente está más serena y el cuerpo relajado, debe sentarse en posición loto o semiloto, manos sobre el regazo, tocándose los pulgares y la lengua tocando el paladar. Concentrarse en la respiración, inhalar por la nariz contando hasta 4, retener el aire contando 8, luego exhalar contando 8, retener contando 8 y comenzar de nuevo. Elegir un punto de concentración mental, con respiración rítmica y lenta, acompañar la respiración con un mantra como “Om”, dejando que el sonido vibre en la mente de lenta y regularmente, como indica también Sai Baba (1989). El punto culminante de la meditación es el “*Samadhi*”.

Mantra Yoga. Según Yogananda (1956, pag.3), se centra en la repetición de sonidos universales que unifican el alma y el Espíritu quienes están vibrando en el mundo físico y en el mundo astral, valiéndose para ello del canto en voz alta, en voz baja, en susurro, mental y en el supraconsciente.

Vedanta Yoga. Frawley, (2000), expone que la meditación es parte misma del ritmo de vida y de la naturaleza, y una forma de meditación *Vedántica* es la contemplación de principios y leyes (*dharmas*), antes de dormir, ya que permite limpiar el *karma* del día. El *Vedanta* recomienda meditar una hora o dos antes del amanecer o al atardecer, son períodos de transición en la naturaleza, y la energía se puede transmutar fácilmente. Por medio del *pranayama*, se puede controlar la

respiración y el pensamiento llevándolo al nivel bajo del subconsciente; desarrollando la energía y aumentando la concentración y atención.

Sutra Yoga. Según Iyengar (2003) y Eliade (1962), *Pantanjali*, dice que la práctica correcta del Yoga comprende: la consideración que se debe tener hacia todos los seres vivos, abandono de la codicia y del robo. Limpieza de la persona física y su entorno. Práctica de hábitos nutrición, trabajo, relajación, venerar a Dios, y de ejercicios físicos y respiratorios, controlando la respiración y el ritmo cardíaco, los sentidos, la atención y relajación, así como la capacidad de dirigir la mente a cualquier lugar u objeto deseado, sin dispersarse en otros.

Ananda yoga. Es una técnica fundada por *Swami Kriyananda* discípulo de *Paramahansa Yogananda*. La técnica incluye: *Asana*, *Pranayama*, meditación, y filosofía del Yoga. *Yogananda* enseñó un método único llamado “Ejercicios Energizantes”, consistente en 39 técnicas de energía especial, acompañadas por una doble respiración para ayudar a aumentar la concentración, el control de las fuerzas vitales, y concientizar la energía del cuerpo a través de tensiones y relajaciones del musculo.

Yoga Dinámico. El método se basa en Posturas lineales, torsiones y lateralidad, como explica Estevéz (2004, pag.2), “a las que se agregan 20 posturas de piernas, manos, brazos y cara con 5 posiciones de tronco, cuello, brazos, piernas y pies.../...se logra movilizar la energía que contienen los músculos, las articulaciones y los órganos permitiendo que la energía fluya en diferentes formas.../...desbloqueando las corazas somáticas y armonizar los tres planos existentes del ser humano”.

Tantra yoga. Otra escuela hindú diferente al yoga; trabaja con el cuerpo físico y su aspecto sutil (chakras), compuesto de energía vital (*prâna*), despertando el poder de la serpiente (*kundalinishakti*) llevando a la iluminación espiritual, según expresa Arundale (2007)

Técnicas de Meditación Budista

La meditación budista es el corazón de las enseñanzas de Buda, no tiene ningún compromiso religioso, incrementa la capacidad de ver la naturaleza de las cosas como realmente son; se podría expresar que el budismo consiste más en prácticas que en creencias; según expone Solé-Leris, (1986,p.15): “Todas las tradiciones meditativas.../...coinciden en un punto fundamental: la causa de la insatisfacción, sufrimiento y desasosiego que parecen inseparables de la vida del hombre es nuestra incompreensión radical de la verdadera situación en que nos hallamos. Incompreensión que.../...lleva a perseguir lo efímero ó inasequible.”

El sitio que se escoja para realizar la meditación de manera efectiva, debe estar ubicado de tal forma de no ser interrumpido o tener distracciones, para no perder la concentración; además debe poseer los requisitos mínimos de silencio, tranquilidad, comodidad, temperatura media, iluminación tenue, vientos suaves y es importante preferir lugares que estén en contacto con la naturaleza, como hacía *Bhuda*, para beneficiarse de la absorción de energías existentes.

Las prácticas meditativas que corresponden a las principales tradiciones budistas, según Landolfi (2004) y los documentos en línea de los Centros Budistas de Buenos Aires y Ciudad Mexico, son: a.- En el budismo *Theravada*: *Vipassana* (de introspección), *Samatha* (de concentración) y *Metta* (cultivo del amor puro). b.- En el budismo *Mahayana*: visualizaciones, rezos y cantos. c.- En el budismo *zen*, *dhyana* o *chan*: la meditación silenciosa. d.- Tradiciones religiosas de meditación asociadas al cristianismo, judaísmo, y sufismo islámico. e.- El taoísmo con sus extensos estudios de meditación. f.- En escuelas de artes marciales: meditación basada en modelos budistas o taoístas. g.- En los derviches sufistas: meditaciones referidas a la creación artística, para obtener el éxtasis místico. h.- Meditaciones tradicionales del continente americano: chamanismo, las islas del Pacífico Polinesia y Hawái, y el *didgeridoo* (Oceanía).

Meditación *Vipassana*. Goldstein, (1998), expresa que en su mayoría son técnicas de meditación budista, las cuales pretenden alcanzar un giro profundo

de la conciencia, produciendo un cambio fundamental que impida retroceder a las antiguas maneras de ver la vida y obtener la Iluminación. Goldstein y Kornfield, (1995), opinan que para realizar una verdadera y efectiva meditación *Vipassana*, se deben seguir tres acciones preliminares referentes a la forma de vida y pensamiento: preceptos del código moral, acciones preparatorias de respiración y visualización, y la práctica en sí de la meditación *Vipassana*, siendo imposible alcanzar la iluminación, solamente leyendo libros, o filosofando, aunque resultan ser muy importantes.

Meditación *Samatha*. Promueve las emociones positivas, tranquiliza la mente, orienta la conciencia, acrecienta la perspectiva y prepara para germinar la visión clara que es el objetivo de la meditación *Vipassana*. En su mayoría, las técnicas que utiliza para concentrarse, es un objeto de color, la llama de una vela, una roca, un mantra, etc. pero lo más usual es el seguimiento de la respiración, descrita por Buda y usada en la mayoría de las escuelas budistas, generando dos cualidades de gran importancia para la práctica de la meditación: la concentración y la sensibilidad, según Solé-Leris, (1995).

Budismo Tibetano: *Nadabrahma* y *Tántrica*

Meditación *Nadabrahma*. Técnica de meditación desarrollada por los monjes tibetanos, se basa en sentarse cómoda y relajadamente, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, comenzar a emitir un zumbido similar al de una abeja, percibiendo su recorrido por todo el cuerpo hasta sentir fuertemente su vibración. Mover las manos con las palmas hacia arriba, sentir este movimiento partiendo desde el ombligo y volviendo a él. Cerrar la meditación permaneciendo sentado o acostado de lado, según Osho, (1998, 2005).

Meditación *Tántrica*. Tiene un método semejante al de los ocho *Dhyanas*; según Conze, (1988,1993), se medita sobre sílabas, que pueden representar y percibir una Divinidad; para transfigurarse en la misma divinidad venerada, hasta entender que la devoción, el que venera y el venerado son uno solo.

Budismo Japonés: *Zen, Dhyana, Tendai, Zazen, Koan.*

Zen. Utiliza métodos predominantemente prácticos, pero sin normas preestablecidas. El *Zen* dice que no se debe tratar de explicarse la vida, sino vivirla sin buscar más sentido, según dice Thich (1998).

Johnston, (1970), dice que la técnica del *Zen* puede enseñar al Cristiano como relajarse, pensar de un modo más profundo, disponerse a recibir el amor de Dios, concebir las verdades de la fe en su cerebro y en todo su cuerpo. Johnston (1971), dice que las técnicas orientales pueden enseñar más misticismo que lo que la dirección espiritual del siglo diecinueve soñó posible. Fontana (1999) y Landolfi (2004) opinan que no hay un método concreto en el *Zen*, pero posee pautas generales; y los maestros ante la dificultad para entender el *zen*, han creado todo un arte de formas ingeniosas, enigmáticas y hasta absurdas capaces de sintetizar la transmisión de estos conocimientos tradicionales.

En la revista Alcione N° 6, Boirdeu, dice:

“El método de la disciplina zen consiste generalmente en poner al discípulo frente a un dilema ante el cual deba aplicar todos sus esfuerzos para escapar, pero no por medio de la lógica, sino por medio de una mente de orden superior. El momento en que la elocuencia y el silencio se tornen idénticos, es decir, en que la negación y la afirmación se unifiquen en una forma superior de afirmación, recién ahí se conocerá el zen”.

El método *Dhyana*, según la opinión de Blay, (1965) y Conze, (1988), consiste en ocho etapas de concentración progresiva, en posición de loto o semi-loto, las cuales se realizan en conjunto con las prácticas de respiración.

Tendai. Soriano, (2007, p.13), explica que durante el Periodo de *Heian* tardío, el *Tendai* fue llamado, *Tendai Ohara Shomyo*, y expone que el *Shomyo* en el *Tendai* se divide en dos estilos: *el ryokyoku*, difícil de ejecutar y de comprender y el *rikkyoku*, formado versos que se repiten y agregan una melodía, con un tempo muy característico, cuyo fin es cantar para descubrir la naturaleza esencial de uno mismo a través del poder de la voz

ZaZen. Técnica de meditación desarrollada por la escuela Soto japonesa, es una de las prácticas más conocidas en Occidente; se le atribuye al maestro japonés *Taisen Deshimaru* su difusión en Europa, según Sekida, (1995). En el *ZaZen Shikantaza*, no se medita por medio de un objeto, pensamiento o imagen, solo se está sentado; sin reflexionar; respirando y dejando fluir los pensamientos sin detenerse en ellos, según Deshimaru (1976,2000) y Susuki, (2003).

Deshimaru e Ikemi (1997) y Susuki, (2003, opinan que la meditación *dhyana* yoga intenta una concentración fija sobre algo concreto, mientras el *Zazen* trata eliminar cualquier pensamiento que surja en la mente que pueda crear una idea falsa de la realidad. *Zen Kitaido* de Chile (s/f), explica que para practicar el *Zazen*, la respiración es abdominal. Esta técnica es para personas de todas las edades, no requiere determinadas condiciones físicas, solo entender lo que está haciendo. Para que estos ejercicios sean efectivos, según Wong (2000), se debe tomar en cuenta esencialmente: a)- Postura ideal del cuerpo: Posición búdica. b)- Respiración: abdominal, lenta y espontánea; inhalando y exhalando por la nariz. c)- Actitud mental: Dejar que los pensamientos que surjan, fluyan, y se vayan como ajenos hasta encontrar la meta que es la consciencia.

La meditación de pie deber hacerse conservando la espalda recta, juntas ambas manos, detrás o delante del cuerpo; mentalmente pensar que el cuerpo está "de pie " unas tres veces, empezar a caminar y establecer la atención en el movimiento del pie: "paso con el pie derecho, paso con el pie izquierdo, etc"; mirando al frente a una distancia de unos 5 a 6 metros; Thawee, (2004), continua explicando que al llegar al final del trayecto, y dar la vuelta, hacer una anotación mental "dar la vuelta", mientras que el cuerpo se vuelve hacia la derecha o hacia la izquierda, procediendo de nuevo con la secuencia de pasos.

Koan. Los maestros *zen* idearon los *koan*, (acertijos de un alto contenido filosófico), para que los discípulos se concentren en él, con una forma particular de respiración, agoten toda su energía mental y provocar un estado de consciencia neutro, que logra el *Satori* (iluminación), según Susuki (1997,2006).

Técnicas de Meditación Shintoísta

El *Kuji-in* es utilizado en rituales espirituales, de purificación y en la meditación *shintoísta*. La palabra *Kuji-in* significa “Sellos de Nueve Sílabas”, refiriéndose a las posturas de la mano (*Mudras*) y los sonidos silábicos (*Mantras*), según Berthier, (2007). Los nueve *Mudras* son una conexión del individuo con la energía universal, los ninjas las utilizan tanto en sus meditaciones religiosas como en las artes marciales, como expresa Naumann (1996). El sonido de las nueve *Mantras*, están ligados con cada *Mudra*, se dicen abreviadamente en sánscrito, alargandolas para igualarse con su *Mudra*, son: *Rin, Pyō, Tō, Sha, Kai, Jin, Retsu, Zai, Zen*; teniendo diferentes significados en el *Shintoísmo*, Budismo y *Ninjutsu*, según dicen el *Dojo Shinobi Dokurotai* de Montevideo y Lepine, (2006).

Las manos tiene simbolismos chinos basados en el taoísmo: la mano izquierda, *Yin*, es la luna, lo negativo (-), lo femenino, la sanación, la realidad del mundo material, y la mano derecha, *Yang*, es el sol, lo positivo (+), la sabiduría y el conocimiento puro, el poder, como dice Naumann, (1996), quien agrega que los dedos también, poseen un simbolismo: El meñique (*Chi*), es la Tierra, el cuerpo físico, la estabilidad. El anular (*Sui*), es el agua, las emociones, las plantas, la adaptabilidad. El central (*Ka*), es el fuego, el intelecto, los animales, el dinamismo. El índice (*Fu*), es el Aire, la sabiduría, el hombre, la benevolencia. El pulgar (*Ku*), es la fuente de energía, el vacío, la creatividad. Las posiciones de las manos o *Mudras* son 81 en total, cada una de ellas invoca diferentes fuerzas y capacidades, conectando el yo interior con la Energía Universal, según el *Dojo Shinobi Dokurotai* de Montevideo y Lepine, (2006).

Las *Mudras* o posturas para cada *Mantra* se realizan juntando las manos, entrecruzando y tocando la punta de los dedos, según sea la *Mudra* que se desea efectuar. El ritmo y secuencia de las posiciones se pueden realizar según la necesidad. Si se realiza con los dedos en el aire recibe el nombre de *Kuji Kiri*, según lo expuesto por el *Dojo Shinobi Dokurotai* de Montevideo y Lepine, (2006)

Técnicas de Meditación China

Medicina China - *Taoísta Tao Yin - Chi Kung o Oigong - Tai Chi Chuan*

Medicina China. Son grupo de prácticas médicas alternativas de carácter filosófico tradicional y no científico, desarrolladas en la China por miles de años, donde se incluyen teorías como del "*yin y yang*"; de los "cinco elementos" (agua, fuego, tierra, aire, madera y metal); el concepto del *chi* (energía vital) y su equilibrio espiritual, emocional, mental y físico, que puede afectarse por las fuerzas opuestas del "*yin*" (energía negativa, femenina) y el "*yang*" (energía positiva, masculina), al alterarse este flujo de *chi* se producen las enfermedades, como exponen Berling, (1980) y Gonzalez E., (2000), quienes agregan que las terapias en la medicina china tradicional, consisten generalmente en hierbas, forma de alimentación, ejercicios físicos, acupuntura, masajes restauradores, meditación relacionada con la respiración como el *Chi kung o Qi gong, el Tai Chi Chuan* y algunas artes marciales. Las creencias tradicionales chinas afirman que el cuerpo humano posee mecanismos de autodefensa que permiten canalizar la propia energía y dirigirla para la autocuración, donde los esfuerzos estarían dirigidos a fortalecer estos mecanismos sin interferir en ellos.

Las técnicas usadas ayudan a movilizar el flujo de energías dentro de los meridianos corporales para reducir el dolor, mal funcionamiento y bloqueos energéticos que originan las enfermedades, según Skopalik y Marmori, (1993) y el Instituto de MTC de Yunnan, (1997); estas técnicas son:

a.- Acupuntura china, actúa sobre el sistema nervioso, la circulación sanguínea, y las sustancias corporales, como hormonas, ácidos, toxinas, etc. Las investigaciones efectuadas en Europa, China y los Estados Unidos, han arrojado resultados que demuestran que la acupuntura es un tratamiento efectivo contra el dolor, alergias, asma, colon irritable, articulaciones, músculos, y diversas enfermedades internas y externas de la piel, neurológicas, endocrinas, etc.; siendo utilizada actualmente en un gran número de Hospitales en el mundo,

tanto públicos como privados, como un tratamiento complementario eficaz y comprobado para múltiples dolencias.

b.- Auriculoterapia (acupuntura de la oreja), consiste en estimular puntos de acupuntura ubicados en la oreja, donde cada punto está relacionado con una zona, área, víscera u órgano determinado del cuerpo.

c.- *Shiatsu*, es acupuntura efectuada por medio de presiones de los dedos pulgares y las manos sobre el cuerpo, para equilibrar las diferentes energías corporales y aumentar su fortaleza; coinciden con los meridianos acupunturales.

d.- Meditación *Qi Gong* o *Chi Kung* y *Tai Chi Chuan*, son ejercicios de energización, en conjunto al control de la respiración que permiten la circulación de la energía para la depuración de las mismas dentro del cuerpo.

e.- Otras técnicas son: herboterapia china, dietética, el masaje chino *tuina*, moxibustión, ventosas, sangría, agujas *LUO*, agujas *akebane*, etc.

Estas técnicas de meditación como otras en la cultura oriental, deben practicarse en sitios donde el meditador no se distraiga o sea interrumpido, para evitar la pérdida de concentración; también es importante que posea los requisitos mínimos de silencio, tranquilidad, comodidad, temperatura media, iluminación tenue, vientos suaves y es importante preferir el contacto con la naturaleza, para favorecerse de las energías existentes, según Mantak, (1987).

Tao Yi. Los taoístas descubrieron que los sonidos unidos a la meditación, el ser humano podía manejar su energía emocional y alimentar su estado de equilibrio, vinculando cada uno de los seis sonidos a un órgano vital (pulmones, riñones, hígado, corazón, bazo y triple calentador), haciendo circular por todo el cuerpo la energía vital, se usa en tratamientos médicos convencionales, como exponen Landsdowne, (1993) y Shannahoff-Khalsa y Bhajan, (1991)

Todos los movimientos del *Tao Yin* se deben realizar sonriendo, para transformar el estrés en energía vital; comienzan con una respiración, después de cada movimiento debe visualizarse una luz revitalizadora entrando al inhalar y

al exhalar expulsar la energía estancada eliminando tensiones y toxinas, al finalizar se debe hacer una respiración profunda, según explica Wolonsky, (1998)

Hay una técnica llamada de “Foco Abierto”, Mantak, (1999), expresa que se puede practicar en cualquier sitio, pero preferible en un sitio apacible y en contacto con la naturaleza. Puede hacerse sentado o parado dos veces al día, no menos de 10 minutos ni más de 20 minutos, de día frente al Este y de noche al Sur, en una posición cómoda, con una respiración suave y tranquila. Desfocalizar a foco abierto, dando igual importancia a todos los puntos del campo visual, sin centrar la atención en nada concreto, dejando pasar las ideas.

Hay numerosos ejercicios de *Tao Yin*, lo importante es realizarlos en un ambiente, como se señaló anteriormente, según expone Mantak, (2003,2008), se realizan sentados, parados, acostados, de lado, etc., en todas las posiciones con movimientos lentos y acompasados, siempre sonriendo, relajado y utilizando las ***Chi Kung o Qigong***. Los ejercicios practicados en el *Chi Kung*, según Reid (1999), se pueden clasificar en dos: estáticos y en movimiento, esta práctica se realiza utilizando el control de la mente y la respiración, en conjunto con movimientos muy suaves o sin ellos, un mínimo de 10 minutos al día y un máximo de 10 horas, según explica Wong, (2002) y Mantak, (1996); se pueden hacer de tres formas: sentado, acostado o caminando.

El Dharma Kumgang, publicó por medio del Centro Zen Budista Argentino, la traducción del Libro Fundamentos de la Práctica de la Meditación del Maestro Ting Chen, (2004), donde están explicadas de manera muy clara y sencilla las técnicas para realizar la meditación, en todas ellas se debe buscar un sitio tranquilo y bien ventilado (sin corrientes de aire), con luz no fuerte, sin interrupciones, preferiblemente en contacto con la naturaleza. Sentarse cómoda y relajadamente, en posición de loto o semiloto, la respiración es la parte más importante al meditar; cuando se hace correctamente la mente se tranquiliza, se concentra y se sentir la respiración, hasta llegar a un nivel más profundo de tranquilidad, dejándose de seguir la respiración. Al terminar la sesión, se debe

visualizar el aire saliendo de los centros psíquicos; antes de pararse se frota las manos contra el cuerpo y luego las palmas entre sí.

Tai Chi Chuan. Consta de ejercicios de *Chi Kung* para centrar la atención y concentrarse en la respiración, estiramiento de músculos y tendones y desarrollar la abertura de articulaciones. Es importante el aprendizaje de las posiciones y secuencia de los movimientos ya prefijados, que son el centro de la práctica. Al iniciar se realizan ejercicios de calentamiento y estiramiento suaves para la flexibilidad, prácticas de respiración para incrementar la oxigenación, liberar eficientemente las toxinas y generar más energía, que a la larga retrasa el envejecimiento, como expresa Mcfarlane, (1998).

El *Tai Chi Chuan*, tiene diferentes secuencias, consta de 37 movimientos. La respiración es un factor muy importante, el método más natural de dirigir la respiración es hacerse consciente de la misma contando el número de inhalaciones y exhalaciones mientras se respira, como dice Cheng, (1991) y De La Liu, (1989). Al comenzar las secuencias, debe concentrarse en lograr los movimientos correctos; al dominar una postura se puede pasar a la siguiente, hasta alcanzar la forma completa, según indican Mcfarlane, (ob.cit) y Crompton, (1991). Hay múltiples técnicas, las cuales varían según la familia, el maestro o la escuela que las fundó, las posiciones tienen nombres inspirados en acciones cotidianas, de animales o de las plantas, como: el tigre saltando de frente, el águila extiende las alas, la libélula planea sobre el agua, separar la crin del caballo salvaje, girar el yin yang, sostener la luna, etc. según exponen Wong, (1998) y Yen-Ling, (1995),

Al realizar estos ejercicios, es importante hacerlos en un lugar apacible, sin interrupciones, con brisa suave, temperatura media, rayos solares tenues, preferiblemente al aire libre en contacto con la naturaleza, según Sapin, (1986).

Técnicas de Meditación Judaista.

Respirando Alegría, *Hitbodedut* y *Kabbalah*

Respirando Alegría. El rey David en el libro de los Salmos, dice en verso: “*toda alma debe alabar a Dios, Haleluka*”, o “*todo aliento debe alabar a Dios, Haleluka*”. Por lo que se debe respirar profundamente alabando a Dios, con cada respiración, expresándole gratitud por la vida. Siguiendo el concejo del Salmo, se debe respirar con alegría. La palabra alegría en hebreo es *jedvah*, formada por cuatro letras *jet, dalet, vav, hei*. El lugar para meditar debe ser confortable, agradable, sin interrupciones, temperatura media, luz tenue, brisa suave, etc. La respiración en estado meditativo debe ser profunda, está compuesta de cuatro fases: inhalación, contando 8, retener con la cuenta de 4, exhalar contando 6 y descansar con la cuenta de 5. La relación 8 - 4 - 6 - 5 se debe mantener, pero su duración exacta en cada conteo no es crucial.

Hitbodedut. Es una práctica de meditación no estructurada, espontánea e individualizada de rezar y meditar creada por Rebbe Nachman de Breslov; para establecer una relación estrecha con Dios, y comprender sus motivos y metas personales. La práctica del *hitbodedut*, se ha publicado a nivel mundial, en Israel y la *Diaspora Judía* como forma única de meditación judía. El método implica hablar íntima e informal con dios, Nachman. También explica que su práctica debe ser de una manera simple, directa, como si se conversara con un amigo, exteriorizando los pensamientos ante Dios, como expone el Rabí Kaplan, (2005).

El *Hitbodedut* también tiene técnicas de meditación silenciosas como el “grito silencioso,” que Nachman mismo lo practicó y recomendó hacerlo por lo menos una hora al día; como explica Bergmann, (2006), el cual consiste en gritar en alta voz con una “voz inmóvil pequeña”, imaginar el sonido de tal grito solo en la mente, imaginando como sonaría, almacenarlo hasta gritar con pequeño susurro.

Cabala o Kabbalah. Es una ciencia que estudia el significado y la verdad del mundo en las enseñanzas de la *Torá (Pentateuco)*, intenta encontrar la revelación y la iluminación descifrando sus significados ocultos. Los *Kabalistas*, señalan que en la *Torá* están incluidos los múltiples nombres de Dios, formados por todas las letras del alfabeto, las cuales Dios utilizó para crear el universo por medio de sus irradiaciones (*Sefirot*), y sus combinaciones pueden originar otros universos, como expresa Bar lojai, (1996,1997)

El árbol de la vida (*sefirótico*), consta de 10 esferas (*sefiroths*), quienes son parte indivisible de Dios, describen como Dios crea y domina el universo desde su unidad esencial particular y representan aristas del hombre, según lo descrito por Shimon Halevi, (2007)

Kaplan, (2002) y Scholem, (2001, 2005, 2006), exponen que las tres llaves cabalísticas son: 1.- *Gematría* o “Cábala Matemática o Aritmética”, es un sistema basado en la asignación a las letras y palabras de valores numéricos, utilizando sumas, multiplicaciones y divisiones para generar otra palabra que tenga el mismo valor numérico determinando el sentido de la palabra, por lo que dos palabras de igual valor pueden ser reemplazadas. 2.- *Notarikon* o “La llave de las siglas”, las palabras son como acrósticos, con las letras del comienzo o final se hace una nueva palabra interpretándose por medio de ellas los textos. 3.- *Temura*, o “La llave de permutación y combinación de las letras”, es el método más antiguo para la interpretación de los textos cabalísticos; los contenidos no son tomados en su sentido literal, sino se buscan las verdades que encierran; empleando el sistema de fórmulas criptográficas, separando las letras que conforman una palabra y alterando la ubicación de las diferentes palabras que forman una frase o el orden de los componentes de una palabra, sustituyendo la primera letra de la palabra por la última, la segunda por la penúltima, y así sucesivamente, produciéndose anagramas.

Técnicas de Meditación Islámica

Dzikr, Dua y Sufi

Dzikr. Es una práctica de meditación que consiste en repetir palabras que tienen sentido en el cerebro, las cuales no tienen que tener lugar en el tiempo, un sitio, o una creencia, generalmente se utiliza los nombres de Allah; es un proceso únicamente técnico; por lo que obtener sus beneficios no depende en absoluto de ninguna creencia. El nombre de “*Allah*”, al repetirse estimula el cerebro y desarrolla los sentidos; el nombre “*Murid*”, (Voluntad), mejora la fuerza de voluntad, facilidad y da eficacia para ejecutar la mayor parte de los trabajos sin gran esfuerzo, como expresa Gardet, (2009, 2010).

Dua (invocaciones y peticiones) y el *Dzikr*, son prácticas cuyo objetivo es ampliar la actividad cerebral, permitiendo obtener cualidades y fuerzas que no se aprovechan, ayudando al individuo a perfeccionarse para la vida después de la muerte, según Geels, (1996) y Gardet, (2009). Puede practicarse en grupo o solo en el seno de las cofradías (*tariga*), según Friedlander (1975), la práctica se realiza por medio de una letanía repetitiva, se deben rechazar los pensamientos superficiales, las palabras son una oración entre la persona y *Allah*, donde en ese momento está ante la presencia de él y puede verlo con el del corazón espiritualmente, Al-Salvadori, (2005) y Al-Muntaser, (1998), lo avalan.

Sufi, utiliza el tipo de meditación “*samadhi*”, la cual se basa, en el despertar de la consciencia apresada en el plano físico que posee la generalidad de las personas y transportarla a otro plano de consciencia. El sufí más típico, es el derviche, él ha logrado abrir totalmente su mente para conocer el significado verdadero de las cosas, percibir el sufrimiento de todos los seres y transformar su amor en el de todo el universo, según expresan Guenon y Lings, (1985).

Hay dos tipos de meditación Sufí: 1.- individuales, se realizan recitando una letanía determinada o una evocación de Dios (*wird*), siendo la base de los

turuq. 2.- colectivas incluyen los individuos de una misma *tariqa*, como expresan Nurbakhsh, (2002) y Terhart y Schulze, (2007).

Algunas de las prácticas que caracterizan a los grupos sufíes son: 1.- Las sesiones de recuerdo *dhikr* (*maylis*), como: recitar partes del Corán, evocar diversos nombres de Dios, lectura compartida de algún escrito o una enseñanza sobre algún aspecto religioso o espiritual. 2.- Las audiciones espirituales (*sama*), a veces incluidas en las sesiones del recuerdo *dhikr*, incluyendo instrumentos musicales, y 3.- Las danzas espirituales rituales *hadra* (*imara*), varían según la *tariqa*, son danzas con respiración intensa y rítmica, hasta las danzas de los derviches giróvagos de la *tariqa mevleví*, como dice Lings, (1981).

Izutsu, (2004) y Desjardins, (2001) exponen que existe una similitud y conexión muy grande entre las meditaciones Sufí y Zen; agregan que el tipo de meditación Sufí depende de los maestros y las escuelas, señalando las siguientes: *Dikra de Allah*, (recuerdo de Dios), sola o en grupo, y las potentes danzas derviches, concebidas por *Rumí*, cantan *Dikra*, logrando obtener una superventilación, al terminar se hace una respiración jadeo tipo sexual.

La meditación sufí es un método de concentración activa, donde ciertas ceremonias adquieren un significado profundo; como son los ritos de la ablución, las genuflexiones, la meditación, el ayuno del *Ramadán* y la práctica de la pobreza (no de la miseria, indigencia o vagancia), como exponen Guenon y Lings, (1985), continúan expresando que la práctica de la danza de los *derviches giradores* (*Samá*), es lo más espectacular y conocido del Sufismo, produciendo una emoción fascinante de movimientos ordenados y de armonía interior.

La *Muraqaba* Profética, es una práctica de meditación más avanzada, donde se desea fundar una relación personal con el profeta; esta técnica se refiere a encontrarse con el maestro, escuchar alabanzas al Profeta y concentrarse en sentir la presencia de él dentro del practicante; pensar estar frente al Profeta Mahoma, entrar al Vacío Absoluto, sentir la presencia de Dios, y llegar al estado de Aniquilación que es la meta, donde la persona dejará su vida vieja y comenzara una nueva, llena de luz, amor y felicidad, Nurbakhsh (2006),.

Técnicas de Meditación Cristiana

La meditación cristiana ha utilizado, generalmente por órdenes religiosas monásticas desde el siglo IV a.C., una forma de meditar que es la *lectio divina* (lectura sagrada), tiene cuatro etapas: 1ª *lectio* (lectura), se busca un pasaje y se lee deliberadamente. 2ª *meditatio* (meditación discursiva), se estudia y analiza el texto. 3ª *oratio* (oración), se habla con Dios acerca de la lectura, pidiéndole que revele la verdad. 4ª *contemplatio* (contemplación), sencillamente se descansa en la presencia de Dios, según exponen Freeman, (2007) y Main, (2010)

Main, (1995,1998), indica una forma de meditación con mantra: Buscar un lugar tranquilo. Escuchar unos minutos música suave para relajarse. Sentarse con la espalda derecha y permanecer quieto. Cerrar suavemente los ojos y comenzar a recitar una palabra, oración, o mantra, escogido previamente, de forma silenciosa, interior y afectivamente durante todo el tiempo de la meditación; Main, recomienda la palabra “*Ma-ra-na-tha.*”, diciendo las 4 sílabas de forma clara con igual énfasis y fervor. No se debe pensar en el significado de la palabra; sino prestar total atención a su sonido durante todo el tiempo de la meditación, si distraerse. Se debe meditar cada mañana y cada noche.

San Ignacio, Loyola, (1996), aconseja al orar evocar la presencia de Cristo y terminarla conversando con las divinidades y los santos; además de visualizar un hecho evangélico donde se observen las personas, escuchen sus voces y reflexione sobre sus acciones y no en la formulación abstracta de las verdades; como expone Iglesias, (2004), quien dice también que la oración meditativa ignaciana procedente de tradiciones orientales, se acompaña siguiendo la respiración, Loyola (1996, pp.258-260); se debe controlar los ritmos respiratorios, para obtener la concentración para una meditación profunda, que permita descubrir la verdadera oración, esto es apoyado por Tilmann (1982).

busca llegar a Dios para rogarle, venerarlo, adorarlo, o demostrarle su amor. Además de la oración oral, como el Padre Nuestro, hay dos maneras de oración mental, como son: La Meditación, donde el orante observa mentalmente

un pasaje de la Sagrada Escritura, un dogma o una verdad de la Fe, tratando de descubrir, su significado y la Voluntad de Dios para sí mismo; y la Oración de Contemplación, donde el orante no persigue razonar acerca de Dios, sino quedarse en silencio a solas con Dios, en una forma de comunión entre su alma y Dios, como expresan Lercaro, (1981) y Lotz, (1966,1969).

Warren, (2004, p.190), describe la meditación de esta manera:

"La meditación es pensamiento enfocado. Conlleva un serio esfuerzo. Usted selecciona un versículo y reflexiona en él una y otra vez...si usted sabe preocuparse, ya sabe cómo meditar.../...Ningún otro hábito contribuye más a transformar su vida y asemejarle a Jesús que la reflexión diaria en las Escrituras.../...Si usted mira las veces en que Dios habla en la Biblia acerca de la meditación, se sorprenderá de los beneficios que ha prometido a aquellos que se tomen el tiempo para meditar en Su Palabra todo el día".

Main (2006,2008), consideraba que la meditación no es un método de oración solamente, sino una forma de peregrinación por la vida. Exponía sobre la meditación por medio del laberinto, que debía transitarse con devoción, ya que como la meditación, ilumina el camino de la vida. Todas las vueltas del laberinto ayudan a ubicar los tiempos de amargura, melancolía, desidia, pereza, turbulencia y de paz, bajo la perspectiva del diseño del camino, el cual siempre es un camino espiritual, trasciende el tiempo y el espacio, tiene un comienzo específico y un camino que transitar donde se encuentra un autodescubrimiento. Las vueltas y los giros del camino no son una forma de hacer difícil el camino, sino una forma sensible de desanudar los nudos del corazón. La senda que te conduce al centro, es angosta pero conduce a la fuente de la vida.

Main continúa expresando que la meditación es un camino de experiencias preliminar a una forma de pensamiento o imaginación. Aun un símbolo rico en significados, como es el laberinto del Peregrino en Chartres, el cual podrá ser verdaderamente interpretado cuando se pueda ver más allá de sí mismo y fuera del mundo de los signos, como dice en la Biblia en libro de Mateos; *Mt. 7:8, "Cualquiera que busque encontrará"*.

Técnicas modernas de Meditación

Laberinto, Mindfulness, Visualización, Fofénica o Trataka, New Age o Nueva Era, Espejos, Osho, Chopra.

En la actualidad son múltiples las técnicas de meditación modernas que han surgido; muchas de ellas permaneciendo intactas en sus prácticas ya usadas por siglos y otras, modificaciones de métodos tradicionales adaptados a los tiempos actuales; estando de acuerdo, que para lograr el éxito y beneficios de la experiencia buscada se necesita un lugar con requisitos mínimos de comodidad, tranquilidad, imperturbable, viento suave, temperatura media, luz tenue, al aire libre y preferiblemente en contacto directo con la naturaleza para aprovechar las energías existentes. Se han escogido las técnicas más usuales en la actualidad como son: Laberinto, Mindfulness, Visualización, Fofénica (Trataka), New Age, con espejos, Osho y Chopra.

Técnica Meditación de Laberinto

Religiones, doctrinas y cultos, desde épocas ancestrales, incorporaron laberintos en sus prácticas espirituales, caminandolos física o mentalmente como actos meditativos y contemplativos; formando también parte como arte decorativo en jardines, juegos, diseños textiles, pinturas y cerámica de muchas culturas, como dice Freeman, (1992). Según expone Kerenyi, (2006), los griegos y romanos utilizaron el término “laberinto” para referirse a estructuras que estaban parcialmente bajo tierra, con una confusa serie de pasajes interconectados.

Cirlot, (2004), opina que el laberinto es complicado, imposible o muy difícil de encontrar la salida. sin finalidad aparente; pero produce tanta atracción como el abismo o el remolino de las aguas. Albert de Paco (2003), dice que según Waldemar Fenn, se han interpretado como diagramas del movimiento aparente de los astros, representaciones de laberintos en grabados prehistóricos, por lo que el laberinto de la tierra, puede reproducir el laberinto celeste.

El laberinto aparece por primera vez en la mitología griega como una estructura diseñada y construida por Dédalo, para el rey Minos en Creta, cuyo objetivo era encerrar al mitológico *Minotauro*. En la época medieval europea, surgieron en jardines formales y en iglesias cristianas, construyéndose dos tipos: de cobertura, con altura superior a la humana, quedando totalmente escondida la persona, y los de berma, bajos, permitiendo caminar por él y verlo totalmente desde arriba, como exponen Santarcangeli, (2002) y Lonegren, (1993).

En las iglesias cristianas represento trampas para engañar los espíritus malignos y significo el complicado camino hacia Dios, al caminarlo meditando se expiaban pecados y culpas, purificándose al llegar al centro, era el camino a la salvación cristiana. Otro uso cristiano fue en romerías simbólicas por peregrinos, para alcanzar un estado de iluminación espiritual final, y por penitentes, que rezaban mientras lo recorrían de rodillas. Los laberintos cristianos generalmente se construían en cuatro cuadrantes, para sugerir la forma de la Cruz. Numerosas iglesias los incluyeron en sus pisos, como la Catedral de *Chartres*, el cual es un *mandala* cosmológico y calendario lunar, con origen en la geometría sagrada; es un recorrido de once vueltas con una sola vía y sentido, se permanece en el centro por unos minutos, en meditación y contemplación, luego se continua hacia la salida, lleno de paz y armonía, como expone Candolini, (2000).

El laberinto puede ser utilizado para orar, repitiendo un mantra o un salmo, recorriéndolo física o mentalmente, al llegar al centro se permanece en silencio, meditando, disfrutando de la paz conseguida. Después se inicia el recorrido de salida, como expone Freeman, (1992).

El Laberinto de dedo, sigue una sola trayectoria desde la entrada hasta el centro y de allí a la salida. Antes de iniciar el recorrido del laberinto de dedo se debe observar el estado del cuerpo y mente, se utiliza cualquier dedo, un lápiz, o una varita, se recorre el surco y al llegar al centro, se descansa por unos minutos, meditando, buscando respuestas o simplemente liberándose de tensiones, luego se comienza el recorrido de salida, como expone Roman, (2006).

Otras religiones como la budista, incorporan laberintos espirituales, caminándolos en meditación silenciosa, provocando la contemplación; son al aire libre y puede aparecer en una variedad de formas, como de grava con rake o con una serie de caminos complejos, según Freeman (ob.cit) y Santarcangeli, (ob.cit).

Los laberintos han estado ejercitando a las personas, entreteniéndolas durante cientos de años, convirtiéndose en un símbolo de la confusión. Con el tiempo fueron perdiendo su significado religioso, siendo sustituidos por un afán de diversión; recientemente ha resurgido el interés espiritual y se han considerado espacios ideales para practicar la meditación. Iglesias y parques del mundo han construido laberintos para incentivar a los visitantes a meditar y reflexionar en lugares alejados del mundo, como explica Lonegren, (1993).

Técnica Meditación Mindfulness

El *mindfulness* es una técnica de meditación momentánea muy sencilla, basada en una filosofía de vida del budismo *Zen*, se basa en centrarse en un hecho cotidiano, así sea insignificante, que permita observar, sentir e interpretar, sin juzgar o modificar lo percibido, solo viviendo el momento de la experiencia tal y como es, según Langer, (2007) y Kabat-Zinn, (2009). Esta técnica no es un descubrimiento moderno, alcanzó la cúspide hace unos 2.500 años, con *Bhudda*, quien inició el budismo en esta práctica; aunque ahora se redescubra en la cultura occidental, es usada en psicoterapias modernas, como la terapia de aceptación y compromiso, la terapia de conducta dialéctica, o la psicoterapia analítica funcional, como indica Simon, (2007) y Linehan, (1993).

Reynolds, (2005), dice que formaba parte en la tradición tibetana *Bön*. Chodron, (1996), menciona que puede tener antecedentes en las prácticas de meditación orientales, como el *Tonglen* tibetano, o en el budismo *Zen*, donde parte de su filosofía de vida es vivir plenamente el momento presente. Según Vallejo (2006), *mindfulness* es un término que puede entenderse como atención y conciencia plena y atenta, centrándose activa y reflexivamente en el momento

presente. Según Hanh, (2007), el *mindfulness* no se usa solamente para meditar, sino puede aplicarse en la vida cotidiana, dejándose llevar por la multitud de pensamientos, agudizando la observación, atención y tolerancia, permitiendo tener conciencia del entorno y del mismo individuo.

Hay muchas maneras de practicar la Atención Plena, según exponen Langer, (2007), Kabat-Zinn, (2007) y Lavilla Molina y López, (2008), una de ellas es buscar momentos de atención (*mindfulness*), en ocasiones insignificantes diarias infundiéndoles plenitud y conciencia, como: un pájaro cantando, la forma de sentarse, subir al carro o autobús, al salir de la casa, un árbol, una hoja caer, una flor, al ponerse o quitarse la ropa, etc. hay muchos momentos *mindfulness*. Se toma uno de ellos y se piensa en lo que se hace, como al mirar el cielo y sentir el aire, el calor del sol o la luz; son cosas que se ven a diario y no se es consciente de ellos; solo lleva unos 10 segundos y se sigue adelante.

Lavilla, Molina y López (2008), relacionaron esquemáticamente los beneficios que se obtienen, las enfermedades y trastornos psicológicos en las que puede utilizarse, los beneficios de su aplicación a problemas de salud donde pueden emplearse las terapias que incorporan *mindfulness*. Según Linehan, (1993), debe centrarse en el momento presente, sentir las cosas tal y como son, concentrarse solamente en una sola cosa, sin modificarla, controlarla, o hacerla desaparecer, sentir lo que acontece, agradable o desagradable, solo vivir la experiencia en su momento presente, quien agrega que las técnicas cognitivas resultan mucho más eficaces, después de usar el *mindfulness*, al permitirse experimentar situaciones completas, donde acude a la mente todas las emociones, ideas, imágenes mentales, etc., que suministrarán información valiosa utilizable para la superación de un problema emocional.

Técnica Meditación por Visualización

En nuestras vidas el éxito y el magnetismo solo lograremos alcanzarlo mediante el esfuerzo, la voluntad y una postura positiva ante todas las cosas de la vida, aprendiendo a sacar lo positivo de nuestras experiencias del pasado, del

presente y viendo el futuro de forma optimista; permitir que la fe gane al escepticismo, como dicen Philippe, (2001) y Schone, (1985).

Macbeth, (1993) y Orus, (2005), exponen que a través de la meditación se puede descubrir el origen de los problemas y malestares y proceder a eliminar los elementos negativos, sanando el pensamiento, salud y las decisiones a tomar. Se puede utilizar la autosugestión introduciendo ideas positivas al cerebro, para combatir desde el inconsciente los estados de estrés, depresión, ansiedad, baja autoestima, etc.; memorizar y repetir mentalmente a diario una afirmación, introduciendo el mensaje en el inconsciente y convertir en positivos todos los pensamientos y hechos negativos.

Schone, (1985), y Schwartz, (2007), opinan que la técnica de visualización se realiza con algún objeto que nos sirva de medio, como un árbol, una flor, una montaña, un paisaje, etc. A su vez Lorenzo, (2007), Macbeth, (1993) y Orus, (2005), proponen primero buscar un lugar tranquilo, de condiciones agradables, imperturbable, preferible en contacto con la naturaleza, luego visualizar un objeto mentalmente con la mayor fidelidad y detalle posible, pueden ser: figuras geométricas, colores, paisajes, etc. después formarse una sola unidad y fundirse observándose formar parte de él; y por último, salir del objeto y observarlo dentro de la mente, como el primer paso. Repitiendo todos los pasos, hasta conseguir pasar por ellos sin problemas.

Técnica Meditación Fosfénica o Trataka.

La meditación *Trataka* o con una vela, es una práctica basada en la técnica fosfénica, que ayuda a fortalecer el poder de concentración y atención, consiste en meditar junto a una vela y fijar la vista en ella, la cual actúa terapéuticamente sobre el órgano de la vista, restableciendo el equilibrio entre los dos hemisferios cerebrales y aumentando la capacidad cerebral, según Saraswati, (1998) y Lefebure, (1971). Este método se fundamenta en el estudio de los “fosfenos” o manchas multicolores que persisten durante tres minutos en la oscuridad, después de mirar fijamente durante treinta segundos una fuente

luminosa. Lefebure (2002, 2003), descubrió que mezclando un pensamiento con el fosfeno, se transforma la energía luminosa en energía mental; provocando el desarrollo de la memoria, la inteligencia, la atención, la creatividad y la intuición. Según Swami Saraswati, (1998), al estimular el punto *Kutashta*, (nudo de glándulas de líquido cefalo-raquídeo y estructuras nerviosas centrales raíz de los *chakras*) se alcanzan niveles de actividad superior cerebral y de la consciencia.

El Dr Lefebure, (2002,2003), desarrolló un ejercicio realizado en un espacio en penumbras, aproximadamente por espacio de treinta segundos a un minuto, se fija la vista en una fuente lumínica, como una vela o una bombilla de muy baja luminosidad; después se cierran los ojos y se procede a concentrarse en la imagen luminosa que quedó grabada en la retina, esta impresión es un fosfeno, el cual se llevará al centro de la cabeza, manteniéndose allí hasta que desaparezca, aproximadamente unos tres minutos. Se utilizará la respiración rítmica de Tres Tiempos de igual duración, lenta y profunda (Inhalación, retención del aire, exhalación), durante todo el tiempo de la práctica. Esta técnica produce un estímulo específico induciendo a la multiplicación de las neuronas y la activación de nuevas funciones dormidas en el cerebro.

Swami Saraswati, (1998), recomienda situarse frente al altar, encender una vela y un incienso, adoptar una posición cómoda con un *Asana* de meditación *Dhyana*, con las manos en el *mudra Dhyani* o *Chin*, colocándose en dirección Este. Concentrarse en la respiración, manteniendo un ritmo respiratorio natural y tranquilo, desconectarse del mundo exterior, sin mover la cabeza, dirigir la mirada hacia la llama de la vela, observándola sin parpadear durante cinco minutos. Cerrar los ojos y visualizar el *Nimita* o contraimagen en el *Chakra Ajna* ubicada en el entrecejo, dejando que se refleje en la mente, hasta que desaparezca. Repetir este ejercicio de visualización varias veces, haciéndolo más consciente de los rayos de luz.

Whitaker, (2001), recomienda escoger un sitio cómodo, tranquilo, temperatura agradable, acompañar el ejercicio con música suave y usar velas de

colores, procurar el contacto con la naturaleza. Sostener la vela cerrando los ojos y respirando profundamente, al abrir los ojos, se coloca la vela en su sitio y se enciende. Se procede a sentarse cómodamente, mirando la llama de la vela con los ojos entreabiertos por unos minutos, pestañear lo menos posible, percibir los colores, observar el movimiento de la llama, ser consciente de la respiración, dejando que la mente consciente fluya, mientras que la mente inconsciente converse con la llama, disfrutando la luz. Sentir que todo lo malo en el cuerpo se extingue, guiando esa energía a alguna parte del cuerpo que necesite sanar cualquier enfermedad. Al meditar, se está solicitando la energía del universo que lo ayude y se debe disfrutar la tranquilidad y paz interior.

Técnica Meditación *New Age* o Nueva Era

La Nueva Era no es un movimiento del siglo veinte, su ideología y práctica se originan en la Gnosis, durante el siglo primero d.C. creció esta filosofía que pretendía de guardar el verdadero mensaje de Jesús. Fue considerado una perversión del mensaje cristiano y a su "Cristo" como "otro Cristo", por un grupo de gnósticos, considerando que la Gnosis era un enemigo peligroso que debía ser abatido, como expone Vidal, (2009). El término New Age significa que la humanidad ha nacido en una Nueva Era, motivado al cambio del sol de signo zodiacal, cada 2.160 años, se produce un cambio radical de la humanidad, y con ello una transformación de la espiritualidad, religiosidad, mentalidad y la sensibilidad, como dice Munnshe, (2007).

Esta técnica consiste en una relajación mental a través de la música, llamada "música de la nueva era" o "*new age*", aunque también puede utilizar música clásica de Shubert, Mozart o Beethoven. Se realiza colocando la mente libre e interiorizando la música como si se formara parte de ella, dejándose llevar por ella, con respiración fluida, y sin pensar en ella. Se sentirá la vibración de los sonidos dandoles mayor o menor intensidad en la mente y el cuerpo energético. También propone practicar el yoga, la meditación trascendental, la recitación de mantras, ejercicios tántricos, el desarrollo del hemisferio derecho del cerebro, y

recurrir a experiencias transpersonales, para superar sumergirse en la Energía cósmica y Conciencia universal, como expone Munnshe, (2007), quien agrega que en el Oriente se desarrolla del hemisferio derecho con las técnicas de meditación, logrando vivir experiencias espirituales de luz, paz y unión con todos los seres vivos y lograr la experiencia del Yo con lo Absoluto.

Myss, (2007), opina que el *New Age* apela mayormente a la danza, artes marciales y sobre todo a las ondas sonoras de la música, para captar la esencia profunda de la realidad, ya que la realidad del cosmos está constituida por vibraciones y movimientos ondulatorios, y no está constituida por cuerpos sólidos y reales, como lo demuestra la física moderna cuántica, atómica y subatómica, de acuerdo con la cual la materia no está compuesta por partículas, sino por ondas y energías, echando por tierra el modelo mecanicista, de la física de Newton, quien enunciaba que el universo es una inmensa máquina cuyos elementos están en equilibrio mediante la interacción de unos con otros.

Técnica de Meditación con Espejos

El espejo ha fascinado siempre al Hombre por la belleza que reproduce a su alrededor. Aunque no se sabe con certeza cuándo apareció el espejo en la vida del hombre, su uso se pierde en los anales de la historia humana. El hombre primitivo otorgó a las superficies reflectantes como los lagos o depósitos de aguas cristalinas un simbolismo inmensamente rico, que aun estimula la imaginación, el cual aparece expresado en numerosos relatos, mitos y leyendas que brindan testimonio de la fuerte influencia que ejercía sobre el pensamiento humano, quizás la imagen reflejada en estas superficies acuosas pueden ser consideradas como los primeros espejos conocidos, según opinión de Ferrer, (2000), y Fuentes, (2001). El espejo de cristal fue introducido en el mundo mediterráneo por los fenicios, en el siglo XVII, Venecia tuvo la distinción de su fabricación, hasta comenzar a fabricarse en Francia para decorar palacios y mansiones aristócratas, como expresan Galeano, (2009) y Tyson, (1995). Actualmente, no existe alguna casa donde no se encuentren espejos.

Cirlot, (2004, pp. 200-201), expone que “Desde la antigüedad el espejo, es visto con un sentimiento ambivalente. Es una lámina que reproduce las imágenes y en cierta manera las contiene y las absorbe.../...Sirve entonces para suscitar apariciones, devolviendo las imágenes que aceptara en el pasado o para anular distancias reflejando lo que un día estuvo frente a él y ahora se halla en la lejanía.../...Para Loeffler, los espejos son símbolos mágicos de la memoria inconsciente”.

Los filósofos de la Antigüedad se fascinaron con los espejos; Platón persuadía usar el espejo a los jóvenes para notar los progresos que la virtud imprimía en sus facciones; Sócrates y Séneca preconizaban su uso como una forma para conocerse, según expresan Cunningham y Harrington, (2002)

La meditación con espejos le permite conocer la propia realidad que encierra el inconsciente a cada persona. Osho, (1995), explica una técnica sencilla de meditación: se realiza en lugar completamente a oscuras, colocando un espejo frente a la persona, se enciende una pequeña vela junto al espejo de manera que solo se refleje la cara de la persona, no la llama, se contemplan los propios ojos en el espejo sin parpadear, es difícil, pero después de dos o tres días se podrá estar sin pestañear durante cuarenta minutos. Se experimentará que la cara en el espejo empezará a cambiar, podrá ser muy distinta, incluso puede verse una cara perteneciente a una vida pasada. Después de una semana muchas caras aparecerán y desaparecerán constantemente; a las tres semanas será difícil recordar el propio rostro. A las tres semanas, no habrá cara en el espejo; es el momento más importante. Simplemente se cierran los ojos, se mira hacia dentro, y se encara el inconsciente. Se estará tal y como se es; esa es la realidad, una vez que se conoce a si mismo podrá transformarse y empezar a ser una persona distinta, llegar a ser lo que realmente se es.

Telesco, (2003), dice que para realizarla se debe buscar un lugar agradable y tranquilo para meditar, con temperatura media y luz suave, preferible si está en contacto con la naturaleza; relajarse, respirar profundamente tres

veces; escuchar atentamente por unos instantes los latidos del corazón, sentir que todo el cuerpo pesa y se relaja. Visualizar un maravilloso lugar, como un profundo bosque, un camino por donde caminar tranquilo mirando el paisaje, hasta visualizar al final del sendero una montaña, acercarse a ella y descubrir una cueva, entrar pensando que se está adentrando en el interior de la persona misma; si está demasiado oscuro coger una antorcha e iluminar el camino. Empezar a descender lentamente a través de la cueva hasta llegar al final, visualizar allí un gran espejo donde pueda mirarse la persona tal y como se vería en cualquier espejo normal. Cuando la persona se sienta preparado decirle al espejo que le muestre su verdadero Yo, pedirle que le muestre algo en su interior que no esté bien; luego que le muestre su mente, sus sentimientos, etc. Para salir de la meditación primero darle las gracias al espejo y recorrer lentamente el camino de regreso. Al llegar al punto de partida abrir los ojos y escribir el resultado de la meditación.

Técnica de Meditación Trascendental

La Meditación Trascendental fue fundada en 1955 por el *Maharishi Mahesh Yogi*, aunque es tan antigua como la humanidad, se basó en la tradición *Védica* de la escuela india de meditación *Ashtanga Yoga de Patanjali*, no se relaciona con el esoterismo ni la religión, independientemente de si se posee o no conocimientos filosóficos o religiosos. Esta es una técnica mental sencilla y natural, que puede ser realizada por cualquier persona, permitiendo ingresar voluntariamente sin esfuerzos a la mente, para conducirla a niveles más profundos del consciente hasta llegar a la fuente del pensamiento, el campo de la Conciencia Pura o Trascendental, con el fin de lograr una vida llena de salud y vitalidad, según opina Roth, R., (2003), como se expuso al inicio de este tema.

Maharishi Mahesh, (1963, p.31), expone: “En la práctica de la Meditación Trascendental se selecciona un pensamiento adecuado y se utiliza la técnica para experimentarlo en las etapas iniciales de su desarrollo, permitiendo así que la mente consciente llegue de forma sistemática al origen del pensamiento, el

campo del Ser". Roth, R., (2003), agrega que debe buscarse un sitio cómodo, con un ambiente propicio para el descanso, temperatura agradable, luz tenue, sin ruidos y vientos perturbadores, música suave o silencio, etc., preferiblemente en contacto con la naturaleza para absorber su energía. Luego, inducir la mente a un relajamiento físico, dejándose llevar por la música o algún sonido suave, tensar los músculos al límite y luego relajarlos. Elegir imágenes produciendo y reproduciendo situaciones y emociones que acompañen esas imágenes provocadas en el cerebro, en un plano físico; o también se puede concentrar en cada parte del cuerpo, con el fin deseado de dominarlo a través de la mente y en un proceso de autosugestión alargarlas, acortarlas, hundirlas, hacerlas más livianas o pesadas, etc, lo que se desee lograr.

Técnica Meditación Osho

Las técnicas utilizadas son muy variadas van de lo dinámico a lo pasivo, en posiciones sentada, acostada y parada, estáticas, bailando, brincando, moviendo las manos, solo escuchando, hablando, cantando o en silencio, etc. En todas ellas lo importante es al meditar la concentración en la respiración, los movimientos y sentimientos, realizarlas en un lugar tranquilo y sin interrupciones, con iluminación tenue y brisa suave y temperatura acordes a la actividad, preferiblemente en contacto con la naturaleza para captar su energía. Osho, (1995,1999), diseñó personalmente de manera científica diferentes tipos de meditaciones, que permiten aprender el arte de observar y escuchar, experimentar emociones y expulsar sentimientos reprimidos.

Las diferentes técnicas de meditación enseñadas por Osho son: *Gourishankar*, dinámica, *Kundalini*, *Nataraj*, *Nadabrahma*, *Devavani*, *Mandala*, *Whirling*, *Gibberish*, arte de escuchar. En Osho, (1998,2005), están descritas brevemente sus técnicas de meditación a continuación:

Gourishankar. Se realiza en la noche, sentado, cuidando la respiración, con los ojos cerrados, luego se mira la llama de una vela o una luz azul suave.

Se cierran los ojos, se levanta, moviendo suavemente el cuerpo. Termina acostándose quieto, en silencio, boca arriba.

Dinámica. Se realiza solo o en grupo, manteniendo los ojos cerrados todo el tiempo. Se inicia con técnicas de concentración en la respiración enfatizando en la exhalación, usando al mismo tiempo movimientos naturales del cuerpo para generar y sentir la energía. Se continua con la expresión de sentimientos, como gritos, llanto, saltos, cantos, bailes, etc., teniendo el cuerpo en movimiento sin interferencia de la mente en lo que sucede. Finaliza bailando alegre.

Kundalini. Se comienza de pie, en silencio, con los ojos abiertos o cerrados, concentrándose para sentir como sube la energía desde los pies, y comienza el cuerpo a templar internamente. Se procede a bailar, moviendo el cuerpo como se desee, para luego permanecer inmóvil, sentado o parado, con los ojos cerrados, sintiendo lo que sucede en el interior y exterior, luego, acostarse boca arriba inmóvil, con los ojos cerrados.

Nataraj. Es una meditación para bailar, con los ojos cerrados, dejándose llevar por el impulso sin controlar los movimientos; luego, acostarse boca arriba, permaneciendo quieto, en silencio y con los ojos cerrados; para después danzar de nuevo con alegría.

Nadabrahma. Se realiza sentado relajadamente con los ojos cerrados, sin respiración especial, tarareando y moviendo suavemente las manos, sintiendo la energía que sale al exterior y luego entra al interior del cuerpo. Para concluir se permanece sentado quieto y en silencio.

Devavani. Se practica antes de dormir, ya que produce un sueño profundo. Se inicia sentándose inmóvil mientras suena música. Los ojos deben permanecer cerrados y la mente relajada profunda y consciente. Luego se emiten sonidos o palabras sin sentido suavemente. Se continúa hablando y se pone de pie, moviendo el cuerpo suavemente, en armonía con los sonidos. Concluye acostándose boca arriba, quieto y en silencio.

Mandala. Con los ojos abiertos, respiración profunda y uniforme, se corre en un solo sitio, acelerando gradualmente, manteniendo el ritmo y sintiendo la energía interior. Sentarse con los ojos cerrados y la boca abierta y relajada, rotando el cuerpo en forma circular de lado a lado, de atrás a adelante. Acostarse de espaldas, con respiración regular y suave, con la cabeza inmóvil, la boca abierta y mandíbula relajada todo el tiempo, abrir los ojos y rotarlos rápidamente alrededor de las cuencas, para centrar la energía en el entrecejo o “tercer ojo”. Concluye acostándose boca arriba, permaneciendo inmóvil y en silencio.

Whirling. Técnica basada en girar como un trompo a la semejanza sufí. Con los ojos abiertos y el cuerpo relajado, levantar los brazos a la altura de los hombros, dar vueltas en un mismo sitio, con el cuerpo como eje, aumentando progresivamente la velocidad. Al culminar la música, dejar que el cuerpo se desplome en el suelo, boca abajo, con el ombligo en contacto con el piso, permaneciendo inmóvil, en silencio y con los ojos cerrados.

Gibberish. Con los ojos cerrados, permanecer sentado, expresar lo que se sienta emitiendo cualquier sonido, haciendo igualmente con el cuerpo. Luego, permanecer en silencio, relajado y quieto, meditando profundamente. Después, acostarse en silencio, relajado e inmóvil sobre la espalda. Concluir, sentándose de nuevo, en silencio.

Meditación arte de escuchar. Osho dice que si la persona puede aprender a escuchar correctamente, ha aprendido el secreto más profundo de la meditación; puede hacerse en casa mientras se escucha tranquilamente música, radio o televisión, yendo al trabajo, estando sentado en el parque, escuchando una charla, en el cine, en el teatro o simplemente oyendo a una persona hablar.

Observar la respiración. Según Osho, (1979), esta técnica es muy simple y efectiva, se puede realizar en cualquier sitio y en pocos minutos, se cierran los ojos, solo se observa y siente el ritmo natural de inhalación y exhalación, expansión y contracción del pecho y el vientre a medida que se inhala y exhala.

Técnica Meditación Chopra

El Dr. Deepak Chopra, es un médico de origen hindú, especializado en medicina interna y endocrinología, sostiene que el cuerpo y la mente son campos de información, y el espíritu es el origen de ambos, como dice en Chopra, (1991). La realidad material comienza en el cerebro e influye en las emociones, continuando al entorno vital de cada persona; siendo primordial rescatar la conciencia y el espíritu que habitan en el cuerpo. Se necesita el desarrollo espiritual y la sabiduría interior, para comenzar a comprender que el acto más pequeño repercute no solo en la propia salud y equilibrio, sino en todo el planeta.

Entre las variadas y múltiples técnicas y métodos de meditación y superación personal del Dr Chopra se resumirán las más conocidas, teniendo en cuenta que es muy importante la escogencia del sitio de meditación, el cual debe poseer los requisitos mínimos de imperturbabilidad comodidad, tranquilidad, temperatura media, iluminación tenue, vientos suaves y preferiblemente en contacto directo con la naturaleza:

Sonido Primordial. Estos Sonidos Primordiales, son ya existentes en la naturaleza y el universo. Cada persona tiene un sonido y ritmo propio, correspondiente a la vibración específica que había en el Universo en el momento de su nacimiento. Estos mantras son investigados e identificados conociendo el lugar, fecha y hora de nacimiento de la persona, utilizando antiguas matemáticas Vedas, donde se añade el sonido identificado de la persona. Estos ritmos al unirse originan un sonido musical único simbolizado por la sílaba "OM", siendo el sonido del Universo. Las tres letras "AUM" al pronunciarse unísonamente, son perfectas, y no perceptible por los sentidos. La meditación reduce el estrés, permite una relajación profunda restituyendo el equilibrio al organismo; conocido como "alerta relajado", según Chopra, (2003).

Meditación Atenta. Chopra, (2006,2008), explica que esta técnica se resume a: sentarse cómodo, en un lugar tranquilo, con temperatura agradable, vientos suaves, luz tenue, donde no pueda ser interrumpido, preferiblemente en

contacto con la naturaleza. Cerrar los ojos y respirar normal, poco a poco, concentrándose en la respiración, desviando cualquier otro pensamiento que aparezca. Al terminar, mantener los ojos cerrados unos minutos más y salir gradualmente de la meditación. Esta técnica ayuda a la concentración.

Sincrodestino con el mantra “SO-HUM”. Chopra, (2003), recomienda sentarse cómodamente, en condiciones semejantes a los anteriores, en posición búdica, los ojos cerrados, en silencio, concentrándose en la respiración, agregar un mantra, como “SO-HUM”, (mantra de la respiración), mientras se inhala el sonido es “SO”; y al exhalar es “HUM”; llegando a desaparecer por completo, para penetrar en el campo de la conciencia pura y del espíritu fundamental del ser.

Rejuvenecimiento y longevidad. Chopra, (2001), tiene una serie de ejercicios que permiten retardar y revertir el envejecimiento, valiéndose de prácticas de respiración, visualización, concentración y ejercicios físicos; pero la clave primordial para retardar el envejecimiento biológico es la meditación. Esta técnica actúa a nivel de los cuerpos físico, sutil y causal. Según Chopra, (2001, pp.31-34) a dos ejercicios: Primero, meditar experimentando el cuerpo de manera diferente, un cuerpo sin edad que no envejece; observar detenidamente cada parte del cuerpo tratando de penetrar en cada átomo hasta llegar al límite entre la materia y la energía, traspasando la cuarta dimensión antes de la explosión inicial donde no existía la materia y el tiempo. Segundo, sentarse cómodamente, con los ojos cerrados, inhalando lentamente por la nariz, imaginando que el aire proviene de un punto infinitamente lejano del borde del universo, exhalar lentamente, reenviando cada átomo de aire de nuevo a su fuente de origen en el infinito, sintiendo que cada aliento viene del campo cuántico, despertando el recuerdo de la renovación. Las personas que conviven con niños o tienen mascotas retrasan y revierten sus marcadores biológicos.

CARACTERÍSTICAS DE UN LUGAR IDÓNEO PARA LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN

La meditación puede realizarse en cualquier lugar que reúna las condiciones de paz, tranquilidad, sin interrupciones y estimule la meditación; pero la experiencia en religiones y doctrinas que durante siglos la han practicado, han llegado a la conclusión que para que esta meditación sea efectiva realmente y produzca los efectos y beneficios deseados, el sitio debe reunir además de ser un lugar sereno, estéticamente atractivo, colmado de paz, armonía y de inducción a la meditación, tener otra serie de condiciones y características especiales y esenciales, como expresan Chen (2004) y Desjardins (2001). Todo esto ha motivado la construcción de lugares especiales, como son jardines en conjunción con el entorno, aprovechando escenas paisajísticas, y utilizando componentes religiosos, cosmográficos, mitológicos y naturales, quienes han demostrado tradicional e históricamente su grado de efectividad, los cuales estén en contacto natural o artificial con la naturaleza, para realizar esta actividad tan beneficiosa al ser humano, en su salud y evolución del plano físico, intelectual y energético, como es la meditación.

Takei y Keane (2001), Cali y Oguchi (2008) y Nitschke (1999), señalan que los Jardines Chinos estaban influenciados por las reglas de la geomancia china, llamada después *Feng Shui* (viento y agua) en chino y *Zoufuu Tokusui* (guardar viento y obtener agua) en japonés. Según la geomántica china en la construcción de ciudades, templos, viviendas, jardines, etc., convenía tomar en cuenta la orientación geográfica, siguiendo la llamada “situación del sillón”, que significaba simplemente, estar rodeadas por tres lados de colinas o de montañas, y tener abierto hacia el Sur. Otro elemento que se debe tomar en cuenta en el diseño y construcción, son las curvas de la montaña o del río en la llamada “espalda del dragón”, donde la energía *yin* y *yang* es muy importante en la polaridad entre la montaña (*san*) y el agua (*sui*) dentro de los aspectos sensorial-energético de las

construcciones, en este caso del jardín, como indican Grigorieff (1998) y Watts (1997). A su vez Hiromasa (1999) agrega a lo anteriormente expuesto, que si se quiere diseñar y construir un verdadero jardín de meditación, que obtenga los resultados deseados de paz, perfecta armonía, sanación, se deben seguir parámetros milenarios de ubicación, orientación, simbologías, estaciones, cósmicos, clima y otros múltiples factores diversos.

En el tema sobre los Elementos del Paisaje del Jardín de Meditación, se hizo referencia sobre los efectos positivos y negativos que poseen sobre los seres vivientes las líneas Hartmann, Curry, Ley y sus vórtices energéticos. Al existir un sitio donde existan varios Vórtices Energéticos iguales o distintos cercanos entre sí, el cual puede estar construido o no, ese templo, santuario, bosque, zona, etc., la calidad biótica existente se eleva en un radio variable según la cantidad y categoría de los vórtices, convirtiéndose en un lugar de Poder Energético, siendo considerados sagrados en innumerables civilizaciones y religiones, según exponen Winkler, (1958,1965) y Cowan y Arnold, (2003).

Los puntos escogidos para practicar la meditación dentro de una línea Curry deberán estar en vórtices de menor emisión energética vibracional media, lo cual permite tiempos más largos de permanencia; ellos actúan sobre la energía humana proporcionando paz y tranquilidad, según explica Winkler, (1958), quien continua explicando que los Vórtices Energéticos pueden encontrarse en las líneas y en los cruces de ellas; posiblemente en todas las civilizaciones, culturas y religiones estos puntos bioenergéticos han sido considerados sagrados, como demuestran diversos emplazamientos megalíticos, como los menhires, crómlech, dólmenes, trilitos, etc. y una gran cantidad de catedrales, iglesias y basílicas Medievales y renacentistas, así como sinagogas, mezquitas, pagodas, templos budistas, sintoístas, etc., quienes están contruidos sobre uno o varios de estos puntos, en cuyos casos en muchos de ellos, se encuentra también un cruce de líneas Hartmann y bajo este doble vórtice una vena de agua subterránea que cruza el altar, aunados líneas Ley (rutas de

energía que unen multiplicidad de lugares sagrados tanto de templos como de monumentos importantes).

Los Doctores Benavides, (1995) y Winkler, (1960), exponen que es casi imposible encontrar un Vórtice de Energía sin utilizar la teleradiestesia o los instrumentos apropiados, porque solo la suerte podría situar sobre ellos; así mismo agregan que existen varios métodos para determinar exactamente los lugares donde se encuentran estas franjas de energías y sus cruces, como el péndulo, varillas “L” rígidas y giratorias, horquillas, y aparatos electrónicos, los cuales detectan una perturbación o un cambio brusco de la energía. Así mismo, Winkler agrega que al observar árboles o arbustos con malformaciones en su crecimiento, agresividad o adormecimiento de animales, presencia continua de insectos, o simplemente situaciones anormales, indican que justamente por esos sitios pasan estas líneas ejerciendo todo su poder sobre ellos.

Según Higuchi, (1983), la idea detrás de los principios del *Zoufu Tokusui*, es que “la humanidad puede evitarse calamidades y asegurarse su propio bienestar, determinando el deseo divino con respecto a los distintos lugares, y luego actuando de acuerdo a ellos”. Higuchi continúa exponiendo que el *Zoufuu Tokusui* implica mucho más que un simple artificio, es una forma de analizar el medio ambiente y su relación con los seres humanos; ya que investigaciones científicas avaladas por institutos reconocidos, han comprobado que existen zonas más propicias para el asentamiento humano que otras, donde hay mejor asoleamiento, existe una mejor canalización de los vientos, está garantizado un eficaz abastecimiento de agua y brinda un micro clima más placentero.

En primer lugar se debe escoger cuidadosamente el sitio donde se realizará el jardín de meditación, siguiendo las premisas de geomancia tradicional oriental para obtener la atmósfera, serenidad y energía necesarias que lo hacen apto a la meditación y luego los elementos que lo conformarán, como señala Rossbach (1997).

El sitio debe ser tranquilo, que invite al recogimiento y la meditación, sin interrupciones con personas o animales que entren y salgan, sin la existencia en las cercanías de áreas con bullicio o actividades que ameriten la aglomeración de personas que puedan alterar el orden establecido, también, debe ser un lugar que posea un sentimiento de seguridad, paz y placer, según dice Susuki (2000).

Para construir un jardín de meditación que cumpla con las metas y se obtengan los resultados deseados, en su diseño y ejecución se deben tener muy en cuenta parámetros importantes como son: el diseño, la orientación, las dimensiones físicas, los materiales y forma de colocarlos, así como las condiciones ambientales existentes y la forma de variarlos en caso de ser adversos a dicha práctica. Keane (1998), además señala, que las condiciones ambientales ideales para meditar, deben tener particularidades especiales, que aseguren los requisitos esenciales como tranquilidad, clima, insolación, viento, etc., propicios para la realización de esta actividad.

El sonido es un factor importante, siendo preferible el sonido pacificador de la naturaleza, el trino de pájaros o de un grillo cercano, el zumbido de las hojas de los árboles al suave viento, el de un río o de agua correr cerca, o quizás una pequeña fuente estilo oriental con un pequeño goteo o mejor aún, un *shishi-odoki* que apacigüe el espíritu, según señalan Watts (2003) y Susuki (2000), quienes continúan argumentando que otros factores muy importantes son el olor de la naturaleza, la tierra, los árboles, las flores, una vela o una varita de incienso con olores naturales suaves como mandarina, eucalipto, vainilla, etc. que relajen y armonicen el cuerpo y el espíritu.

La energía del sol es vital para el ser humano, la mejor hora para meditar es temprano en las mañanas o al ocaso, cuando la luz es suave, el viento dócil y el sol aún no ha calentado la atmosfera, como expresan Sekida (1995), Deshimaru (1976) y Lee y Weiss, (2002); también exponen que conviene tener en cuenta que debe ser un sitio donde la incidencia de luz no sea fuerte, ya por exceso de luminosidad o calor generado por los rayos solares que impidan la

concentración; puede estar protegido por la cercanía de árboles altos que permitan filtrar la incidencia solar y la velocidad del viento. La energía lunar, también es muy poderosa; la meditación nocturna, es excelente especialmente cuando hay luna llena. Lo importante es procurar hacer la meditación a la misma hora cada día y si es posible en el mismo lugar, donde ya se ha generado una atmosfera energética acorde con el individuo.

Deshimaru (1976), expresa que al meditar lo importante es estar cómodo y relajado, preferiblemente en posición sentada búdica de loto o medio loto, ya que así fluyen mejor las energías, como se ha comprobado a través de los siglos y en la actualidad por investigaciones científicas certificadas por instituciones reconocidas; los ojos deben estar cerrados después de haber fijado un foco de atención para concentrarse y entrar en meditación, motivos por los cuales el sitio escogido debe reunir condiciones de calma, seguridad y contacto con las energías naturales para obtener los resultados buscados.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

Se contempla en este capítulo el diseño, tipo y nivel de investigación que se ajustan a la temática planteada, así como también, las técnicas e instrumentos que se aplicaran para la recolección de datos.

DISEÑO Y TIPO DE LA INVESTIGACIÓN

Según Fideas Arias, (2006):

“La investigación documental es un proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas, como en toda investigación el propósito de este diseño es el aporte de nuevos conocimientos”.

Según la Universidad la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2008):

“Se entiende por investigación documental el estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo, principalmente, en trabajos previos y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos. La originalidad se refleja en el enfoque, criterios, conceptualizaciones, reflexiones, conclusiones, recomendaciones y, en general, en el pensamiento del autor”.

Para Castro, F. (2003):

“Es importante destacar, que toda investigación documental debe tener, obligatoriamente antecedentes”.

Para Balestrini M. (2002):

“Los diseños Bibliográficos surgen de los datos que se obtienen a partir de la aplicación de las técnicas documentales, en los informes de otras investigaciones donde se recolectaron esos datos y/o a través de las diversas fuentes documentales”.

Tomando en consideración lo expuesto por los distintos autores la presente investigación corresponde a un tipo de Investigación documental monográfica con un diseño bibliográfico, por estar basado en la búsqueda, recuperación, análisis, crítica e interpretación de datos secundarios obtenidos y registrados por otros investigadores en fuentes documentales referentes a los orígenes, elementos, simbolismo y diseño de los jardines de meditación, técnicas que se realizan y experiencias que se logran en dichos ambientes, con el propósito de aportar nuevos criterio en su diseño dentro de los conocimientos ya existentes en el diseño paisajista.

En esta investigación no se realizará manipulación de las variables, ya que ellas son un resultado que viene dado a través de la historia al igual que los efectos producidos en las personas que realizan las distintas técnicas para lograr la meditación deseada, en lugares idóneos en jardines diseñados para tal fin.

NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN

Basándose en Fideas. A (2006):

“La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere”.

Según Castro F. (2003):

“Las investigaciones descriptivas, como su nombre lo indica se utilizan cuando el fin de la investigación es el de describir el objeto estudiado, mediante su caracterización”.

Para Méndez (2001), (cit. Castro, F.2003):

“Los estudios descriptivos acuden a técnicas específicas en la recolección de información, como la observación, las entrevistas, los cuestionarios, También pueden utilizarse informes y documentos elaborados por otros investigadores”

Según Sabino (2000), (cit. Castro, F.2003):

“Las investigaciones descriptivas utilizan criterios sistemáticos que permiten poner de manifiesto la estructura o el comportamiento de los fenómenos estudiados, proporcionando de este modo información sistemática y comparable con las otras fuentes”.

Esta investigación se ubica en el nivel descriptivo, ya que se busca caracterizar los criterios necesarios para el diseño de un proyecto paisajista del

jardín de meditación, con el fin de conocer su estructura, elementos, orígenes, y comportamiento en el usuario.

CORPUS DE LA INVESTIGACIÓN

Para los propósitos investigativos planteados en la presente investigación se procedió a realizar el análisis en profundidad de las diversas fuentes documentales que se consultaron y en función de los datos que se requirieron y por la naturaleza de la investigación, se situaron las técnicas y protocolos instrumentales de la investigación documental, las cuales nos permitieron abordar y desarrollar los requisitos teóricos y metodológicos de la investigación, utilizándose fundamentalmente, para el análisis de las fuentes documentales, la observación documental, que fue el punto de partida en el análisis de las fuentes documentales, mediante la lectura general de los textos, iniciándose así la búsqueda y observación de los hechos de interés para la investigación. Esta lectura inicial, seguida de otras en mayor detenimiento y rigurosidad, se realizaron a fin de determinar y captar los planteamientos esenciales y aspectos lógicos de los contenidos y propuestas, con la intención de extraer los datos bibliográficos útiles para el estudio que se realizó; de esta forma se simplificó la realización de la técnica de presentación resumida, ya que se tenían las ideas básicas de cada texto o documento consultado de una forma fiel y en síntesis, además permitió realizar el resumen analítico incorporando y descubriendo la estructura de los textos consultados y delimitando los contenidos básicos en función de los datos requeridos y por último la técnica del análisis crítico de un texto, el cual contiene las dos técnicas anteriores, pero introduciendo una evaluación interna, centrada en el desarrollo lógico y sólido de las ideas planteadas por el mismo autor.

Dentro de este contexto, se utilizaron además técnicas operacionales para manejar las fuentes documentales, desde la dimensión técnica, tales como el fichaje de trabajo o resumen y la matriz de análisis

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnicas de revisión documental

Según Hurtado, J. (2007) las técnicas tienen que ver con los procedimientos que se emplean para recolectar los datos y los instrumentos vienen a ser las herramientas con la que se recoge, filtra y codifica la información.

Para Balestrini, M. (2002, p.152) las Técnicas de revisión documental son aquellas empleadas especialmente en los tipos de investigación documental, ya que contienen principios sistemáticos y normas de carácter práctico, riguroso e indispensable de ser aplicados a materiales bibliográficos que se consultan durante el proceso de investigación y organización del trabajo escrito producto final del mismo.

Dentro de las técnicas de revisión documental, señala Hurtado, J. (ob cit), se encuentran tres instrumentos que pueden emplearse, como son:

- a) Las matrices de análisis: son instrumentos que se basan en ítems de un criterio de análisis con el cual es posible interpretar, o criticar el evento de estudio descrito en los documentos.
- b) Las matrices de registro: se emplean para asentar datos obtenidos mediante la medición con otros instrumentos, datos obtenidos de archivos o registros institucionales.

- c) Las matrices de categorías: facilitan el clasificar, agrupar y categorizar información contenida en documentos (asientos de revistas, registros anecdóticos, diarios) que contienen gran volumen de información verbal variada.

Para efectos de esta investigación, por ser documental, se empleó la técnica de revisión documental y el instrumento utilizado fue la matriz de análisis, cuyos ítems se basaron en el criterio de análisis con el cual fue posible interpretar o criticar el evento de estudio descrito en las fuentes impresas consultadas.

La Ficha

Carrera, L. y otros (2006, p. 171), considera el uso de las fichas como un instrumento destinado para buscar información documental y bibliográfica, ya que proporciona rapidez y comodidad en la clasificación y reclasificación de los materiales cuantas veces sea necesaria, además permite que se intercalen datos provenientes de las constantes lecturas, contribuyendo así a la consulta eficaz y simultánea de diversos materiales que provienen de las distintas fuentes.

Existen 2 tipos de ficheros necesarios dentro de toda investigación documental: los ficheros bibliográficos y los ficheros temáticos. Los primeros permiten archivar las fichas que contienen la información de cada uno de los libros que contienen la temática estudiada y los segundos se contienen resúmenes, notas, etc., que provengan de las lecturas y estudio realizado del material archivado en el anterior.

Dentro de la división clásica existente de las fichas encontramos:

A.- **Las fichas bibliográficas:** sirve para recopilar la bibliografía que se ha producido sobre el tema, puede abarcar libros, folletos, artículos de revistas fuentes documentales y monografías.

Estas fichas se subdividen en tres (3) tipos:

- a) *Fichas bibliográficas personales*: contiene las anotaciones fundamentales para la identificación de un libro.
- b) *Ficha hemerográfica*: se refiere a los datos bibliográficos de revistas, periódicos, folletos, etc.
- c) *Ficha bibliohemerográfica*: trata del fichaje de obras colectivas o capítulos de libros.

B.- Las fichas de trabajo o temática: sirve para recopilar, transcribir y clasificar toda la cantidad de notas que emergen de las lecturas realizadas de las distintas fuentes consultadas, incluyendo la reflexión del investigador.

Dichas fichas se subdividen en cuatro (4) tipos:

- a) *Fichas textuales*: sirven para transcribir de forma textual lo que se desea conservar del material leído.
- b) *Fichas mixtas*: se puede entremezclar el texto de la cita y las observaciones personales del investigador.
- c) *Fichas cruzadas*: sirve para remitir al investigador, mediante la abreviatura Cfr (confrt véase) a otras fichas contentivas de conceptos, temas relacionados directamente o indirectamente con el tema específico.
- d) *Fichas resumen*: se encargan de concretar, en un espacio más o menos corto, y de forma no textual las ideas expuestas en un artículo, capítulo o libro.

Ahora bien, en esta investigación se llevaron a cabo fichas de tipo mixtas y resumen, ya que permitieron recaudar de forma organizada, eficaz y pertinente la información encontrada en las fuentes impresas y electrónicas, donde se llevó a

cabo la investigación, además de poder almacenar también los comentarios pertinentes realizados y acotados por la investigadora al momento de realizar cada consulta.

PROCEDIMIENTO

Para efecto de la investigación documental Fidias (2006, p.30) propone las siguientes etapas como procedimiento, las cuales fueron tomadas por la investigadora para el desarrollo óptimo de la investigación:

- 1.- Búsqueda y exploración de Fuentes tanto impresas y electrónicas.
- 2.- Lectura inicial de los documentos disponibles.
- 3.- Elaboración del esquema preliminar o tentativo.
- 4.- Recolección de datos mediante técnicas como lectura evaluativa, fichaje y resumen.
- 5.- Análisis e interpretación de la información recolectada en función del esquema preliminar.
- 6.- Elaboración del esquema definido y desarrollo de los capítulos.
- 7.- Redacción de la introducción, conclusiones y del informe final.
- 8.- Revisión y presentación del informe final.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

CRITERIOS DE DISEÑO PARA ELABORAR UN PROYECTO PAISAJISTA DE UN JARDIN DE MEDITACION

La naturaleza es uno de los lugares más adecuados para meditar, así como los parques naturales, bosques de uso público o jardines construidos especialmente para ello; los mejores sitios son aquellos que estén lejos de carreteras, aeropuertos, mercados, áreas de ferias, etc., en pocas palabras, que sean lugares que estén distantes del ruido y las interrupciones.

Actualmente es difícil encontrar un lugar para meditar en la naturaleza, porque debido al crecimiento acelerado de las ciudades se han distanciado, ya que se al derribar en su entorno bosques y parques para su ampliación, ha hecho complicado encontrarlos cerca de ellas. Todo esto ha motivado la construcción de lugares especiales, que estén en contacto natural o artificial con la naturaleza, para realizar esta actividad tan beneficiosa al ser humano, en su salud y evolución del plano físico, intelectual y energético, como es la meditación.

La meditación puede realizarse en cualquier lugar que reúna las condiciones de paz, tranquilidad, sin interrupciones y estimule la meditación. Aunque pueda efectuarse hasta en un rincón de una habitación, la experiencia en religiones y doctrinas que durante siglos la han practicado, han llegado a la conclusión que para que esta meditación sea efectiva realmente y produzca los efectos y beneficios deseados, el sitio debe reunir además de ser un lugar sereno, estéticamente atractivo, colmado de paz, armonía y de inducción a la meditación, debe tener otra serie de características y condiciones especiales y

esenciales, como es el contacto con el entorno natural que permita lograr apaciguar el espíritu y alimentarse de la energía existente en la naturaleza. Además, por lo difícil que es trasladarse diariamente a bosques, playas, etc. se han creado jardines apropiados en conjunción con el entorno, en el cual se han aprovechado escenas paisajísticas y utilizados componentes cosmográficos, religiosos, mitológicos y naturales que han demostrado su efectividad histórica y tradicionalmente.

Es importante tomar en cuenta que se debe procurar efectuar la meditación en el mismo sitio y a la misma hora, ya que su constante práctica en ese lugar, permite generar una atmosfera de energía propia de cada persona, donde aunada a la existente en la naturaleza permite obtener resultados con mayor prontitud y beneficios.

Si se quiere diseñar y construir un verdadero jardín de meditación, que logre los efectos deseados de paz, perfecta armonía, sanación, deben seguirse parámetros milenarios de ubicación, orientación, simbologías, estaciones, clima, cósmicos, y otros múltiples diversos factores. Es muy importante escoger cuidadosamente el sitio donde se realizara el jardín de meditación, y seguir las premisas tradicionales de geomancia oriental para obtener la atmósfera, serenidad y energía necesarias para ser apto a la meditación y luego la selección de los elementos que lo conformara.

Un jardín de meditación budista zen, es todo un arte, no es un jardín común, es considerado después de múltiples experiencias e investigaciones, por muchas culturas y comunidades, el jardín ideal para la meditación, siendo utilizado por siglos en Japón e imitado en la actualidad por muchos otros. Bajo premisas de filosóficas orientales está colmado de componentes geománticos, además de símbolos espirituales, mitológicos y cosmográficos, donde se conjugan técnicas, habilidades e ingenio, para ejecutar en él todo un paisaje en escala reducida, donde se concibe la unión del individuo con el universo,

vinculando armónicamente componentes físicos con elementos espirituales y religiosos, permitiendo sosegar el espíritu, e inspirar la meditación y reflexión.

Para construir un jardín de meditación que cumpla con las metas y se obtengan los resultados deseados, en su diseño y ejecución hay que tener muy en cuenta parámetros muy importantes como son: el diseño, la orientación, las dimensiones físicas, los materiales y manera de colocarlos, así como las condiciones ambientales que deben existir.

Requerimientos Espaciales

Diseño.

En primer lugar se debe planificar mentalmente la totalidad primaria del diseño, para saber escoger los elementos que se buscaran, y luego, al recolectarlos, estudiar detalladamente su ubicación, replanteando el proyecto original con los elementos recaudados, por las características y simbolismo que se desee representen, tomando en cuenta los principales fundamentos teóricos orientales con respecto a los elementos a utilizarse y sus ideas con relación a la austeridad, abstracción y sencillez, pero recordando que vivimos en otro contexto diferente cultural y social.

El diseño de un jardín para meditar es el resultado de la combinación de materiales como piedras, grava, agua y otros elementos tradicionales, donde juega un papel predominante antiguos y complejos procesos filosóficos orientales, con un predominio magistral de las proporciones (debido a sus reducidos tamaños), para dar como producto un espacio que refleja un efecto global totalmente relajante, impregnado de una calma controlada dentro de un maravilloso paisaje a escala reducida.

El jardín de meditación debe ser un lugar cerrado, para evitar interrupciones y distracciones. La composición interior es primordial, se puede organizar en función de los elementos que lo conformen y de las relaciones

visuales; siendo muy importante el equilibrio asimétrico, así mismo la simplicidad, austeridad, naturalidad, refinada profundidad, serenidad suspendida, reflejar paz y sobre todo encontrar la sensibilidad o genio del lugar, (ver Figura 163).



Figura 161. Simetría (izquierda), asimetría (centro), equilibrio asimétrico (derecha).
Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*

La vegetación densa, cierra y encuadra el jardín, donde la proporción adecuada entre el volumen y el vacío convierten el jardín en un sitio agradable. El balance volumétrico debe existir tanto en el plano horizontal, como en el vertical, donde se debe jugar con el contrapeso de las formas, tamaños y proporciones, dentro de un esquema donde debe predominar el vacío, según expresa Brokes, (2002), (ver Figura 164)



Figura 164. Balance volumétrico. Tomado de Brookes,
(2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*

En el diseño de un jardín de meditación debe tenerse en cuenta que se basa en crear un gran paisaje, incluso en espacios pequeños; donde no hay amontonamientos de elementos, sino el mínimo indispensable para su realización, allí se aplica un dicho que describe los jardines de meditación *Zen*, que reza “más es menos y menos es más”, el cual según Martínez (1980), se debe a Ad Reinhardt, (1913-1967), publicado en un artículo por Arts News titulado “Doce reglas para una academia” (1957); según Díaz Soto, (2008, p.111) este término se utilizó como consigna fundamental del movimiento Minimalista, fue aplicado por primera vez en Enero de 1965, por el filósofo y teórico del arte británico Richard Wolheim en un artículo denominado “Minimal Art” en la revista Arts Magazine.

Orientación.

Un parámetro muy importante es la ubicación cardinal de estos jardines, según variadas tradiciones e investigaciones, unas orales y otras publicadas, expresan que los jardines de meditación deben estar orientados según la geomancia del “sillón”. En muchas culturas la meditación para captar energía, debe hacerse en las mañanas, siempre mirando hacia el sol. Las plantas, los animales y el ser humano ya no serían iguales, o morirían por falta de su energía, ya que proporciona la vida, sin él todo sería un caos.

Se debe tener en cuenta que: los jardines orientados al Norte, que posean una edificación principal ubicada al Sur, estarán dentro del cono de sombra proyectada por la edificación, recibiendo menor cantidad de luz, combinándose con una gran humedad. Los jardines orientados al Sur, con una edificación al Norte, tendrán más horas de luz, por tanto mayor exposición solar, implicando un ambiente caluroso y seco; si además hay presencia de vientos, estará presente la pérdida de humedad. Los jardines que estén orientados al Este, con edificación al oeste, alcanzan una luminosidad tolerable con medio día de sol directo por las mañanas. Los jardines orientados al Oeste, con edificación situada al Este, poseen buena luminosidad y sol a partir de medio día; estos jardines son excelentes para la gran mayoría de plantas.

Los investigadores Gert van Tonder de la Universidad de Kyoto y Michael J. Lyons del Laboratorio de Inteligencia Robótica y Comunicaciones ATR dicen que después de estudios realizados en jardines de meditación en Japón sobre los efectos en el individuo encontraron que la orientación que debe tener el jardín para lograr el relax, concentración y captación de energía debe encarar el Este, esta opinión también es compartida por el Prof. Cesar Alberto Merchant Rey, del Centro de Terapia Alternativa Cubana para el Desarrollo Físico y Alto Rendimiento de La Habana.

En la doctrina Hindú afirman que desde el nordeste proviene la energía de la vida (Prana), mientras que el feng-shui, recomienda como orientación para la

salud el Este, creen que el mal proviene del Norte, opinión de Reiki Barcelona en su documento en línea denominado “Creando nuestro espacio de meditación”.

Dimensión.

Los jardines de meditación no deben ser muy grandes, ni muy pequeños; las proporciones ideales convencionales, estudiadas por especialistas en la materia, para obtener una apropiada meditación profunda, donde no haya distracciones y se origine el ambiente necesario para la concentración de energía y pueda generarse el paisajismo perfecto, según los expertos en la materia es un rectángulo que no debe superar los 10 x 30 metros.

El Jardín de Meditación del templo de Ryoanji (1488-1499), ubicado en Kyoto, Japón, posee unas dimensiones de 9,4 X 23,7 metros; este jardín está considerado como el mayor baluarte y perfecto de los jardines de meditación, formando actualmente parte del patrimonio Cultural de la Humanidad.

Condiciones ambientales.

Las condiciones ambientales ideales para meditar, deben tener particularidades especiales, donde aseguren que los requisitos esenciales como clima, temperatura, insolación, viento, etc., sean propicios para la realización de esta actividad.

El lugar debe ser tranquilo, agradable, que invite al recogimiento y la meditación, sin personas entrando y saliendo, sin estar cercano a sitios de bullicio o actividades que ameriten la aglomeración de personas que puedan alterar el orden establecido, debe ser un sitio donde haya una sensación de seguridad y placer (ver Figura 165).



Figura 165. El lugar de meditación debe ser un oasis de paz y armonía, sin perturbaciones exteriores físicas, sónicas y de contaminación. Figura Mitzi Winkler

El sitio escogido debe ser ventilado, pero sin una fuerte circulación de viento, que puedan perturbar la meditación; hay que recordar que el viento es coautor en el confort térmico del ambiente, (ver figura 166).



Figura 166. El viento si es fuerte impide la meditación, deben tenerse en cuenta el diseño de controles vegetales o cercas. Igualmente si las técnicas de meditación son dinámicas. Figura Mitzi Wikler

Si el sitio sufre de fuertes corrientes de aire, y existe la posibilidad de poder elegir otro lugar cercano que este rodeado de árboles que sirvan de paravientos es mejor, si no se deben tomar las previsiones pertinentes en el diseño, como el uso de vegetación y cerramientos que puedan filtrar o desviar las corrientes aire. (ver Figura 167).

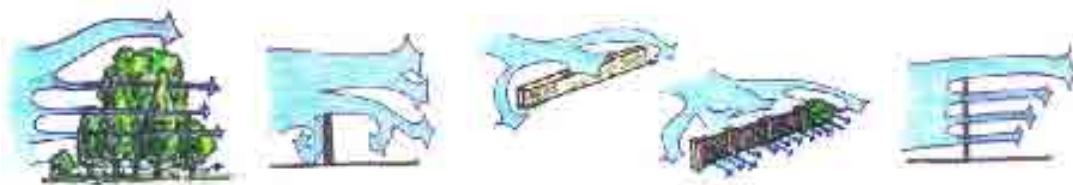


Figura 167. Control del viento, por vegetación y cercos sólidos o cercos calados. Figura M Winkler

Se debe procurar que no haya una fuerte insolación, o estar cercano a árboles, que permitan filtrar la fuerte intensidad de los rayos solares y la consiguiente generación de calor. La mejor atmosfera deseada para practicar la

meditación es la penumbra o la sombra, ya que crea un ambiente de recogimiento y paz, (ver Figura 168).



Figura 168. La insolación en el área de meditación debe estar controlada, evitando la radiación directa de los rayos solares. Figura Mitzi Winkler

El silbido suave y rítmico producido por el viento al pasar por las ramas y hojas de árboles cercanos, el susurro del agua al circular o el leve golpeteo al gotear sobre otra superficie acuosa o rígida, son tranquilizantes y armonizadores, induciendo la relajación y concentración propicias para la meditación.

El colorido de la vegetación cercana, es un elemento deseable, ya que da la posibilidad de reflejar el carácter de temporalidad de la vida en el planeta, con los diferentes ciclos de las estaciones, en los que se refleja el inicio, juventud, madurez y final de la vida.

Los olores propios de la naturaleza, como el musgo, las flores y hojas, la tierra, etc., crean una atmosfera de cordialidad y armonía con el medio ambiente, propiciando un ámbito de naturalidad y compenetración ambiental.

En el caso de los jardines de meditación, la temperatura ideal es baja o media, nunca alta; la humedad debe ser preferiblemente media; con escasa exposición solar y no directa; los olores agradables y naturales, no penetrantes; el viento apacible, es imposible meditar con ráfagas fuertes que impidan la concentración; el ruido escaso o nulo, procurar solo sonidos suaves, rítmicos y acompasados, como el recorrido del agua o un leve goteo, como se expreso anteriormente.

Materiales.

Los elementos principales que conforman el jardín de meditación, deben ser cuidadosamente escogidos, para permitir la concentración necesaria en la

meditación profunda y no desviar la atención pudiendo ser un obstáculo para ello. En cualquier tipo de jardín de meditación existe la posibilidad de utilizar rocas, arena, grava, agua, vegetación, etc., ya que estos materiales son generadores de paisajes que permiten concebir la armonía y atmósfera necesaria para el apropiado contacto con el entorno natural y obtener los resultados buscados en la meditación.

Los investigadores Gert van Tonder de la Universidad de Kyoto y Michael J. Lyons del Laboratorio de Inteligencia Robótica y Comunicaciones ATR, en una explicación reciente sobre investigaciones efectuadas sobre Ryōan-ji, lo consideraron el jardín de meditación perfecto en los efectos y energías que se generan en él; dicen además, que las rocas forman un mensaje subliminal de un árbol; dicha imagen no puede ser percibida conscientemente cuando se miran; no obstante, ellos opinan que el subconsciente del individuo, es capaz de apreciar la sutil asociación en las rocas, siendo responsables del efecto tranquilizador que existe en este tipo de jardines, así mismo señalan que la arena o la grava que representa la paz del mar, debiéndose mirar preferiblemente hacia la salida del sol, para mayor captación de energía.

Rocas. Son los integrantes más importantes del jardín, de gran fuerza simbólica, son el elemento eterno en la naturaleza; su elección debe hacerse con sumo cuidado, observando las formas artísticas y su apariencia para luego ser utilizada en el sitio más ventajoso. Las lajas y las piedras planas son usadas como representación de cascadas, ribera del mar o de un río. Los pasos para su elección y colocación son:

- a).- Escoger primero las rocas grandes, luego las medianas y por último las pequeñas.
- b).- Fijarse bien la posición que tienen antes de ser extraídas de su lugar de origen, ya que deben conservar la postura en que se

consiguen. Si estaban de pie o acostadas deben colocarse de igual forma; si se encontraba ladeada, se asentará sujetándola con otras.

- c).- Observar la situación que tenían para repetirla: adelante, detrás, arriba, abajo, al costado; siguiendo el deseo de la roca.
- d).- Colocar primero las rocas de mayor dimensión, luego las intermedias y por último las pequeñas.
- e).- En los jardines Zen se aplican fórmulas para la colocación y la cantidad de rocas necesarias, en general usan la composición de 3, 5 y 7 elementos, existiendo otras variaciones, como se explicó de forma amplia en los Elementos del paisaje del jardín de meditación, de este trabajo.
- f).- Las rocas se deben colocar de manera que destaquen, indistintamente de su tamaño, su disposición debe producir un efecto de atracción visual, y poder utilizarse como punto focal de concentración en la meditación.
- g).- El conjunto debe ser asimétrico, con rocas de diversos tamaños, texturas y formas, colocadas solas o acompañadas, siempre en grupos impares, creando un contorno irregular semejante al paisaje natural, (ver Figura 169).



Figura 169. Conjunto asimétrico de rocas.
Cortesía Yoshitaka Fukushima

- h).- Para la colocación de las piedras planas o las lajas que simulan ríos o cascadas, esta debe iniciarse en la misma dirección del sentido

de recorrido del agua. Comenzando con el final del trecho y terminando con la cabecera de inicio del mismo, de manera que queden sobrepuestas, permitiendo visualmente imaginar el movimiento de la trayectoria del agua, (ver Figura 170).



Figura 170. Lajas simulando el flujo del agua en un río.
Tomado de Keane, (1998), *Japanese Garden Design*

- i).- Para simular las márgenes de un lago, del mar o la ribera de un río, se deben colocar las lajas o piedras planas, en forma inclinada, de manera natural, comenzando desde el margen del agua, sobreponiéndolas hacia el borde de la tierra seca, (ver Figura 171).



Figura 171. Piedras simulando la ribera de un lago, mar o ribera de un río.
Tomado de <http://floresyjardin.es/%c2%bfque-es-un-jardin-zen-ii/>

- j).- Al escoger las piedras hay que evitar y desechar las llamadas “Tres Piedras Malas”, las cuales son: a)- La Piedra Enferma, es la que tiene su parte superior deformada, podrida o consumida, b)- La Piedra Muerta, que es colocar una piedra vertical con la posición horizontal o viceversa, sería como sepultar un vivo o levantar un

muerto, c)- la Piedra Indigente, es la piedra que no tiene relación con las otras del conjunto.

- k).- Al colocar las piedras en forma de gradas, deben quedar a una altura aproximada de una a tres pulgadas del suelo, pero estando sólidamente arraigadas del suelo, (ver Figura 172).



Figura 172. Gradas de piedra.

Tomado de <http://floresyjardin.es/%c2%bfque-es-un-jardin-zen-ii/>

Grava y arena. Este componente tiene una jerarquía preponderante junto con las rocas, ellas tienen una simbología muy extensa, pueden simbolizar el agua, el espacio cósmico, el flujo de los sentimientos, las energías humanas y universales, etc. La grava debe ser lo suficientemente pequeña para ser rastrillada fácilmente y apropiadamente gruesa para no ser levantada por el viento o arrastrada por la lluvia.

La grava rastrillada alrededor de las rocas debe ser en anillos simulando el movimiento del agua alrededor de un obstáculo, el goteo en una superficie líquida, la energía producida por la atmosfera de un astro, el aura energética del ser humano, etc.; los monjes varían el sentido del rastrillado en la zona central según el significado que se desean expresar; generalmente, la superficie del jardín se rastrilla en forma paralela al costado más largo, y en el recorrido total del borde interno del rectángulo del jardín, seguirá su línea bordeándolo, sobreponiendo en las esquinas el rastrillado del margen más largo sobre el más corto, (ver Figura 173).



Figura 173. Grava en tonos claros, rastrillada en anillos alrededor de las rocas.
Tomado de http://www.zafulandia.com/index.php?main_page=page&id=2&chapter=20

El color de la grava generalmente se usa tonos muy claros de color beis o gris, aunque el color preferiblemente indicado es el blanco, es común en los templos y en tierras sagradas, como símbolo de purificación.

El agua. Es otro elemento importante en la realización del jardín. El agua se ha utilizado en los jardines de meditación y contemplación a través del tiempo; pero desde el surgimiento de los jardines secos, ha sido reemplazada por piedras planas que la simulen o por grava pequeña rastrillada de forma tal que represente las ondulaciones típicas del oleaje, del recorrido en el cauce natural de los ríos, de curvaturas alrededor de una isla o de una gota de agua cayendo sobre una superficie acuosa. Si en el diseño se propone una laguna, hay que tener presente que en la naturaleza, nunca se va a conseguir de forma cuadrada, (ver Figura 174)



Figura 174. Grava rastrillada simulando agua (izquierda y centro). Forma natural de una laguna (derecha). Tomado de Nitschke, (1999). *El Jardín Japonés*

En el uso del agua, se toma en cuenta el sitio por donde penetra, además de la ubicación de desniveles y obstáculos que dieran lugar al sonido, desviando la atención hacia ellos, aunque, produzca cierta relajación en el meditador.

No es conveniente en los jardines de meditación el uso de estanques, y menos aun con peces, aunque son muy decorativos, ya que son un elemento de distracción, que perturban el correcto proceso de meditación, pueden usarse en lugares de relajación y paseo, pero no de meditación.

La vegetación. Las plantas dan un sentido de vida al jardín, ya que ellas cambian sus tonalidades, floración y follaje de acuerdo al clima y las estaciones, representando dignamente el nacimiento, juventud, madurez y muerte de la vida. En la selección de las plantas, hay que tener en cuenta la simbología propia de cada planta. En un jardín las plantas proporcionan aroma, color y sonido, el cual ayuda a la relajación, preparando al individuo a la meditación, (ver Figura 175).



Figura 175. Cambio estacional en el jardín *Ryōan-Ji*. Fotos cortesía de Kumiko Tachiri

En jardines de meditación las plantas generalmente no se colocan en el espacio central de la visual, para evitar distracciones; son plantadas en los márgenes como representación del paisaje natural; se puede colocar un lote de musgo simulando un bosque o un prado, en un sector cercano a una planta o de una roca. Cada planta tiene a través de la historia una simbología en todas las culturas, (ver Figura 176).



Figura 176. Plantas colocadas en las márgenes del jardín, musgo simulando vegetación. Fotos cortesía de Kikku Fukushima (izquierda) y Yoshitaka Fukushima (derecha)

Hay una técnica habitual en los jardines de meditación japoneses, que es el uso del *Shakkei* o tomar prestado el escenario exterior, por medio de paisajes y arboles externos al recinto del jardín, los cuales por su continuidad espacial crean elementos de relación visual; pero al mismo tiempo no distraen la atención, ya que no forman parte del ángulo visual principal, (ver Figura 177).



Figura 177. Técnica *Shakkei*. Tomado de Hamilton, (1996), *El Jardín Japonés de Portland Oregón*

Iluminación.

La energía del sol es importante para el ser humano, siendo la mejor hora para meditar temprano en la mañana o al atardecer, cuando la luz es suave, el viento es suave y el sol aún la atmosfera no se ha calentado. La energía lunar es también muy poderosa, por lo que la meditación nocturna es excelente, principalmente cuando hay luna llena. Debe ser un lugar donde la incidencia de luz no sea fuerte, ya por exceso de luminosidad o calor generado por los rayos solares, así mismo, puede estar protegido por la cercanía de árboles altos que permitan filtrar la incidencia solar, (ver Figura 178).



Figura 178. Protección solar vegetal y valla. Figura Mitzi Winkler

El juego de luces y sombras le dan un aire inconfundible y misterioso a los jardines *Zen*. Si se desea agregarle para su uso en la noche unas luces eléctricas, son indicadas las luminarias de baja intensidad, o de colores suaves, preferiblemente ubicadas en dirección del piso hacia el cielo o dentro de la frondosidad de la vegetación. Además, el uso de velas crean un efecto visual espectacular, colocadas estratégicamente o dentro de las lámparas de piedra típicas japonesas (*Ishidoro*), que permiten una iluminación tenue en los atardeceres y la noche, posibilitando observar los surcos rastrillados en la arena y percibir claramente caminos de calma, que proporcionan un ambiente favorable para la meditación, (ver Figura 179).



Figura 179. Iluminación por lámparas *Ishidoro*. Foto izquierda cortesía de Kumiko Tachiri. Foto derecha tomada de Mizuno, (2005), *Landscapes for small spaces. Japanese courtyard Gardens*

Acústica.

El sonido es otro factor importante, sería preferible el sonido pacificador de la naturaleza, el trino de los pájaros o de un grillo cercano, el zumbido de las hojas de los árboles al paso del suave viento, el correr del agua de un río cercano o quizás una pequeña fuente estilo oriental que pacifique el espíritu.

El uso del *Shishi-odoki* o toque del bambú sobre otro bambú o sobre una roca no solo para ayudar a marcar el tiempo, también sirve durante la meditación, creando un ambiente pacificador, (ver Figura 180).



Figura 180. *Shishi-odoki* y *Chozubachi*
Tomado de www.jardinesjaponeses.com

Se puede colocar un *Chozubachi* japonés, que no es otra cosa, que una pila de agua construida en piedra, con un sistema de recolección y goteo. Este es uno de los significados más profundo del agua en el jardín japonés, donde la vista y el flujo del sonido están presentes para recordar el inexorable paso del tiempo, (ver Figura 180).

La melodía del *Shikinkutsu* (vasija sonora), en el acto de ablución, es un elemento que agrega un toque de misterio al lugar, ya que el visitante es recompensado por el agua y la madre tierra, al emitir desde sus entrañas tan curioso sonido.

Cerramientos.

El jardín de meditación japonés es considerado un microcosmos de la naturaleza, y para que sea un verdadero refugio debe cerrarse del mundo externo. Así mismo cualquier tipo de jardín de meditación, debe estar protegido para controlar intrusos y factores climatológicos, que impidan realizar adecuadamente la meditación.

Los cerramientos usados en los jardines de meditación, principalmente los japoneses relacionados con el budismo, los cuales han demostrado científicamente ser los ideales para esta práctica; además de permitir la creación de un espacio privado, rodeado de una atmósfera de calma, son una manera de

definir el límite de la forma, dirección y extensión de la perspectiva, no permitiendo la distracción por el ingreso de elementos externos que perturben la meditación.

Estos cerramientos son aplicables a cualquier tipo de jardín de meditación, pueden ser erigidos con paredes, bardas de madera, vegetación, montículos, metal, tapias de piedra o arcilla, paja tejida, etc., (ver Figura 181)



Figura 181. Tipos de cerramientos. Tomado de Keane, (1998), *Japanese Garden Design*

También, es empleada la incorporación del panorama existente en el entorno exterior, utilizando el método del “paisaje prestado” (*shakkei*), donde son aprovechadas la vegetación o las visuales externas existentes al jardín que están por encima de la barda, brindando una conexión visual sutil con el exterior, evitando que no se limite a dos dimensiones y se logre el control que desea el diseñador de cómo debe ser visto, (ver Figura 182).



Figura 182. Paisaje prestado circundante al jardín *Shunmyo-masuno*. Tomada de Nitschke, (1999), *El Jardín Japonés*.

Visuales.

La mayoría de los jardines de meditación se encuentran contruidos en zonas urbanas; por lo que el entorno que rodea al jardín siempre resulta fundamental, para resaltar u ocultar lo que lo circunda; teniendo opciones como setos, cercas de madera, canceles de plantas trepadoras, etc. que sirvan para aislarlo de factores perturbadores externos. Si se desea integrar parte del entorno como un paisaje, etc., se debe distribuir la vegetación de manera que enmarque y permita guiar las visuales para integrarlo, (ver Figura 183).



Figura 183. Los jardines de meditación deben estar aislados visual y físicamente del exterior para asegurar privacidad, paz y seguridad. Figura Mitzi Winkler

La perspectiva es un recurso muy usado por diseñadores y paisajistas, ya que permite dar sensación de amplitud y profundidad, sobre todo en jardines pequeños. Si existe cerca un bosque o zona densamente arborizada, la vegetación puede distribuirse de manera que el bosque semeje visualmente como una continuidad natural y no se pueda distinguir la separación a simple vista. Si el paisaje es lejano, como montañas, los elementos del jardín deberían disponerse de forma de guiar la visual hacia ellas, (ver Figura 184).



Figura 184. Continuidad natural entre el jardín y el bosque cercano. Tomado de Tomado de Hamilton, (1996), *El Jardín Japonés de Portland Oregón*

La ubicación de la vegetación debe ser estudiada con sumo cuidado, sobre todo según su frondosidad y altura, ya que si se ubican plantas muy tupidas y altas en la parte delantera, ocultaran las que se encuentran en la parte posterior que sean de menor tamaño. (ver Figura 185) De la misma manera se debe evitar el amontonamiento, ya que se mezclan y obstaculizan entre ellas mismas, perdiendo la belleza que pudiera representar cada, una creando una sensación de desasosiego y saturación visual, (ver Figura 186)

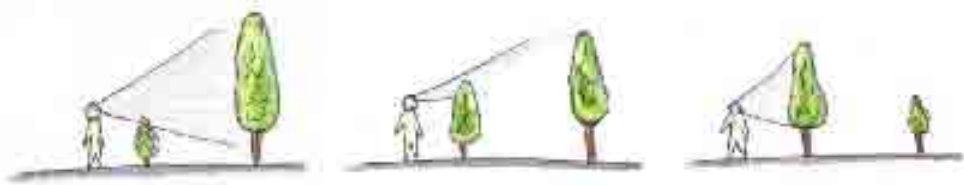


Figura 185. La ubicación de la vegetación no debe obstaculizar la visual de las posteriores, debe ser gradual según su tamaño. Figura Mitzi Winkler



Figura 186. El abarrotamiento no permite apreciar la vegetación, dando una sensación de amontonamiento visual. Tomado de Brookes, (2002), *Guía completa de Diseño de Jardines*

Si el entorno es despreciable, deben utilizarse los propios recursos del jardín; por ejemplo: ubicar plantas con hojas de menor tamaño y reducir las proporciones en los elementos ubicados al fondo para dar mayor impresión de profundidad; establecer niveles diferentes de plantado y de terrazas dando efecto de amplitud; disminuir el ancho de los senderos a medida se acerquen al final del jardín, valiéndose de curvas suaves para perderlos entre la vegetación y ocultándolos a su término, utilización de dibujos en los muros y enrejados para simular perspectivas, estrechar el fondo del jardín para acentuar la sensación de longitud, etc.

Área de Circulación.

En los jardines de meditación, pueden existir tres tipos de áreas de circulación: la perimetral propia del jardín, la posterior al área de meditación y la existente en la misma tarima de meditación.

La tarima debe poseer suficiente ancho para la ubicación cómoda del practicante y permitir la circulación de otras personas que transiten en busca de sitio para meditar, (ver Figura 187).

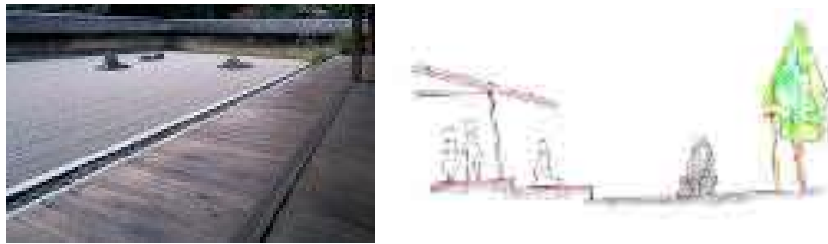


Figura 187. Área de meditación delantera y posterior de circulación. Foto cortesía de Yoshitaka Fukushima. Figura Mitzi Winkler

Alrededor del jardín es conveniente colocar una acera de piedras planas, cerámica rústica, etc. que permitan caminar a su alrededor, para no solo evitar pisar constantemente la tarima de meditación o el área del propia jardín, sino para el mantenimiento del jardín mismo, (ver Figura 188).



Figura 188. Acera perimetral de circulación. Foto cortesía de Chikako Kochiri

Área para la meditación.

El sitio dedicado a la ubicación del practicante es muy importante, debe estar centrado en el espacio externo del margen más largo del perímetro del jardín, donde se pueda tener una visual amplia, con el elemento más importante, como punto focal frente a él. Generalmente, es una tarima de madera, que puede circundar o no el frente de la edificación cercana que da al jardín, si es que la

hay, y el borde del jardín de meditación. La tarima se hace de madera por tradiciones orientales milenarias, por la facilidad de la limpieza y la conveniencia de que el meditante, el cual generalmente, está descalzo o con medias de fibras naturales, pueda estar en contacto con el suelo, y así poder absorber la energía proveniente de la tierra, logrando un perfecto equilibrio y armonía con la naturaleza necesarios en la meditación.

Esta tarima debe estar elevada a la altura de un escalón del suelo, poseer el suficiente ancho para la ubicación cómoda del practicante y al mismo tiempo, permitir en su parte posterior, la circulación de otras personas sin interrumpirlo. La mayoría de las prácticas de meditación en las diferentes religiones y doctrinas se realizan sentadas, en posición búdica de loto o de semiloto; pero hay personas que no pueden o no están acostumbradas a esta postura, por lo que es recomendable, colocar otra grada posterior que permita sentarse de la manera usual, con la piernas colgando, y los pies apoyados en el piso.

Hay prácticas como el yoga, que necesitan un espacio más ancho en la tarima para las diferentes posturas (*asanas*), lo cual hay que tener en cuenta al diseñar el ancho de la tarima, se debe considerar la posición acostada que se adopta en determinadas prácticas de meditación. Otras técnicas, como el *Tai Chi*, necesitan aún mayor espacio, ya que su ejecución, es semejante a un baile con movimientos corporales lentos, suaves y energizantes o quizás, el de los derviches sufíes que pueden estar horas en un mismo sitio girando sobre sí mismos como un trompo. Este espacio puede ubicarse, a los lados continuos al área dedicada a la meditación estática sentada, la cual por sus características, debe estar centrada en la tarima del jardín.

Al meditar se debe estar cómodo y relajado, la espalda erguida, preferiblemente en posición sentada búdica de loto o medio loto, ya que se ha comprobado que es en esa postura como fluyen mejor las energías corporales, si es muy difícil, se puede adoptar la posición sentada en forma usual, sin zapatos

con los pies tocando el suelo. Los ojos se deben mantener cerrados, después de visualizar el punto focal, para no perder el foco de concentración.

En caso de adicionar un espacio para la meditación pasiva Trataka, debe colocarse un elemento para la ubicación del elemento lumínico y para el meditante, generalmente en la conocida posición búdica. Igualmente, si se toma en cuenta el sitio para la meditación con espejos. Ambas se realizan en horas nocturnas, en penumbra o total oscuridad.

En la construcción de un Laberinto, debe ser estudiado el sitio de su ubicación, tomando en cuenta el espacio necesario, en el piso, siguiendo el modelo y las pautas del Laberinto de Chartres, el cual es el más conocido e imitado, y la posibilidad de dos o tres laberintos de dedos, colocados en pedestales de diferentes alturas, para la utilización de minusválidos, niños y adultos, es recomendable escoger materiales que perduren y sean resistentes a los factores ambientales (ver Figura 189).



Figura 189. Laberinto de piso (derecha), cortesía de Malela Suarez. Laberinto de dedo (izquierda), tomado de <http://www.neolabyrinth.es/page3.php>

La meditación *Kinhin*, es un tipo de meditación que requiere de unos 10 a 15 metros de recorrido total aproximadamente, donde el piso del sendero puede tener diferentes texturas y elementos adheridos que permitan obtener diversas sensaciones, en algunos tramos de su recorrido por la dificultad de transitarlos se colocan barandas de apoyo y también necesita de sitios con asientos para el desarrollo de la meditación, (ver Figura 190).



Figura 190. Sendero *Kinhin*. Diferentes texturas de piso. Asientos (izquierda), Barandas (centro izquierdo). Perspectiva (centro derecha). Piso en tierra y losas (derecha). Cortesía de Kikku Fukushima.

El tamaño de los senderos de meditación en los jardines, como en los de té, paseo, *Kinhin*, etc. deberán tener un ancho aproximado entre 60 a 90 cm, a fin de permitir la circulación solamente de una persona al mismo tiempo, para evitar la distracción, no percibiendo visual y sensorialmente todos los elementos que encierra el paisaje del jardín, y obtener la armonía con la naturaleza y consigo mismo, según opinan Ito, (1973).

Área del jardín.

El área de jardín debe ser cuidadosamente estudiada, ya que es la parte más importante del diseño, porque debe cumplir con todos los requisitos expuestos en este trabajo de investigación, para llevar a feliz término el proceso de meditación y que se obtengan los beneficios deseados.

El corazón del diseño es el área del jardín en sí, ya que en él se encierra no solo un espacio agradable, armónico, cómodo y paisajísticamente artístico, generalmente diseñado bajo premisas filosóficas orientales, sino de todo un grupo de elementos, dispuestos de tal forma, que dirigen al meditante a través de percepciones y experiencias, a veces físicas y otras sensoriales, que lo vinculan con elementos espirituales y religiosos, permitiéndole acceder a experiencias extrasensoriales que mejoraran su vida física y espiritual.

En su proceso de diseño se debe evaluar el paisaje del entorno, valorizándolo para aprovecharlo o desecharlo si no tiene los meritos necesarios.

También es de gran importancia los parámetros arquitectónicos, porque influirán en el confort del usuario. Los elementos del paisaje completaran el diseño, creando un perfecto espacio para la actividad de meditar, con los materiales y los efectos de iluminación, acústica, visuales y privacidad necesarios.

El área del jardín, debe cimentarse sobre un suelo filtrante, que permita percolar naturalmente el agua de lluvia, con una pequeña inclinación que impida la creación de charcos de agua, así mismo, canales de drenaje empedrados disimulados con grava superior en áreas internas del jardín, (ver Figura 191).



Figura 191. Canal de drenaje. Figuras Mitzi Winkler

Alrededor del jardín es conveniente colocar un brocal de protección, para evitar que la tierra y la arena puedan rebasarse. También, una acera de piedras llanas, adoquines, material rústico, etc. de forma que permita transitar a su alrededor, evitando pisar la tarima de meditación, deteriorar el trazado de la grava o la arena y para el mantenimiento del jardín. Así mismo, entre el brocal de protección y la acera de circulación es conveniente la construcción de un área de grava mediana, que permita eliminar el agua de lluvia que rebase el área del jardín y la acera perimetral de circulación, (ver Figura 192).



Figura 192. Área de drenaje en borde del jardín. Jardín, drenaje, brocal, acera de circulación (izquierda). Acera, brocal, drenaje, grava (centro). Acera, brocal, drenaje, brocal y grava (derecha). Foto cortesía de Kikku Fukushima. Figuras Mitzi Winkler

Estudios Preliminares

El estudio y evaluación del sitio escogido es de gran importancia; por lo que es esencial realizar un análisis del terreno lo más amplio y completo posible. La impresión del entorno, comienza con una visual desde el interior del terreno hacia la parte exterior, tomando en cuenta los detalles externos y el lugar que ocupa en la zona., para luego proceder con la orientación, el clima, topografía, vientos, etc.

Orientación.

La brújula es el mecanismo más certero y fácil, para conocer la orientación del terreno, lo que ayudará al diseñador a conocer la orientación del sol con respecto al terreno y la posición según el arco que describe su ruta, la cual varía con respecto a los hemisferios, dando detalles de la insolación en el transcurrir del tiempo, aunque esta información no afecta severamente en zonas ecuatoriales, es prudente tomarlas en cuenta porque pueden afectar las condiciones de los jardines y sus entornos ya sean urbanos o extraurbanas, según Brookes (2002). La orientación del terreno y toda la región es afectada por la dirección del viento; estudios de la biosfera establecen rutas predeterminadas del recorrido del aire, según las horas, las estaciones, la cercanía al mar, etc. que se deben tomarse muy en serio al realizar el diseño de los jardines ya que influirán en el bienestar de la vegetación, fauna y del ser humano mismo, como exponen Gascón, (2005) y Marrero, (1963).

Topografía.

La topografía es básica en el estudio del clima, al referirse su estudio a las características físicas de la superficie terrestre, se aprecia que establece el microclima donde se genera la vegetación y la fauna, afectando la incidencia de la dirección del viento, la radiación solar y el régimen pluviométrico. Los rasgos topográficos que se encuentren en el planeta, ya sean de índole natural o hechos por el hombre influyen no sólo en el calentamiento del aire y de la tierra, sino en

el flujo del aire, sobretodo el más cercano a la superficie terrestre, interviniendo en el calentamiento diferencial producido en los objetos y elementos que emiten calor en medidas diferentes; el aire frío y denso se acumula y deposita a nivel del suelo, mientras que el aire caliente asciende a niveles superiores, según indican Marrero, (1963) y Trewartha, (1961),

El tipo de suelo influye también en la selección de las especies vegetales, en el drenaje y la percolación del agua de lluvia, para conocer a simple vista el tipo de suelo, se debe tener en cuenta: la textura, el espesor del suelo, drenaje, PH, salinidad, contenido de caliza y humus, según opina Marrero, (ob.cit).

Clima.

El clima es otro de los factores importantes en el diseño de jardines, puesto que tienen mejor aspecto si existe una afinidad con la zona en que se localizan. El clima, según dice Laurie, (1983), es el producto de la interacción de diversas variables como son “la temperatura, el vapor de agua, el viento, la radiación solar y las precipitaciones”. Para desarrollar un buen diseño, conviene prestar atención a la situación, el aspecto, el viento, la altura y la topografía. Teniendo en cuenta que en las ciudades debido a que los edificios interceptan el viento y la incidencia solar la temperatura es más elevada que en el campo circundante.

Las tres variables más importantes del clima son: temperatura, lluvia, humedad y viento, el estudio de sus parámetros determinan los períodos más fuertes, medios y débiles de los sectores, así como los patrones, reacciones culturales y de conducta de la vegetación, la fauna y sobre todo el carácter, vestido, tradiciones, comida, nivel de educación, tipos de deporte, recreación y cultura en general de la población en un momento dado, como opina Roth, (2003). Por medio del análisis de las características, duración, frecuencia y tiempo de estas variables, se puede conocer el período en que se presentan situaciones especiales que afectan casi la totalidad del planeta, como huracanes,

inundaciones tormentas tropicales, deslaves, fenómenos climatológicos del niño y la niña, etc., como expone Gascón, (2005)

El uso de los espacios según la actividad a realizarse, está determinado por el clima, las estaciones, exposición solar, ruido, contaminación, etc., ya que incide en la salud y desempeño de los participantes y la audiencia. Las actividades culturales, educativas, religiosas, de recreación y otras que son de índole pasivas, requieren temperaturas más bajas, así como del control de ruidos, contaminación y exposición solar para sentirse cómodas o en clima de confort, como expone Laurie, (1983).

Viento.

El viento es el componente esencial en el movimiento general de la atmósfera; desde las pequeñas brisas hasta grandes concentraciones de aire, trasladan la presión atmosférica y las condiciones térmicas alrededor del planeta, favoreciendo el movimiento de las masas de calor, humedad y polvo existente en el aire en cualquier nivel, como opinan Roth, (2003) y Marrero, (1963). Las corrientes de aire tienen como finalidad equilibrar los desbalances de presión originados por el calentamiento diferencial de la superficie terrestre, también ayudan a evitar que la concentración de la contaminación atmosférica alcance niveles alarmantemente peligrosos para el ambiente y por ende, a la fauna y el ser humano. El viento cuando se desplaza en zonas altas es más fluido y tiene mayor velocidad, ya que las fuerzas de fricción son menores que al estar próximo a la superficie terrestre, según opinión de Roth, (ob.cit) y Trewartha, (1961).

Las corrientes de aire pueden dar forma al relieve terrestre por medio de la erosión y a la formación de suelos, a través del transporte de partículas de arena y polvo, movidos desde su lugar de origen, pudiendo llegar no solo a la transformación, sino hasta la denudación o remoción total de las formas del relieve, según opinión de Marrero, (1963). Esta intensidad del aire debe tomarse en cuenta, por que pueden ser una molestia en el mantenimiento, afectar el

crecimiento y forma de la vegetación y hasta provocar daños irreparables en el área del jardín, según opinión de Gascón (2005) y Trewartha, (1961).

Al diseñar un jardín se debe observar la procedencia del viento por métodos científicos o por formas tradicionales, la más usual por los proyectistas, es tener a la mano un pote pequeño de talco y espolvorear al aire y ver su trayectoria, como expresa Brookes (2002) y Laurie, (1983). Si es un sitio abierto, según Brookes, (2002), la forma de los árboles es un buen indicador de la intensidad y dirección del viento. Los árboles que crecen correctamente en dirección vertical, sin tomar en cuenta la forma y frondosidad de su copa, indican vientos suaves y moderados, mientras, como se expreso anteriormente, si están inclinados indican fuerte intensidad del viento.

Temperatura.

La temperatura es una propiedad elemental del aire, dependiendo de la región donde esta se origina; la tierra y los objetos que se encuentran sobre la superficie experimentarán cambios de temperatura rápidos; mientras las áreas y depósitos acuíferos lo hacen lentamente, no variando mucho de un día a otro o de una semana a la siguiente, como expone Trewartha, (1961).

Las áreas urbanas presentan características térmicas diferentes debido a la presencia de elementos hechos por el hombre; los cuales ofrecen fricción al aire. Estas áreas absorben y retienen el calor aún durante la noche, más que el suelo y la vegetación de las áreas no urbanizadas, porque continúa irradiando calor; este aire caliente, asciende y forma un techo sobre la ciudad, llamado "efecto de la isla calórica". Al amanecer comienza a enfriarse, pero al salir el sol comienza de nuevo a calentar el complejo urbano; este continuo calentamiento, causa que las áreas urbanas nunca recobren su contexto estable. Al diseñar el jardín se debe tener también presente que las edificaciones, separadas o en conjunto, alteran el flujo del aire, mientras más altas sean, más aire se distribuye. Así como es imposible predecir detalles exactos sobre superficies con montañas

y valles, se carece de una descripción exacta del flujo en las áreas urbanas, según expone Brookes, (2002).

Humedad.

En el estudio de las condiciones del terreno se debe tener en cuenta investigar los datos y períodos de humedad existentes en la zona, ya que dan información sobre la nubosidad, temperatura y lluvias, permitiendo utilizarlos en la escogencia de la vegetación, uso del suelo y de las edificaciones que se planifiquen en el diseño. La humedad atmosférica es la segunda propiedad importante del aire, tiene una función fundamental en el clima; siendo un factor significativo en la formación de humedad, nubosidad, precipitación y visibilidad. El vapor de agua, en su proceso de evaporación, sirve de vehículo transportador en el intercambio del calor y de la humedad entre la Tierra y la atmósfera. La nubosidad afecta el paso de la radiación de la temperatura, tanto desde, como hacia la superficie terrestre; según Marrero, (1963)

Para el diseño de jardines es importante tener en cuenta para la escogencia de la vegetación, que las zonas cálidas y húmedas por su continuo suministro de calor y humedad son perfectas para el crecimiento de la vegetación durante todo el año; obteniendo una densa cubierta siempre verde de árboles altos y una extensa variedad de especies vegetales, mientras que las zonas áridas y desérticas son de vegetación escasa y muy específica, acondicionada al medio seco por tiempos prolongados y temperaturas muy altas en el día y muy bajas en la noche, según Harper et al, (2003).

Insolación.

Dentro de cada parcela o sitio escogido para la construcción del jardín, aparte del clima general del sector, existen condiciones ambientales particulares, las cuales son microclimas, que deben ser estudiadas y tener en cuenta para un diseño apropiado y efectivo, como: la orientación según los puntos cardinales, la cual incidirá en la insolación, variando según la época del año, así como la

dirección del viento que afectara al jardín. Estudios de las zonas de sol y sombra, para la ubicación de las especies vegetales según su requerimiento. Adyacencia a los muros o paredes, donde se observa mayor humedad, así como protección a la intensidad del viento y a la incidencia solar. Proyección de sombra proveniente de árboles, arbustos y setos. Protección a los rayos solares y al viento, debajo de los árboles, además de sombra y humedad; pero menor cantidad de agua de lluvia, como explica Harper, et als, (1999).

Un jardín situado frente a una fachada de color claro, o con cristales, ésta superficie puede reflejar la luz, recibiendo el jardín un exceso de irradiación lumínica, produciendo daños en la vegetación. A partir del uso incontrolado en las ciudades de fachadas totalmente recubiertas de vidrios se detecto el daño y hasta la muerte de gran cantidad de vegetación que recibía esta reflexión de la luz. En el diseño de jardines hay que tener en cuenta la presencia de edificaciones con paredes altas que proyecten sombra por mucho tiempo y que la humedad del riego tarde en desaparecer, para la selección más adecuada de especies adaptadas al sol o a la sombra y a la falta o demasía humedad para aquellas zonas más o menos expuestas al sol o a la sombra, según opinión de Brookes, (2002).

Diseñar un jardín radica en solucionar diversas dificultades logísticas en la forma que sea más conveniente para el usuario. La relación que tiene el jardín con el entorno, tanto físico como intelectual, debe de estar presente en todos los aspectos del diseño.

En el ambiente existen todos los recursos y determinantes necesarias para el diseño de soluciones definidas edificables, basta estudiar el sitio seleccionado e investigar las características por ejemplo de ubicación, clima, topografía, psicología y necesidades de los habitantes y procesos socioculturales históricos, para tener una idea clara del parque o jardín que cubra las expectativas del sector humano que lo requiera.

El paisaje no es el ambiente ni el medio físico del entorno, tampoco es un objeto o conjunto de ellos organizado por la naturaleza o por el hombre. Maderuelo, (2005), expresa que “el paisaje es un constructo, una elaboración mental que los hombres realizamos a través de los fenómenos de la cultura”. Es muy importante la apreciación sobre el medio ambiente de Mac Harg, (1992, 2000), quien expone que el hombre es una criatura única y consciente, quien puede percibir y expresarse, al cual le corresponde volver a custodiar y defender el medio ambiente, y para conseguirlo debe diseñar junto con la naturaleza y no contra ella.

Dixon Hunt (1989), dice que los humanos han utilizado la naturaleza en diferentes maneras y por diferentes motivos, y una forma de esas es el jardín; los cuales son un arte que no se sabe aún a ciencia cierta cuándo se iniciaron, solo se sabe que hay indicios de ellos desde la prehistoria ya por motivos de subsistencia como religiosa. Cada fase del arte de la jardinería es específicamente cultural, determinada por todo un conjunto de ideas y algunos eventos de los cuales son explícitamente de horticultura o arquitectura; estos pueden ser de orden político, social, económico o religioso.

CONCLUSIONES

La necesidad del hombre para orar y comunicarse con sus dioses, lo motivó a buscar sitios hermosos, con condiciones especiales, que le permitiera sentirse en contacto con ellos, dando origen a los jardines de meditación, como se ha evidenciado en esta investigación.

Tomando en consideración los señalamientos de Dixon Hunt (1989), donde expone que “el paisaje en los jardines son un arte milenario, donde los humanos ejercen el control sobre el espacio y la naturaleza.../...han ido evolucionando a través del tiempo hasta llegar a ser un medio de expresión cultural, política, religiosa y social del individuo en la sociedad”.

Es por ello que si se pudiera dividir el mundo en occidental y oriental, se llegaría a la conclusión que en ambos hemisferios la meditación ha sido un elemento clave en los procesos religiosos y doctrinales que han influido a través de la historia de los pueblos, actitudes, aptitudes, idiosincrasia, tradiciones y en su forma de vida en general. En la antigüedad fue muy utilizada, luego, con las guerras, sed de poder y riquezas de los gobernantes, la revolución industrial, etc. cayó en una pasividad, aunque no total, en el hemisferio occidental, no ocurriendo en las civilizaciones orientales en las que siempre formo parte intrínseca de su forma de vida. En la actualidad, está teniendo mucho auge, debido a estudios científicos, avalados por institutos reconocidos, que han demostrado los grandes beneficios en el ser humano, tanto desde el punto de vista del desarrollo espiritual, energético, armonía con sus semejantes y la naturaleza, como en el uso terapéutico y medicinal.

El contacto con la naturaleza en su forma original o imitándola en jardines artificiales, que sigan todos los criterios especializados de diseño para elaborar este tipo de jardines, son los lugares idóneos para la práctica de la meditación.

Dentro de estos criterios que surgieron producto de esta investigación para el diseño de Jardines de Meditación se pueden tomar en cuenta:

El diseño y ejecución del espacio meditativo debe observar requerimientos espaciales de orientación, dimensiones, acústica, iluminación, visuales, punto focal, zona de circulación, y mayormente del área destinada al jardín y la meditación.

Los materiales empleados deben estar acordes con la técnica de la actividad, pero siempre utilizando referencias de las culturas milenarias que siempre los han usado y demostrado su efectividad.

El jardín debe estar cerrado al ambiente externo para evitar la intromisión de intrusos o factores de perturbación, que no permitan la paz y armonía que se necesita al momento de concentrarse y meditar efectivamente.

El espacio del jardín de meditación debe tomar en cuenta parámetros climatológicos como el viento, temperatura, humedad, insolación, orientación, etc. que permitan el medio ambiente óptimo para no entorpecer la actividad que se realiza.

Algo para reflexionar:

“La observación de la naturaleza y la meditación han generado el arte.”

Marco Tulio Cicerón

"Cada cosa tiene su belleza, pero no todos pueden verla"

“Si no estamos en paz con nosotros mismos, no podemos guiar a otros en la búsqueda de la paz”

Confucio

REFERENCIAS

- ACEVEDO NANCOLLAS, ENRIQUE, (2001), *El Jardín Japonés*, en su página web titulada Jardines japoneses, <http://jardinesjaponeses.com/>, consultada en Octubre 2009
- ALBERT DE PACO, JOSÉ MARÍA, (2003), *Diccionario de símbolos*. Madrid: Optima
- ALEXANDER CN, LANGER EJ, DSVIES JL, NEWMAN R, CHANDLER H., (1986), *Enhancing Health and Longevity. The TM Program, Mindfulness and the Elderly*. Paper presented at the 36th Annual Council on the Aging, Washington D.C.
- ALVAREZ, DARIO, (2004), *El Jardín en la Arquitectura del Siglo XX: Naturaleza artificial en la cultura moderna*. Barcelona: Reverte.
- AMBASZ, EMILIO, (1976), *The Architecture of Luis Barragán*. Nueva York: The Museum of Modern Art Press.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4ª edición, Washington: American Psychiatric Association Press.
- AMSTRONG, JOHN. (1969), *The Paradise Myth*. London: Oxford University Press.
- ANKERBERG, JUAN y WELDON, JUAN, (2005), *Enciclopedia de cultos y de nuevas religiones*. Eugene: Cosecha House.
- APPEL, WILLA (1983/1992), *Cults in America: Programmed for Paradise*. Nueva York: Holt, Rinehart and Whiston.
- ARCHEOLIBRI, (2009), *Villa d'Este – Villa Adriana ayer y hoy*, Roma: Archeolibri,S.R.L.

ARGERICH, LUIS, (s/f), *Jardin Japonés de Buenos Aires*, consultado en Abril 2011, disponible en <http://www.flickr.com/photos/29638083@N00/2602205376/>
Bridge and waterfall landscape

ARIAS CAPDER, PEDRO PABLO, (1998), *La utilidad de la Meditación como modalidad terapéutica. Parte I*, Revista Cubana de Medicina General Integral de La Habana.

ARIAS, FIDIAS, (2006), *El Proyecto de Investigación*, (5ª Edición), Caracas: Epistema.

ARINTERO, JUAN G., (2011), *Cuestiones místicas o sea las alturas de la contemplación accesibles a todos*, Publicaciones de University of Toronto Libraries, Canadá.

ARISTIMUÑO, IGNACIO, (1999), *Principios Japoneses del Jardín Moderno en Latinoamérica*, Vol. XI, pp.9-32, Editorial Cuadernos Canela, (Confederación Académica Nipo-Español-Latinoamericana), Universidad Nanzan de Nagoya.

---- (2008), *Fundamentos del Jardín Japonés*, publicada Revista Actual, de la Dirección de Cultura y Extensión de la Universidad de Los Andes, Mérida.

---- (2008), *El Arte en la Tradición Japonesa*, Vol. XIV, Nº 67-68, Enero-agosto 2008, Editorial Cuadernos Canela, (Confederación Académica Nipo-Español-Latinoamericana), Universidad Nanzan de Nagoya.

ARMSTRONG, KAREN (1995), *Una historia de Dios 4.000 años de búsqueda en el judaísmo, el cristianismo y el islam*, Barcelona: Paidós.

ARNAU, JUAN, (2007), *Antropología del Budismo*, Barcelona: Kairos.

---- (2008), *Arte de probar. Ironía y lógica en India antigua*, Mexico:Fondo de Cultura Económica de México.

ARUNDALE, G.S., (2007), *Kundalini, Una experiencia Oculta*, Puebla: Yug

ASIMOV, ISAAC, (1981), *Asimov's Guide to the Bible*, New York: Random House Value Publishing.

---- (1999), *Guía de la Biblia del Nuevo Testamento*, Madrid: Plaza & Janés Editores, S.A. Value Publishing, USA.

---- (1999), *Guía de la Biblia del Antiguo Testamento: Respuestas eruditas a aspectos misteriosos de las Sagradas Escrituras*, Madrid: Plaza & Janés Editores, S.A.

AUSTIN, JAMES H., (1998), *Zen and the brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*, Massachusetts Institute of Technology Press.

---- (2006), *Zen-Brain Reflections*, Massachusetts Institute of Technology Press.

BAAMONDE, JOSÉ MARÍA, (s/f), Curso *El Fenómeno de las Sectas y los NMR*, Auspiciado por el Arzobispado de Buenos Aires, Argentina. Consultado desde <http://www.aciprensa.com/sectas/clasificacion.htm>, en Mayo 2009

BABA HARI DASS, (2007), *Iniciación al Ashtanga Yoga*, Puebla: Yug

BADALA, LAURA Y TOSCANO, ROBERTO, (2009). *Mito y Simbolismo en el Jardín Japonés*, Colección Satori, Buenos Aires: Hipólita

BAILEY, ALICE, (1922) *La Meditación*, Artículo publicado en la revista Alcione N°7. Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G. de Santiago de Chile

---- y KHUL, DJWHAL, (1922), *Cartas sobre Meditación Ocultista*, New York: Lucis Foundation Publishing.

---- y KHUL, DJWHAL, (1966), *El Destino de la Naciones*, New York: Lucis Foundation Publishing.

BALESTRINI, MIRIAN, (2002), *Como se Elabora el Proyecto de Investigación*, (6ª Edición) Caracas: BL Consultores Asociados.

BAR IOJAI, SHIMÓN RABÍ, (1997), *El Zohar: traducido, explicado y comentado*, Barcelona: Obelisco.

- (1996), *El zohar: el libro del esplendor*, Traducido por Carles Giol. 1ª edición, Barcelona: Obelisco
- BARDI, PRIETO M., (1964), *The Tropic Oberto Burle Marx*. New York: Reinhold.
- BARIDON, MICHEL. (2004), *Los jardines. Paisajistas. Jardineros. Poetas: Islam, Edad Media, Renacimiento, Barroco*, Madrid: Abada Editores, S.L.
- BARON, ANTON, (2008), *Consejos prácticos para empezar a meditar*, La Asunción: VAZPI
- (2006), *El camino de Buda hacia la liberación, Tomo I: Vida y enseñanza de Buda*, La Asunción: VAZPI.
- (2006), *El camino de Buda hacia la liberación, Tomo II: Técnicas de meditación*, La Asunción: VAZPI
- BAROUKH, ELIE y LEMBERG, DAVID, (1995), *Enciclopedia práctica del judaísmo*. Colección "Nueva Luz". Teia: Robinbook.
- BAUTISTA, MARIA, (1998), *Manual de Metodología de Investigación*, Caracas: Talitip.
- BAZANT, JAN, (1983), *Manual de criterios de diseño urbano*, México: Trillas, S.A.
- BECKER, UDO, (2003), *Enciclopedia de los Símbolos*, Barcelona: Robinbook
- JULIEN, NADIA, (2010), *El Mundo de los Símbolos y Mitos*, Barcelona: Swing
- BEDARD, PIERRE, (2007), *Que es el Tantra. El ritual de los sentidos como vía a la liberación*, Puebla: Yug
- BELTRAN ANGLADA, VICENTE, (1982), *Los Misterios del Yoga*, Buenos Aires: Kier
- BENAVIDES, EDUARDO, (1995), *Curso de Radiestesia Práctica*. Caracas: Panapo

BERDULLAS, SILVIA (2007), *Una mirada sobre la meditación y la psicología*, Revista de Psicología – Infocop del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España, N° 33, Madrid: Francisco Santolaya Ochando

---- y ALBARRACIN, DIEGO, (2007), *Psicología de la Meditación, La Psique de vuelta a casa*, Revista de Psicología – Infocop del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España, N° 33, Madrid: Francisco Santolaya Ochando

BERGMAN, OZER (2006). *Where Earth and Heaven Kiss: A Guide to Rebbe Nachman's Path of Meditation*. Jerusalén: Breslov Research Institute

BERGUA, JUAN B., (1977), *Historia de las Religiones: El Cristianismo*. Colección "Tesoro literario", Madrid: Ediciones Ibéricas

BERLING, JUDITH, (1980), *The Syncretic Religion of Lin Chao-en*, New York: Columbia University Press.

BERMEJO, JOSE MARIA, (2003), *Al Ándalus. Paraísos: El Jardín Hispano Árabe*, Barcelona: Reverte.

BERMUDEZ GARRO, PABEL, (2010), *Un Análisis a las Doctrinas Falsas. Sectas, Religiosas y Doctrinas*, Folleto publicado como documento en línea en pastorcristianoactivo@amen-amen.net, consultado en Mayo 2009

BERNABEU, JOAN, AURA, J. EMILI y BADAL, ERNESTINA, (1993), *Al oeste del Edén: las primeras sociedades agrícolas en la Europa mediterránea*, Madrid: Síntesis

BERNARDO, PABLO M, (1977), *Santa Teresa: La oración y la contemplación: Fermentos N° 1, 2*. Madrid: Ediciones Paulinas

BERNSTEIN, DOUGLAS y BORKOVEC, THOMAS D., (1996), *Entrenamiento de Relajación Progresiva*, Colección Los Jóvenes Bibliófilos. Bilbao: Desclee de Brouwer,

BERTHIER, FRANCOIS, (2007). *El Jardín Zen*. Barcelona: Gustavo Gili

BESANT, ANNIE, (1980), *El Poder del Pensamiento*. Buenos Aires: Kier

BHAT, KRISHNA, (1997), *El Poder del Yoga, El Yoga autentico y la Salud personal*, Colección Vivir Mejor. Caracas: Texto

BIEDERMANN, HANS, (1996), *Diccionario de los Símbolos*. Barcelona: Paidós

BILLINGTON, JILL, (2002), *Jardines modernos: Perspectiva contemporánea del diseño formal*. Barcelona: Blume

BLASCHKE, JORGE, (2001), *Enciclopedia de los símbolos esotéricos*. Barcelona: Robinbook

BLAZQUEZ, CARLOS, (s/f), *Jardín japonés Parque Clingendael*, consultado Abril 2011, disponible en www.acualis.com/

BLAY ANTONIO, (1965), *Dhyana Yoga*. Barcelona: Ediciones Cedel.

BLOGS DE ABSOLUTFRANCIA, *Jardín Oriental Maulevrier*, consultado en Marzo 2010, disponible en <http://www.absolutfrancia.com/parque-oriental-de-maulevrier/>

BLOGS DE ACUAMUNDO., *Jardín Japonés Parque Colomos*, consultado el Febrero 2010 disponible en <http://www.acuamundo.com.mx/showthread.php>

BLOGS DE ALENAR.WORDPRESS, *Jardines de la antigüedad*, consultado Abril 2011, disponible en <http://alnar.wordpress.com/2007/07/14/jardines-de-la-antigüedad.html>

BLOGS DE ARMONIA-AR, *Jardines Zen*, consultado Septiembre 2009, desde http://www.armonia-ar.com.ar/jardines_zen.html

BLOGS DE ARTE DE HOY, *Pensamiento "Zen"*, consultado Agosto 2009, desde <http://www.artedehoy.com/html/zen.html>

BLOGS DE ARTEHISTORIA, *Palacio de Schombrunn*, consultado en Marzo 2011, <http://www.artehistoria.jcyl.es/ciudades/monumentos/2704.htm>

BLOGS DE CIBERJOB, *Jardines Romanos*, consultado en Septiembre 2010, disponible en <http://www.ciberjob.org/jardines/reportajes/romanos/index.htm>

BLOGS DE EL LUGAR DE ENCUENTRO DE LOS CATÓLICOS EN LA RED, consultado en Septiembre 2009, desde <http://es.catholic.net/>

BLOGS DE E-VUELO, *Babilonia*, consultado en Septiembre 2010, disponible en http://www.e-vuelo.es/wp-content/uploads/2008/02/babylon_461.jpg

BLOGS DE FLICKR, *Palacio de Schombrunn*, consultado en Enero 2011, disponible en www.flickr.com

BLOGS DE FLORESYJARDIN, *¿Qué es un Jardín Zen?*, consultado Septiembre 2009, desde <http://floresyjardin.es/%c2%bfque-es-un-jardin-zen-ii/>

BLOGS DE GEOCITIES, *Los Símbolos, Los Mitos y Los Ritos*, consultado Agosto 2010, desde <http://www.geocities.com/daimon.geo/precol3c.htm>

BLOGS GRUPONEVA, *Jardín Japonés Cottered en Oregón*, consultado Julio 2010, disponible en <http://www.gruponeva.es/blog/6465/ardinjaponeszen-enoregon-estadosunidos/fotos.html>

BLOGS INSIDEVANCOUVER, *Jardín Nitobe Memorial Garden*, consultado en Enero 2011, disponible en <http://www.insidevancouver.ca/2009/08/29/inside-vandusen-botanical-garden/>

BLOGS DE JARDINERIA.PRO, *Jardines Japoneses, para disfrutar*, (10-03-2008), consultado Septiembre 2009 desde <http://www.jardineria.pro/10-03-2008/varios/curiosidades/jardines-japoneses-para-disfrutar>

BLOGS DE KIRAINET, *Jardín Ryoan-ji*, consultado en Junio 2010, disponible en <http://www.kirainet.com/ryoan-ji-龍安寺/>

BLOGS LETRAS DE VIAJES.BLOGSPOT, *Jardín de meditación karensansui del Templo Zuiho-in*, consultado en Marzo 2010, disponible en <http://letrasdeviajes.blogspot.com/2011/05/japon-kioto-templo-daituki-ji.html>

BLOGS DE MARAVILLAS14.GALEON, *Jardines*, consultado en Mayo 2010, disponible en <http://maravillas14.galeon.com/Jardines.html>

BLOGS DE MERIYAAR, *Jardín Zen*, consultado Septiembre 2009, desde <http://meriyaar.blogspot.com/2007/01/jardin-zen.html>

BLOGSPOT DE NAJMA'S WORLD, *Jardín Zen*, (15/01/2007) consultado Octubre 2009 desde <http://meriyaar.blogspot.com/2007/01/jardinen.html>

BLOGS DE ONMARKPRODUCTIONS, *Ishidoro*, consultado en Marzo 2011, disponible en <http://www.onmarkproductions.com/html/ishidoro.shtml>

BLOGS DE PASAPORTEBLOG, *Jardines del Golden Gate Park.*, consultado Mayo 2011, disponible en <http://www.pasaporteblog.com/jardin-japones-san-francisco/>

BLOGS DE PICASA, *Le Jardin d 'Erik Borja.*, consultado en Enero 2011, disponible en picasaweb.google.com

BLOGS DE PLANTASYJARDIN, *Jardines del Château de Villandry*, consultado en Abril 2011, disponible en <http://plantasyjardin.com/category/plantas-y-jardin/jardines/>

BLOGS DE PLANTASYJARDIN, *Jardin Medieval*, consultado en Marzo 2011, disponible en <http://plantasyjardin.com/2010/12/el-jardin-medieval/>

BLOGS DE TARINGA, *Jardín Japonés de Buenos Aires*, consultado en Marzo 2011, disponible en <http://www.taringa.net/posts/imagenes/1853539/Jardin-Japones-de-Buenos-Aires.html>

BLOGS DE TRIPADVISOR, *Jardines secretos*, consultado en Abril 2011, disponible en www.tripadvisor.com

BLOGS DE VATICANSTATE, *Palacio Vaticano*, consultado Marzo 2011, disponible en

http://www.vaticanstate.va/ES/Monumentos/Jardines_Vaticanos/

BLOGS DE WELCOMEARGENTINA, *Jardín Japonés de Buenos Aires*, consultado en Marzo 2022, disponible, tomada de <http://www.welcomeargentina.com/ciudadbuenosaires/imagenes/vista-jardinjapones-sg-4741.html>

BLOGS DE WORDLINGO, *Jardín Chino*, extraído Octubre 2009, desde http://worldlingo.com/ma/enwiki/es/Chinese_garden

BLOGS DE WORDPRESS, *Jardín Chino Parte 1*. (Abril 12, 2007) extraído Octubre 2009 desde <http://chstyle.wordpress.com/2007/04/12/jardin-chino-parte-1/>

BLOGS DE ZAFULANDIA, *Jardines Zen 1*, extraído Octubre 2009, desde http://www.zafulandia.com/index.php?main_page=page&id=2&chapter=20

BLOGS ZEN YASUI, *Zazen y maestros*, (2005), extraído Noviembre 2008, desde <http://www.zazen.es/index.html>

BODHIDHARMA, (1995), *Enseñanzas Zen*, (trad) Pine R. Barcelona: Kairos.

BORDEAU, REBECA, (s/f), *Introducción al Budismo Zen*, Artículo publicado en la revista Alcione N°6. Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G. de Santiago de Chile

BOURGEOIS, HENRI y SCHNETZLER, JEAN-PIERRE, (1999), *Oración y Meditación en el Cristianismo y en el Budismo*. Bilbao: Mensajero

BOWKER, JOHN, (2006), *Diccionario Oxford Abreviado de las Religiones del Mundo*. Barcelona: Paidós Ibérica

BRADLEY-HOLE, CHRISTOPHER, (2009), *Crear y Diseñar Jardines Contemporáneos*. Barcelona: Blume

BRAMON, DOLORS, (2002), *Una introducción al Islam. Religión, historia, cultura*. Barcelona: Crítica

BRASWELL, JR. W. GEORGE, (1994,1995), *Understanding World Religions*. Nashville: Broadman & Holman Publishers.

---- (1996), *Islam: Its Prophet, Peoples, Politics and Power*. Nashville: Broadman & Holman Publishers.

- (2000), *What You Need to Know About Islam & Muslims*. Nashville: Broadman & Holman Publishers.
- (1995,2005), *Guía Holman de religiones del mundo*. Nashville: Broadman & Holman Publishers.
- BROOKES, JOHN, (2002), *Guía complete de Diseño de Jardines*. Barcelona: Blume
- BROWN, B. B. (1977), *Stress and the Art of Biofeedback*. New York: Bantam Books.
- BROWN, JANE, (2000), *El Jardín Moderno*. Barcelona: Gustavo Gili
- BROWN, L, (1997), *Chinese scholars´rocks and the land of immortals: Some insights from painting*. En *Works within Words: The Richard Roseblum collection of Chinese scholars´rocks*. Mowry R.D (ed), Massachusetts: Harvard University Art Museums Press.
- BUDDHAGHOSA, BHADANTĀCARIYA (1976), *The Path of purification*, Traducción del Pali por Ñanamoli, Bhikkhu. Berkeley: Shambhala Publications.
- BUNNAG, TEW, (1993), *El Arte Tái Chi Chúan*. Barcelona: La Liebre de Marzo
- BURCKHARDT, TITUS, (2009), *Símbolos*, Palma de Mallorca: Jose de Olañeta
- BURGGRAF, JUTTA (2006). *Ecumenismo: ¿qué es? ¿Cómo se vive?*. Madrid: Palabra.
- BUSWELL, ROBERT, (2004), *Encyclopedia of Buddhism*. New York: MacMillan
- CABRAL, J., (1982), *Religiones, sectas y herejías*. Miami: Vida
- CALDEIRO, GRACIELA P. (2005). consultado en Junio 2009 desde http://antropologia.idoneos.com/index.php/Los_ritos_y_lo_sagrado,
- CALI, J. y OGUCHI, M., (2008), *El Jardín Japonés*. Barcelona: De Vecchi.
- CALLE, RAMIRO, (1998), *El libro de los yogas*. Madrid: Edaf

---- y MORILLO, ISABEL, (2005), *Aprende yoga. Curso básico de yoga en teoría y práctica. Nivel básico*. Madrid: Librería Argentina

----, (2009), *La Meditación Budista*. Barcelona: Sirio

CANDOLINI, GERNOT, (2000), *Laberintos: Guía práctica para Meditar, jugar, construir, celebrar y pintar*. Barcelona: Parragon Books Ltd.

CANGELOSI, PAOLO, (s/f), *Tao Yin*. Revista Cinturón Negro de Madrid.

CAÑIZO PERALTE, JOSE ANTONIO DEL, (2006), *El Jardín: Arte Y Técnica*. Madrid: S.A. Mundi-Prensa Libros.

CARRERA, LIDUVINA; VASQUEZ MIREYA y DIAZ MARIA ELENA, (2006), *Técnicas de redacción e investigación documental*. Caracas: Panapo

CARRUBBA, SIMONA; FRILOT, CLIFTON; CHESSON, ANDREW L y MARINO, ANDREW A (2007). *Evidence of a nonlinear human magnetic sense*. Journal of Neuroscience Methods. New York: Elsevier.

CASTILLO, ROSARIO DEL, (2004) *Chi Kung, el poder de la energía*, Revista esfinge N° 51. Madrid: NA Ediciones

CASTRO, CARMEN, (1955), *Imágenes & Símbolos*, (Edición colectica de Mircea Eliade). Madrid: Taurus

CASTRO, FERNANDO (2003), *El Proyecto de Investigación y su Esquema de Elaboración*, (2ª edición). Caracas: Uyapar.

CAUDET YARZA, FRANCISCO, (1996). *El islam*. Barcelona: Astri.

CEBRIAN, ANTONIO, (2010), *La Concentración*, consultado Enero 2011, desde <http://jaquegranada.blogspot.com/2010/11/la-concentracion-fundamental.html>

CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MEXICO, consultado en Julio 2009, desde <http://www.budismo.com/>.

CENTRO ZEN BUDISTA ARGENTINO DE BUENOS AIRES, consultado en junio 2009, desde <http://www.acharia.org/czba/indice.htm>

CERDA, JOSE MANUEL, (2009), *El mundo medieval. Legado y alteridad*. Santiago de Chile: Ediciones de la Universidad Finis Terrae de Chile.

CERVERA FERNANDEZ, ISABEL, (1989), *El arte chino*, en el Libro *El Arte chino y la naturaleza*, Colección Historia del Arte. Madrid: Ediciones Grupo 16.

---- (1997), *Arte y cultura en China. Términos, técnicas y estilos*. Barcelona: El Serbal.

---- (2000), *Paisajismo y jardín en China, Cuaderno de arte*. Madrid: Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

---- (2000), *Paisajismo y jardín en China*, Universidad de Valencia artículo en Revista *Ars Longa*, Nº 9-10, pp. 27-35, publicación anual de la Universidad de Valencia, España.

CHAN, PETER, (2005). *El Jardín Japonés*, Madrid: LiBsa, SA

CHAPELL, DAVID W., (1987), *¿Es el budismo Tendai relevante para el mundo moderno?*, Publicado en el Diario japonés de Ciencias de la Religión, Vol 14/2-3, p.247, Japón.

CHAPPLE, CHRISTOPHER y VIRAJ, YOGI ANANDA, (1990), *Yoga Sutra de patañjali*. Nueva Delhi: Sri Satguru Publications.

CHARAGEAT, MARGUERITE. (1962), *L'art des jardins*. París: Presses Universitaires de France.

CHECA, MANUEL, *La Concepción de la Naturaleza en el Arte Oriental*, (31-marzo-2009), extraído Julio 2009 desde <http://www.manuelcheca.com/2009/03/%E2%80%9C-la-concepcion-de-la-naturaleza-en-el-arte-oriental%E2%80%9D/>

CHEETHAM, ERIC y otros (1993). *The Buddhist Society Correspondence Course*. Londres, RU

CHEN, NANCY (2003), *Respiración. Espacios Qigong, Psiquiatría y la curación en China*. Ediciones de la Universidad de Columbia.

- CHEN, TING (2004), *Los Fundamentos de la Práctica de la Meditación*, (Traducción Dharma Kungang). Centro Zen Budista de Buenos Aires.
- CHENG MAN-CHING, (1991), *Tai-Chi: el arte de la armonía*, Madrid: CEA-GAR.
- (1993), *El Jardín Chino*, Revista El Paseante, Nº 20-22, pp.54-60. Madrid: CEA-GAR
- CHENG, JI, (1997), *Yuanye. Le traité du jardin (1634)*, trad. Che Bing Chiu. Paris: Les Editions de l'Imprimeur, Collection Jardins et Paysages
- CHEVALIER, JEAN, (2000), *Diccionario de los Símbolos*. Barcelona: Herder
- CHICA CASALE, JOSE MANUEL, (1999), *Feng Shui de la Tierra*. México: SA, Ediciones Paidós
- CHODRON, PEMA, (1996). *Awakening lovingkindness*. Boston: Shambhala Publications
- CHONG, LUIS, (2005), *Shintoismo: Religión oficial de Japón. Tradiciones religiosas de Asia*, Blogs del Prof Luis Chong, consultado Mayo 2009 desde <http://asia-religion.blogspot.com/2005/05/shintosmo-religin-oficial-de-japn.html>
- CHOPRA, DEEPAK, (1991), *Curación Cuántica*, Seminario dictado en New York. Madrid: Plaza & Janés Editores, S.A
- (2001) *Cuerpos sin edades, mentes sin tiempo*. Madrid: Punto de Lectura.
- (2003), (*Sincro Destino*). *Sinchrondestiny. Harnessing the Infinite Power of Coincidense to Create Miracles*. Mexico: Alamah.
- (2003), (*Iluminación*), *Golf for Enlightenment*. Mexico: Alamah
- (2006), *Saúde Perfeita, Meditacao atenciosa*, Editorial, S.A. Javier Vergara, Sao Paulo Brasil. (2010), *Salud Perfecta*. Barcelona: Zeta Bolsillo
- (2008), *Viaje hacia el Bienestar*. Buenos Aires: Grupo Zeta.
- y SIMON, DAVID, (2001), (*Grow Younger, Live Longer*), *Rejuvenezca y viva más tiempo*. Bogotá: Norma

- CHURCH, THOMAS, (1955) *Gardens are for people*, New York: Reinhold Publishing Corporation.
- CIRLOT, JUAN EDUARDO, (2004), *Diccionario de Símbolos*, (8ª Ed.). Madrid: Siruela
- CLIFFORD, DEREK. (1970), *Los jardines. Historia, trazado, arte*. Madrid: IEAL.
- COHEN, KENNETH, (2004), (*Qigong: Chinese energy healing*) *El camino del Qigong. El arte y la ciencia de la curación energética china*. Barcelona: La Liebre de Marzo
- CONDER, JOSIAH, (2004), *The flowers of Japan and the of art arragement: the 100 year old ikebana classic*. Tokyo: Kodansha Europe LTD.
- CONZE, EDWARD, (1988), *El Budismo*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina.
- (1993), *Breve Historia del Budismo*. Madrid: Alianza
- CORDUAN, WINFRIED, (1991), *Mysticism: an Evangelical Option?*. Grand Rapids: Vida.
- CORNER, JAMES, (1991), *La Hermenéutica del Paisaje*, "Discourse on Theory II: Three Tyrannies of Contemporary Theory and the Alternative of Hermeneutics," in *Landscape Journal* 10 (Fall 1991), NY
- COSTA, ZELMA D. (2001), *Ikebana: el camino de las flores*, publicado en la Revista Esfinge, Nº 13, Mayo 2001. Madrid: Ediciones NA
- COVELLO, VINCENT y YOSHIMURA, YUJI, (1994), *El Arte Japonés de Contemplar Piedras (Suiseki)*. Madrid: Omega.
- COWAN, DAVID R. y ARNOLD, CHRIS, (2003), *Ley Lines and Earth Energies: an Extraordinary Journey Into the Earth's Natural Energy System*. Kempton: Adventures Unlimited Press.

- CROMPTON, PAUL, (1996), *Tai Chi. Guía práctica de los efectos terapéuticos de esta disciplina*. Barcelona: Oniro
- CUADERNO DE AGUA, (2006), *Meditación Sufí*, extraído en Agosto 2009, desde <http://hayaraz1.blogspot.com/2006/01/meditacin-sufi.html>
- CUNNINGHAM, SCOTT & HARRINGTON, DAVID, (2002), *Spell Crafts: Creating Magical Objects (Llewellyn's Practical Magic)*. Minnesota: Llewellyns Publications
- DAVIDSON, RICHARD (2003), *Los científicos meditan acerca de la felicidad de la Conferencia Investing the Mind (investigando la mente)*. New York, consultado Marzo 2010 desde <http://axxon.com.ar/not/130/-130InfoFelicidad.htm>
- DAY, ROSS HENRY, (1973), *Psicología de la Percepción Humana*. México: Limusa-Wiley
- DECHANET, JEAN M., (1960), *Christian Yoga*. New York: Harper & Row
- DE LA LIU. (1978), *El tao del bienestar y la larga vida*. Buenos Aires: Atlántida.
- (1989), *Tai Chi Chuan y Meditação*. Sao Paulo: Pensamiento-Cultrix.
- DE LANGE, NICHOLAS ROBERT MICHAEL, (1996) *Judaísmo*. Barcelona: Riopiedras.
- DELCAMBRE, ANNE-MARIE, (1993). *El islam*. Madrid: Talasa.
- DELUMEAU, JEAN. (2004), *Historia del Paraíso*, 2 vols. Madrid: Taurus
- DEMAREST, BRUCE, (1999), *Satisfy Your Soul: Renewing the Heart of Christian Spirituality*. Colorado: NavPress.
- DEROSE, D. MAESTRO, (1992,2006) *Yoga, Mitos e Verdades*, Ediciones de la Unión Internacional de Yoga de Sao Paulo.
- (1995). *Yôga Avanzado, Swásthya Yôga Shástra*, Buenos Aires: Deva's de Longseller
- (1999). *Todo sobre Yôga*, Buenos Aires: Deva's de Longseller.

- (2002). *Tantra, la sexualidad sacralizada*, Buenos Aires: Deva's de Longseller.
- (2007). *Tratado de yôga, Yôga shástra*, Sao Paulo: Nobel.
- y GOLDSMIDT, GRACIELA, (1944), *Orígenes del Yoga Antiguo*, Buenos Aires: Kier
- DESCARTES, RENE, (2006), *Meditaciones Metafísicas*, Colección Filosofía, Madrid: Alianza
- DESHIMARU, TAISEN, (1976), *Za Zen: La práctica del Zen*, Barcelona: Cedel.
- (1999), *La práctica de la concentración*, Barcelona: Kairos
- (2000), *La Practica del Zen*, Barcelona: Kairos
- & IKEMI, YUJIRO, (1997), *Zen y Autocontrol*, Barcelona: Kairos
- DESJARDINS, ARNAUD (2001), *La Meditación*, Barcelona: Kairos
- DHUME RR, DHUME RA., (1991), *A comparative study of the driving effects of dextroamphetamine and yogic meditation on muscle control for the performance of balance board*. Indian J Physiol Pharmacol, Department of Physiology del Goa Medical College de Bambolim Press, India
- DIAZ SOTO, DAVID, (2008), *Minimalismo: A vueltas con el concepto de un(as) arte(s). Reflexiones en torno al ciclo*, Revista de Filosofía Bajo Palabra, II Época, Nº 3, (2008), pp. 109-124. Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.
- DICCIONARIO EN LÍNEA ELMUNDO.ES; consultado desde [http://diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi/lee_diccionario.html?busca=taoismo&submit="+Buscar+"&diccionario=1](http://diccionarios.elmundo.es/diccionarios/cgi/lee_diccionario.html?busca=taoismo&submit=)
- DIEZ DE VELASCO, FRANCISCO, (1995), *Hombres, ritos, dioses: Introducción a la historia de las religiones*. Madrid: Trotta
- (1998), *Lenguajes de la Religión*. Madrid: Trotta

- DI LEONI, VIRGINIA, (2009), *Los Jardines Italianos del Renacimiento y el Jardín Japonés. Características, diferencias y similitudes*, Revista Creación y Producción en Diseño y Comunicación, Año VI, Vol. 24, Octubre 2009, pp. 35-39. Buenos Aires.
- DIXON HUNT, JOHN, (1989), *Garden history: issues, approaches, methods*, Biblioteca de Investigación Dumbarton Oaks y de Colección de Washington
- DOJO SHINOBI DOKUROTAI DE MONTEVIDEO, Rappa Dokuro Fuma Ryu Ninpo Uruguay, consultado en septiembre 2009, desde <http://blogs.montevideo.com.uy/FumaRyuUruguay>
- DOMÍNGUEZ-RODRIGO, MANUEL, (1996), *En el principio de la humanidad*. Madrid: Síntesis.
- DONG, LIU, (1998,2001), *Qi Gong, La vía del sosiego*. Barcelona: Kairos
- DOSSEY, LARRY, (1997), *Palabras que curan*, Colección Obelisco Salud. Barcelona: Obelisco
- (1999), *La oración es una buena medicina: Descubra como utilizar el poder de la oración para la curación*. Barcelona: Obelisco
- DRAGONETTI, CARMEN y TOLA, FERNANDO, (1980), *Budismo Mahayana*, Buenos Aires: Kier
- DUMOULIN, HEINRICH, (1994), *Zen Buddhism: A History*, New York: MacMillan
- DURKHEIM, ÉMILE, (1968), *Las formas elementales de la vida religiosa*, Boston: Schapire.
- DUVAL, JEAN. (1980), *Les Jardins suspendus de Babylone*, Ginebra: Diffusion F. Beauval,
- EASTMAN, DAVID T., (1985): *Desmitificación del Kundalini*, septiembre 1985, Revista Yoga Journal de la Asociación de Maestros de Yoga de California.

- ECHEVERÍA, ESTEBAN, (1846/1948), *Dogma Socialista*, Buenos Aires: Linkgua S.L. Ediciones
- EITEL, E. (1996), *Feng Shui, la ciencia del paisaje sagrado en la antigua China*, Barcelona: Obelisco.
- EKLUND, CARL A., (S/F), *Jardín japonés Shanbashi de Larry Ellison*, Nueva York: Trustee de BLX Group
- ELIADE, MIRCEAE, (1948,1999), *Técnicas del yoga*, Barcelona: Kairos
- (1962), *Patanjali y el yoga*, Barcelona: Paidos Orientalia,
- (1992), *Diccionario de las religiones*, Buenos Aires: Paidos.
- (1995), *Imágenes y Símbolos*. Madrid: Taurus
- (1998), *El yoga. Inmortalidad y libertad*, Ediciones del Fondo de Cultura Económica de México
- (2002), *Tratado de Historia de las Religiones*. 1ª Edición 1964, México: Era.
- y COULIANO, IOAN (1999), *Historia de las Creencias y las Ideas Religiosas*. Barcelona: Paidós Ibérica
- ELIOVSON, SIMA, (1990), *The al Gardens of R Gardens of Roberto Burle Marx*, Portland: Timber Press.
- ENGE, TORTEN O. y SCHRÖER, CARL F., (1992), *Arquitectura de Jardines en Europa 1450-1800*. Colonia: Taschen
- ESTEVE GRIEGO, FERNANDO, (Dharmachari Swami Maitreyananda), (2004) *Yoga Dinámico – Namaskar y Vyayama Yoga*, Escuela Internacional de Yoga Integral de la Sociedad Internacional de Yoga Integral de Buenos Aires. Revista de Yoga Integral. Buenos Aires: Federación Argentina de Yoga
- (2008), *Tipos de Yoga*, Revista de Yoga Integral. Buenos Aires: Federación Argentina de Yoga

- ESTRUCH, JOAN. (1994), *El mito de la Secularización*, en R. Díaz-Salazar, S. Giner y F- Velasco, Formas modernas de religión, Madrid: Alianza
- FALERO, ALFONSO, (2007), *Introducción al Shinto*, Salamanca: Amarú.
- FARIELLO, FRANCESCO; SAINZ, JORGE y ANÍBARRO, MIGUEL ANGEL (2004). *La arquitectura de los jardines: De la antigüedad al siglo XX*. 2º edición, Barcelona: Reverte
- FEDERIGO, ROBERTO, (s/f), en su artículo *Clasificación de Sectas y Nuevos Movimientos Religiosos*, publicado en el documento en línea es.catholic.net
- FELDMAN, ROBERT, (1999), *Psicología*, México: Mac Hill
- FERGUSON LC., (1992), *Field independence and art achievement in meditating and non meditating college students*. Percept Mot Skills, College of the Science of Creative Intelligence Maharishi International University de Fairfield.
- (1993), *Field independence, transcendental meditation and achievement in college art: A reexamination*. Percept Mot Skills, College of the Science of Creative Intelligence Maharishi International University de Fairfield.
- FERRARA, GUILLERMO, (2007), *El Arte de la meditación. Una guía práctica de las más efectivas técnicas de meditación*, Barcelona: La Liebre de Marzo
- FERRER, JUAN ENRIQUE, (2000), *Simbolismo mágico de los espejos*, Revista Esfinge núm 1 - Abril 2000, Madrid: NA Ediciones
- FEURSTEIN, GEORG, (1996), *Libro de texto de Yoga*, Colección Horus, Buenos Aires: Kier
- (1998), *Tantra. The Path of Ecstasy*, New York: House Inc
- (1998), *Las enseñanzas del Yoga*, Barcelona: Oniro
- (2000), *Simbolismo mágico de los espejos*, Revista Esfinge núm 1 - Abril 2000, Madrid: NA Ediciones

- (2001), *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Prescott, Arizona: Ediciones Hohm Press
- FLEITAS, CARLOS, (2002), *El Jardín Japonés*, consultado Mayo 2010 <http://usuarios.netgate.com.uy/carlosfleitas/>
- FLINN, FRANK K., (2007), *Encyclopedia of Catholicism*, New York: Facts on File Inc.
- FLOOD, GAVIN, (1996), *An introduction to hinduism*, Ediciones de Cambridge University Press, Cambridge.
- (1998,2003): *El hinduismo*. Madrid: Akal
- (2001), *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*, Prescott, Arizona: Ediciones Hohm Press,
- FONTANA, DAVID, (1993), *El Lenguaje Secreto de los Símbolos. Una clave visual para los símbolos y sus significados* Círculo de Lectores, Londres: Duncan Baird Publishers,
- (1994), *¿Qué es la meditación? Guía completa para saber cómo y por qué meditar*, Buenos Aires: Estaciones.
- (1999), *Aprender a meditar*, Barcelona: Oniro
- (2000), *Guía Fácil de la Meditación*, Barcelona: Robinbook
- (2001), *Aprender meditación Zen*, Barcelona: Oniro
- FRAWLEY, DAVID, (*Vamadeva Shastri*), (2000), *Meditación Vedántica*, Twin Lakes, Winconsin: Lotus Press,
- (2010), *Mantra Yoga and Primal Sound*, New York City: Natl Book Network.
- FREEMAN O. S. B., LAURENCE, (1992), *Meditación cristiana nuestra práctica diaria*, Buenos Aires: Bonum
- (2007), *Christian Meditation: Your Daily Practice*, Toronto: Novalis Publishing.

---- (2007), *Meditación cristiana nuestra práctica diaria*, Buenos Aires: Bonum

---- (2008), *Luz interior. Camino de contemplación*. Buenos Aires: Bonum

FRIEDLANDER, IRA (1975). *Los derviches*. New York: MacMillan

FRIEDRICHS, KURT; FISCHER-SCHREIBER, INGRID ; EHRHARD, FRANZ-KARL y DEINER, MICHAEL S., (1989), *Dictionnaire de la Sagesse Orientale*, traducción en francés de Monique Thiollet, Paris: Ediciones Robert Laffont.

FROMM, ERICH, (1994), *El Dogma de Cristo*, Barcelona: Paidós Ibérica

FUENTES, CARLOS, (2001), *El espejo enterrado*, México: Taurus.

---- (2007), *Meditación cristiana nuestra práctica diaria*, Editorial Bonum, Buenos Aires, Argentina.

---- (2008), *Luz interior. Camino de contemplación*. Editorial Bonum, Buenos Aires, Argentina.

FRIEDLANDER, IRA (1975). *Los derviches*. Editorial MacMillan, New York City, USA.

FRIEDRICHS, KURT; FISCHER-SCHREIBER, INGRID; EHRHARD, FRANZ-KARL y DEINER, MICHAEL S., (1989), *Dictionnaire de la Sagesse Orientale*, traducción en francés de Monique Thiollet, Ediciones Robert Laffont, Francia

FROMM, ERICH, (1994), *El Dogma de Cristo*, Editorial Paidós Iberica, Barcelona España

FUENTES, CARLOS, (2001), *El espejo enterrado*, Editorial Taurus, Madrid, España.

FUJITA, ISSHO, (2002), *Kinhin, La Meditación Zen andando*, documento digital en <http://www.zen-occidental.net/textesmeditation/fujita1-esp.html>.

FUNDACION CENTRO TAO, (1988), *Introducción a los Manuales Tai Chi Chi Kung*, Ediciones del Centro Tao de Buenos Aires.

- GAARDER, JOSTEIN; HELLERN, VICTOR Y NOTAKER, HENRY, (2009), *El Libro de las Religiones*, Madrid: Siruela
- GALEANO, EDUARDO, (2009), *Espejos Una Historia Casi Universal*, Madrid: Siglo XXI.
- GARCIA MORENO, FRANCISCO, (2011), *Descartes* Edición electrónica de Escuela fr Filosofía Univeridad ARCIS en www.philosophia.cl/, Barcelona: IES Vista Azul,
- GARCIA-PELAYO Y GROSS, RAMON, (1993), *Pequeño Larousse ilustrado*-Madrid: Ediciones Larousse.
- GARDET, LOUIS. (2009), *dhikr. Encyclopaedia of Islam* , Segunda Edición. Editado por: P. Bearman, Th. Bianquis, CE Bosworth, E. van Donzel y Heinrichs WP. Tripoli: Brill.
- (2010), *Enciclopedia del Islam*, Segunda Edición. Tripoli: Brill.
- GASCÓN, M., (2005). *Vientos, Terremotos, Tsunamis y otras Catástrofes Naturales. Historia y casos Latinoamericanos*. Buenos Aires: Byblos Ediciones
- GAUDIO, SANTIAGO, (s/f), *Jardín Japonés de Buenos Aires*, consultado Enero 2011, disponible en <http://www.welcomeargentina.com/ciudadbuenosaires/imagenes/vista-jardinjapones-sg-4741.html>
- GAUTHIER, JACQUES, (2001), *Guía Práctica De La Oración Cristiana*, Bilbao: Mensajero
- GEELS, ANTOON, (1996), *Una nota sobre la psicología del dhikr. La Orden Halveti-Jerrahi de los Derviches de Estambul*, Vol 6, N°4, pp.229-251, Publicación en la Revista Internacional de Psicología de la Religión de Madrid.
- GELLMAN, MARC y HARTMAN, THOMAS, (2003), *Religión*. Bogotá: Norma.
- GELLNER, ERNEST, (1983) *Nations and Nationalism*, Ithaca, New York: Cornell University Press,

- GIBON, YVES DE, (1987), *Diccionario de las Religiones*, recopilado por el Cardenal Paul Poupard, Barcelona: Herder
- GILL, HALE, (1998), *Feng Shui Gardens. Design your garden for health, weath and hapiness*, London: Sadd Editions Limited.
- GIOVETTI, PAOLA, (1992), *Los fenómenos paranormales*, Santafé de Bogotá: Ediciones Paulinas.
- GLASENAPP, H., (1977), *La filosofía de los hindúes*, Madrid: Barral.
- GLASMAN, MONICA y BERENSTEIN, FABIAN, (2008), *Dioses egipcios*, Madrid: Edimat Libros, S.A
- GLOCK, CHARLES y BELLAH, ROBERT, (1976), *The New Religious Consciousness*, Berkeley: University of California Press.
- GOLDSTEIN, JOSEPH, (1998), *La Meditación Vipassana, La práctica de la Libertad*, Alicante: Dharma
- (1998), *La Meditación Vipassana, La práctica de la Libertad*, Alicante: Dharma
- y KORNFELD, JACK (1995), *Vipassana. El camino de la meditación interior*, Barcelona: Kairos
- GOLDSTEIN, E. BRUCE, (2006), *Sensación y Percepción (6ª Ed.)*, Madrid: Thomson Paraninfo
- GOLDWIND, FRANK, (1998), *Relajación Instantánea*, Barcelona: Robinbook
- GOLEMAN, DANIEL, (1976), *Meditation and consciousness: An asian approach to mental health*. Am J Psychother, Barcelona: Kairos
- (1986), *Los caminos de la meditación*, Barcelona: Kairos
- GOLEMAN, DANIEL, (1976), *Meditation and consciousness: An Asian approach to mental health*. Am J Psychother, Editorial Kairós, Barcelona, España
- (1986), *Los caminos de la meditación*, Editorial Kairós, Barcelona, España.

- GOMBRICH, RICHARD, (2002), *Budismo Theravada. Historia Social desde el antiguo Benares hasta el moderno Colombo.*, Miami: Ediciones Cristiandad.
- GONTIER, JEAN, (1980), *La Respiración*, Barcelona: Paidotribo
- GONZALEZ ESPAÑA, PILAR, (2000), *El taoísmo y las Religiones chinas*, de Henri Maspero (traducción), Madrid: Trotta
- GONZÁLEZ, JOSÉ LORENZO, (1988), *Persuasión subliminal y sus técnicas*, Colección Textos y temas psicológicos, Nº 56, Barcelona: Biblioteca Nueva.
- GONZÁLEZ, JUSTO L., (1984, 1985, 1999), *The Story of Christianity*, New York: HarperCollins Publishers
- GONZALEZ, SEBASTIAN, (2004), *Qigong. Caminando hacia la armonía.*, París: Ediciones Indigo, L'Hospitalet.
- GRANADA, FRAY LUIS DE (1504- 1588), (1997), *Libro de la oración y meditación*, Madrid: Rialp
- GREENSTONE, JULIUS H., 1945, *jewish feasts and fasts*, Vol 45, by Harry Schaneider, Filadelfia: The American Jewish Comitee Press
- GREY, ALEX; WILBER, KEN Y MCCORMICK, CARLO, (1994), *Espejos Sagrados: El Arte Visionario de Alex Grey*, Filadelfia: Inner Traditions/Bear & Co.
- GRIGORIEFF, VLADIMIR, (1998), *Mitologías Orientales*, Barcelona: Robinbook
- GRIMAL, PIERRE, (1969), *Les Jardins romains*, Nº 2. Edition, Paris: Presses Universitaires De France
- GRIMBERG-ZYLBERBAUM, J., (1999), *Guía de Meditación*, Revista La Esencia, Madrid, España
- GUARDINI, ROMANO (2002). *Introducción a la vida de oración*. Colección Pelicano, Madrid: Ediciones Palabra, S.A.
- GUENON, RENE, (1981), *¿Qué es el sufismo?*. Madrid: Taurus
- (1983), *Sobre el esoterismo islámico y el taoísmo*. Barcelona: Obelisco

---- (1995), *Símbolos Fundamentales de la Ciencia Sagrada*, recopilación post-mortem de Michel Válsan, Barcelona: Paidós Orientalia.

---- y LINGS, M., (1985), *What is Sufism?*. Londres: George Allen & Unwin Ltd

GUERRA GÓMEZ, PADRE MANUEL, (1998/2005), *Diccionario Enciclopédico de las Sectas*, Madrid: Editorial BAC,(Biblioteca de Autores Cristianos)

----, (2002), *Historia de las Religiones*, Madrid: Editorial BAC,(Biblioteca de Autores Cristianos)

GUIDO S. BASSLER, (1998), *Lugares Altamente Energéticos*, Buenos Aires: Kier

GUNARATANA, HENEPOLA, (2002), *Mindfulness in Plain English*, Somerville: Wisdom Publications.

---- (2008), *Practica de la atención plena en nuestra vida cotidiana: caminando por la senda del buda*, México: Bodhi

---- (2008), *El cultivo de la atención plena: la práctica de la meditación Vipassana*, México: Bodhi

GUYON, JEANNE-MARIE, (2005), *A Short and Easy Method of Prayer: Praying the Heart of the Father*, publication original *Le Moyen Court Et Autres Écrits Spirituels*, 1685, Fort Worth, Texas: RDMc Publishing

GUYOT, ANAIS, (2010), *Diseño Paisajístico de Jardines*, AgroSupDijon, Cedex, Paris: Ediciones Educagri.

GYSELEN, RIKA. (ed.) (1991), *Jardins d'Orient*, Res Orientales II, Vol. 3, Le Groups our l'Etude de la Civilisation du Moyen-Orient de Paris, Francia

HAINBUCH, FRIEDERICK, (2006), *Relajación Muscular de Jacobson*, Arganta del Rey: Editorial S.A. Edimat Libros.

HALEVI, ZEV BEN SHIMON, (2007), *Arbol de la Vida. Una introducción a la Cábala*, Puebla: Yug

HALL, EDWARD T., (1983), *La dimensión oculta*, 8a. edición, México: Siglo XXI

- HAMILTON, BRUCE, (1996), *Naturaleza El Jardín Japonés de Portland Oregón*, Sociedad del Jardín Japonés de Oregón, Portland, Oregón.
- HANH, THICH NHAT, (2007), *El milagro de mindfulness*, Barcelona: Oniro
- HARKNESS, GEORGIA, (1973), *Mysticism*, Nashville: Abingdon Press
- HARPER, PETER; LIGHT, JEREMY y MADSEN, CHRIS, (1999), *El Libro del Jardín Natural*, Barcelona: RBA Editores
- HARRISON, ERC, (1993), *Teach Yourself to Meditate*, Londres: Yudy Piatkus Ltd.
- HART, WILLIAN, (2003), *La Vipassana. El arte de la Meditación*, Madrid: Edaf
- HARTLAGE, RICHARD (1999), *Santuario Welch, Jardín de los Niños de la Luna, hortícolas del Pacífico*, Boston: Tuttle Publishing
- HARVEY, PETER (1997,1998,2006). *El budismo*. Madrid: Akal
- , LIGHT, JEREMY y MADSEN, CHRIS, (1999), *El Libro del Jardín Natural*, Barcelona: RBA Editores
- HATTSTEIN, MARKUS, (1997), *Religiones el mundo*, Colonia: Könemann
- HAUTECOEUR, LOUIS, (1959), *Les Jardins des Dieux et des Hommes*, Paris: Hachette
- HAYES, STEPHEN K. (1981), *The Ninja and The Their Secre Fighting Art*, Boston: Tuttle Publishing
- HENDRY, J. (1997) "Nature Tamed. Gardens as a Microcosm of Japan's View of the World", *Revista Japanese Images of Nature*, Curzon: Ediciones Pamela J Asquith y Arne Kalland.
- HERBERT, COOKE, (1933), *El jardín japonés en cotteder*, Seattle: Herts
- HERNANDEZ, DANILO, (1997), *Claves del Yoga. Teoría y Práctica*, Barcelona: La Liebre de Marzo

HERNANDEZ SAMPIERI, ROBERTO – FERNANDEZ-COLLADO, CARLOS – BAPTISTA PILAR, (2003,2006), *Metodología de la Investigación*, (4ª edición) México: Mac Hill.

HERRIGEL, GUSTY L., (1957), *El Camino de las flores. Introducción al espíritu de Ikebana*, Título original *Der Blumenweg*, München: Otto-Wilhelm-Barth-Verlag.

HEWITT, JAMES, (1997), *El gran libro de la relajación: Manual de técnicas orientales y occidentales*, Barcelona: Medici.

HEXHAM, IRVING y POEWE, KARLA, (1986), *Understanding Cults and New Religions*, New York: Brownsworth Publishing.

---- (1997), *New Religions as Global Cultures: Making the Human Sacred*, Boulder, Columbia: Westview Press.

HIGUCHI, TADAHIKO y TERRY, CHARLES. (1983): *The visual and spatial structure of landscapes* [1975]. Cambridge: The Massachusetts Institut of Tecnology Press.

HIROMASA, AMASAKI, (1999), *The Japanese Garden and Impressions de Natura*, Tokyo: Japan Economic Foundation.

HIRUMA, OTEI, (2002), *Jardines Zen, Meditación en movimiento*, publicado en Revista Más Allá, Nª 164 de Octubre del 2002, Barcelona: Susana Cadena.

HODGSON BURNETT, FRANCES, (1987, 2003, 2008), *El Jardín Secreto ("The Secret Garden")*, 1ª publication in 1911 for Frederick Stokes Publisher, USA: Oxford University Press.

HOFMANN, W. y POIRIER, M., (2005), *Historia de las Religiones*, Buenos Aires: Andrómeda

HOMERO, (2008), *Iliada*, Barcelona: Planeta Editorial S.A.

HORIGUCHI, SUTEMI y KOJIRO, Y., (1962), *Tradition of Japanese Gardens*, Tokyo: Kokusai Bunka Shinkokai.

- HORRIE, CHRIS, (1994). *¿Qué es el islam?*, Madrid: Alianza
- HUGONOT, J.C. (1989), *Le Jardin dans l'Égypte ancienne*, Série 38, Archéologie, Vol. 27, Berna-París, Frankfurt, Lang: Publications Universitaires Européennes.
- HURTADO, J. (2007), *El Proyecto de investigación*, (6ª edición), Caracas: Quirón
- IGLESIAS S.J., MANUEL, (2004), *San Ignacio de Loyola: Ejercicios Espirituales*, Burgos: Monte Carmelo.
- IMPELLUSO, LUCIA, (2005), *La Naturaleza y sus símbolos: plantas, flores y animales*, Barcelona: Electa.
- INSTITUTO DE MTC DE YUNNAN, Medicina Interna, (1997), Editorial Fundación Europea de Medicina Tradicional China de Tarragona.
- ISAO, YOSHIKAWA, (1990). *Elements of Japanese Gardens*, traducción por Christopher Witmer, Tokyo: Graphic-sha, pp 93-94
- ITO, TEIJI, (1973,2009), *Space and Illusiohn en the Japanese Garden*, Tokyo: Tankosha.
- (1984), *Jardins du Japon*, Paris: Herscher.
- IYENGAR, BELLUR KRISHNAMACHACAR SUNDARARAJA, (2005), *Luz sobre el yoga*, Barcelona: Kairos.
- (2003), *Luz sobre los "Yoga Sutras de Patañjali*, Barcelona: Kairos.
- IZUTSU, TOSHIHIKO, (1997), *Sufismo y Taoísmo Vol. II, Laozi y Zhuangzi*, Colección El Árbol del Paraíso, Madrid: Siruela
- (2004), *Sufismo y taoísmo: Ibn Arabi, Vol I. 2ª edición*, Madrid: Siruela.
- JACOBS, LOUIS, (1990), *God, Torah, Israel: Traditionalism Without Fundamentalism.*, Cocinnatti: Hebrew Union College Press

- JACOBSON, EDMOND, (1938), *Progressive Relaxación*, Chicago: Chicago University Press.
- JAUDI, MARIA, (2003), *Misticismo cristiano en oriente y occidente: Las enseñanzas de los maestros*, Bilbao: Desclee de Brouwer.
- JASHEMSKY, WILHELMINA MARY FEEMSTER, (1979,1993), *The Gardens of*
 JASHEMSKY, WILHELMINA MARY FEEMSTER, (1979,1993), *The Gardens of Pompeii, Herculaneum, and the Villas Destroyed by Vesuvius*, 2 vol, New York: Caratzas Brothers.
- JERDE, JON, (s/f), *Namba Park*, disponible en <http://www.jerde.com/projects/>
- JI CHENG, (1988), *Yuanyi, The craft of the gardens*, (trad) Hardie A., Yale: Yale University Press.
- JOHNSON, BENTON (1963). *On Church and Sect.*, publicado en la revista de American Sociological Review, vol 2, nº 4. USA
- JOHNSTON, WILLIAM, (1970), *Christian Zen*, New York: Harper & Row
- (1970), *The Still Point: Reflections on Zen and Christian Mysticism Meditation*. New York: Fordham University Press.
- (1971) *El Zen y Occidente*, New York: Harper & Row
- (1980), *La música callada: la ciencia de la meditación*, Traducción de Pedro Rodríguez Santidrián, Madrid: Ediciones Paulinas
- JULIEN, NADIA, (2003), *Enciclopedia de los Mitos*, Barcelona: Robinbook
- JUNG, CARL GUSTAV, (1996). *La psicología del yoga kundalini. Notas del seminario impartido en 1932 por C.G. Jung*, Madrid: Madrid: Trotta
- , (1999), *La psicología del Kundalini Yoga*, New Jersey: Princenton University Press.
- y WILHELM, RICHARD. (1984), *El Secreto de la Flor de Oro*. Petrópolis: Voces.

KABAT-ZINN, JON, (2007), *La práctica de la atención plena*, Barcelona: Kairos

---- (2009), *Mindfulness en la vida cotidiana: como descubrir las claves de la atención plena*, Barcelona: Paidós Ibérica

---- (2010), *El Poder de la Atención: 100 lecciones sobre Mindfulness*, Barcelona: Kairos

KADOWAKI, JOHANNES KAKICHIRI, (1977), *Koan to Seisho no Shindoku*, Tokyo: Shunjusha.

---- (2002), *Zen and the Bible*. Introducción por William Johnston. New York: Orbis Books.

KAMIYA, JOSEPH, (s/f) *Ondas Cerebrales y Bio-retroalimentación. Silent Music*, artículo publicado en la revista Alciones, N°1, Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G. de Chile.

KAPILA, SWAMI SURI, (1944), *Curso de Hatha Yoga*, Editorial de la Escuela Internacional de Yoga de Integral de Montevideo.

KAPLAN, RABBI ARYEH, (1973). *Rabbi Nachman's Wisdom*. Breslov Research Institute, Publicaciones del Instituto de Investigación Breslov de Jerusalén.

---- (2002), *Meditación y Cábala*, Equipo Difusor del Libro de Madrid.

---- (2002), *Sefer Yetzirah, El libro de la creación*, Equipo Difusor del Libro de Madrid.

---- (2005), *Meditación y el Biblia*, Buenos Aires: Kier

KAPLAN KH; GOLDENBERG DL y GALVIN NADEU M., (1993), *The impact of meditation-based stress reduction program on fibromyalgia*. Newton Wellesley General Hospital Psychiatry de Massachusetts.

KAPLEAN, PHILIP, (1999), *El despertar del Zen en Occidente*, Madrid: Kairos

KARUNA, AISHA, (2007), *El Pequeño Libro del Yin y Yang. La iluminación en la vía de la naturaleza*, Puebla: Yug

- KEANE, MARC (1998), *Japanese Garden Design*, Tokyo: Charles Tuttle Company.
- KERENYI, KARL, (2006), *En el Laberinto*, Madrid: Siruela
- KESWICK, MAGGIE, (2003), *The Chinese Garden. History, art and architecture*, Cambridge, Massachusett: Harvard University Press.
- KHAPA, TSONG, LAMA, PABONGKA RIMPOCHÉ (2006), *Fundamentos del Tantra. Una montaña de bendiciones*, Menorca: Ediciones Amara.
- KLUCKERT, EHRENFRIED, (2003), *European Garden Design*, Colonia: Könemann.
- (2005), *Grandes Jardines de Europa; Desde la Antigüedad hasta nuestros días*, Colonia: Könemann.
- KOCH, RUDOLF, (2000), *El Libro de los Símbolos*, México: Tomo.
- KONDO, AGUTIN Y., (1999). *Japón Evolución Histórica de un pueblo hasta 1650*, Nerea: Hondarribia
- KOPPEN, ANDREAS, (2008), *Prodigiosas historias de la mitología griega*, Madrid: Edimat Libros, S.A
- KORNFIELD, JACK, (1977), *Living Buddhist Masters*. Santa Cruz: Unity Press
- (1980), *La Meditación: Teoría y Práctica*, Barcelona: La Liebre de Marzo
- KRISHNAMURTI, J. (1980), *La totalidad de la Vida. Parte II*. Barcelona: Ediciones Edhasa
- KRIYANANDA, SWAMI, (DONALD WALTERS), (1967), *Ananda Yoga for Higher Awareness*, Nevada: Crystal Clarity Publishers
- (2004), *Conversaciones Con Yogananda: Cuentos, refranes, y la sabiduría de Paramhansa Yogananda*, Nevada: Crystal Clarity Publishers
- (2011), *Rescate de Yogananda*, Nevada: Crystal Clarity Publishers

- KRUGER, KRISTINA, (2008), *Órdenes Religiosas y Monasterios*, Colonia: H.F. Ullmann
- KUAN, KENNETH, (1992), *Buddhism in China*, New Jersey: Princeton University Press.
- KUBO, KEIKO, (2006), *Ikebana. El arte tradicional Japonés del arreglo floral*, Londres: Gaia Books Ltd.
- KUCK, LORRAINE, (1968), *The world of Japanese Garden: from Chinese Origins to Modern Landscape Art*, Nueva York-Tokio: Walker/Weatherhill.
- KÜNG, HANS, (2006, 2009), *El Islam. Historia, presente, futuro*, Madrid: Trotta
- LAENEN, J. H., (2006), *La mística judía. Una introducción*. Traducción: Xabier Pikaza. Colección: Estructuras y Procesos de Religión, Madrid: Trotta
- LAIRD, THOMAS, (2008), *La historia del Tíbet. Conversaciones con el Dalai Lama*, Barcelona: Paidós
- LAMANNA, PAOLO, (1998), *Historia de la Filosofía Nº 3, de Descartes a Kant*, Buenos Aires: Editorial Hachette.
- LAMARCHE-VADEL, GAETANE; LORRIS, GUILLAUME DE; MEUN, JEAN DE y PÉTRARQUE, FRANCOIS, (2004), *Les Jardins Secrets*, Paris: Mercure de France.
- LANDOLFI, HUGO, (2004), *La meditación como práctica espiritual*, Ediciones de Escuela de Filosofía Aplicada para la Excelencia del Ser Humano de Buenos Aires.
- (2004), *Tipos y variedades de meditación*, Escuela de Filosofía Aplicada para la Excelencia del Ser Humano de Buenos Aires.
- (2008), *¿Qué es el misticismo?*, Ediciones de Escuela de Filosofía Aplicada para la Excelencia del Ser Humano de Buenos Aires.

- (2008), *¿Qué es la contemplación?*, Ediciones de Escuela de Filosofía Aplicada para la Excelencia del Ser Humano de Buenos Aires.
- LANGEN, DIETRICH, (2003), *Relajación Progresiva: El Entrenamiento Autógeno*, Barcelona: Hispano Europea.
- LANGER, ELLEN, (2007), *Mindfulness: la Conciencia Plena*, Barcelona: Paidós
- LANSLOWNE, ZACHARY, (1993), *La Sanación por los Chakras*, Madrid: Edaf
- LAO TZE, (1996), *El Libro del Tao*, 9ª edición, traducción Iñaki Preciado Idoeta, Madrid: Alfaguara.
- (1998). *Tao te king. Libro del curso y de la virtud*. Traducción del chino y notas de Anne Hélène Suárez. Madrid: Siruela
- (2009), *Tao Te King*, Edición de Richard Wilhelm, Barcelona: Sirio
- (2010), *Tao Te Ching: Los libros del Tao*, traducción Iñaki Preciado Idoeta, Madrid: Trotta
- LARROSA, FRANCISCO, (2007), *El poder secreto de la Cábala. Conocimiento oculto aplicado a la fuerza personal*, Puebla: Yug
- LAROUSSE, (2007), *Diccionario Manual de la Lengua Española Vox.*, Barcelona: Larousse.
- (2009), *Gran Diccionario de la Lengua Española*, Barcelona: Larousse.
- , (2009), *Diccionario Enciclopédico Vox*, Barcelona: Larousse.
- LATOURETTE, KENNETH S., (1983), *Historia del Cristianismo*, El Paso, Texas: Casa Bautista.
- LAURIE, MICHAEL, (1983), *Introducción a la Arquitectura del Paisaje*, Colección Arquitectura y perspectiva, Barcelona: Gustavo Gili
- LAVILLA, MONICA, MOLINA, DIANA Y LOPEZ, BEATRIZ, (2008), *Mindfulness. O como prácticas el aquí y el ahora*, Barcelona: Paidós Ibérica

LEE, ANTHONY MAN-TU y WEISS, DAVID, (2002), *Zen en 10 sencillas lecciones*, Barcelona: Vergara

LEFÉBURE, FRANCIS, (1971), *Respiración Rítmica y Concentración Mental*, Madrid: Kier

---- (2002), *Fosfenismo, La Clave Científica De Las Manifestaciones*, Publicaciones del Instituto Fosfenología de Paris.

---- (2003), *La Exploración Del Cerebro Mediante Las Oscilaciones De Los Fosfenos Dobles (cerebroscopía)*, Publicaciones del Instituto Fosfenología de Paris.

---- (2003), *La Respiración Rítmica y La Concentración Mental*, Publicaciones del Instituto Fosfenología de Paris.

LEGGETT, TREVOR, (1993), *La Sabiduría del Zen*, Madrid: Edaf

LEHRER, PAUL M.; BARLOW, DAVID H.; WOOLFOLK, ROBERT L.; WESLEY E. SIME, (2007). *Principles and Practice of Stress Management*, Third Edition, New York: Guilford Press

LÉPINE, FRANÇOIS, (VAJRA, MAHA), (2006), *Qi-gong and Kuji-in: A Practical Guide to an Oriental Esoteric Experience*, Paris: F.Lepine Publishing.

---- (2006), *Advanced Kuji-In2: Transformational Approach*, Paris: F.Lepine Publishing.

---- (2006), *Master Kuji-In. Kuji In 3*, Paris: F.Lepine Publishing.

LERCARO, CARDENAL GIACOMO,(1981), *Los métodos de oración mental*, Madrid: Studium.

LEUNG, S. *Feng Shui: Un Antiguo Mito en un Asentamiento Urbano moderno*. Universidad China de Hong Kong

LEVEY, JOEL y LEVEY, MICHELLE, (1999), *El arte de relajarse, concentrarse y meditar*, Alicante: Dharma.

- LINCH, KEVIN, (1989), *Planificación del sitio*, Colección Arquitectura y perspectiva, Barcelona: Gustavo Gili
- LINEHAN, MARSHA, (1993) *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- (1993) *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- LINGS, M., (1981), *¿Qué es el sufismo?*. Madrid: Taurus.
- (1985), *what is Sufism?*, Londres: George Allen & Unwin Ltd.
- LITTLETON, COVINGTON SCOTT, (2007), *Mitología. Antología ilustrada de mitos y leyendas del mundo*, Barcelona: Blume.
- LIVRAGA RIZZI, JORGE ANGEL, (2010), *Símbolos y Misterios del Antiguo Egipto*, Madrid: NA Ediciones
- LOCKWARD, ALANNA, (2003), *Nuevo diccionario de la Biblia*. Miami: Unilit.
- LONEGREN, SIG, (1993), *El Poder Mágico de los Laberintos*, Barcelona: Martínez Roca
- LORENZO, ROBERTO, (2007), *Meditación y visualización*, Buenos Aires: Andrómeda.
- LOTZ, JOHANNES B., (1966), *La meditación en la vida diaria*, Buenos Aires: Guadalupe.
- (1969), *Como meditar*, Buenos Aires: Guadalupe.
- LOYOLA, SAN IGNACIO, (1996), *Ejercicios Espirituales*, Madrid: Ediciones San Pablo
- LUNA, NATALIA, (s/f), *El Tao o Taoísmo*, <http://www.natalialuna.com.ar/articulos.php?id=132&titulo=El%20Tao%20o%20Taoismo>, extraído marzo 2009

MACBETH, JESSICA, (1993), *Abre Tu Mente: Un Curso Practico De Visualizacion Creativa / Open Your Mind: A Practical Course of Creative Visualization*, Barcelona: Robinbook

MACDOUGALL, ELISABETH BLAIR y JASHEMSKI, WILHELMINA MARY FEEMSTER, (1981), *Ancient Roman Gardens*, Washington: Dumbarton Oaks Trustees for Harvard University Press.

MCDOWELL, JOSH, Y STEWART, DON, (1988), *Estudio de las sectas*, Miami: Vida

MCFARLANE, STEWART, (1998), *Manual completo de Tai Chi*, estilo Cheng Man-Ching, Barcelona: B.S.A

MACHARG, IAN, (1992), *Design with Nature*, New York: John Wiley & Sons Editions

---- (2000), *Diseñando con la naturaleza*, Colección Arquitectura y Diseño, Barcelona: Gustavo Gili

MADERUELO, JAVIER, (2005), *El paisaje, génesis de un concepto*, Madrid: Abada Editores, S.L.

MAHARISHI MAHESH YOGI, (1963), *La Ciencia del Ser y el Arte de Vivir*, Bogotá: Provenza.

---- (1977), *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme*, Vol 1, Publicación de Maharishi Vedic University Press de India

---- (1989), *Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme*, Vol 4, Publicación de Maharishi Vedic University Press de India

MAIER, JOHANN y SCHÄFER, PETER, (1996), *Diccionario de judaísmo*, Estella: Verbo Divino.

MAILMAX (s/f), *Curso El Origen de las religiones*, extraído 16 Diciembre 2010 desde <http://www.mailxmail.com/curso-origen-religiones/budismo>

MAIN JOHN, (1995), *Maranatha. El camino de la meditación*. Buenos Aires: Lumen

---- (1998), *El poder del mantra. Guía para la meditación*, Buenos Aires: Lumen

---- (1999), *Moment of Christ: The Path of Meditation*, New York: Continuum,

---- (2006), *Word Into Silence: A Manual for Christian Meditation*, Atlanta: Canterbury Press

---- (2007), *The Heart of Creation*, Atlanta: Canterbury Press.

---- (2008), *Meditación Cristiana, De la palabra al silencio*, Buenos Aires: Bonum,

---- (2010), *El Camino de la Meditacion: Momento de Cristo*, Miami: Convivium Press.

MANTAK CHIA, (1987), *La Energía Curativa a través del Tao*. New York: Pensamiento- Cultrix Publishing Group.

---- (1996), *Chi Kung, Camisa de Hierro*, Málaga: Sirio, S.A

---- (1999), *Tao Yin. Ejercicios para el rejuvenecimiento, la salud y la longevidad*, Málaga: Sirio, S.A

---- (2003), *Tao Yin - Ejercicios para revitalización, salud, longevidad*. New York: Pensamiento- Cultrix Publishing Group.

---- (2008), *El Equilibrio Energético a través de Tao. Ejercicios para cultivar la energía Yin*, Madrid: Neo Person

---- y LI, JUAN, (1997), *La estructura interna del Tai Chi*, Málaga: Sirio, S.A

MANZANERA, JUAN (2003), *El Hallazgo de la Serenidad*, Barcelona: Martínez Roca

MAHARISHI MAHESH, (1977), *Scientific Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme*, Vol 1, Publicación de Maharishi Vedic University Press de India

- (1989), *Research on Maharishi's Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programme*, Vol 4, Publicación de Maharishi Vedic University Press de India
- MARCHAND-KISS, CHRISTIAN y LAITER, JOËL, (2000), *Andalousie, Jardín de vie*, Paris: Hazan.
- MARKS, DAVID F. (1986). *Investigating the paranormal*. Revista Nature, New York: Nature Publishing Group.
- MARQUEZ MARIN, ERNESTO, (2003), *Símbolos y Signos*, Ediciones del Centro Masónico de Venezuela.
- MARRERO, LEVI, (1963), *La Tierra y sus Recursos*, Colección Geografía Visualizada, Caracas: Cultural Venezolana, S.A.
- MARSHALL, JOHN, (1931), *Mohenjo-daro and the Indus Civilization*, Londres: Arthur Probsthain.
- MARTIN, CONSUELO, (2009), *De la oración a la contemplación*, Madrid: Dilema.
- MARTIN, WALTER, (1997,2003), *El Reino de los Cultos*, corregido por Ravi Zacharias, Bloomington, Minnesota: Bethany House Publishers.
- RISCH, JILL y GORDEN, KURT, (2009), *El ocultismo y su reino*, New York: Grupo Thomas Nelson.
- MARTINEZ HERNANDEZ, MARCOS, (2008), *Descripciones de jardines y paisajes en la literatura griega antigua*, Cuadernos de filología clásica: Estudios griegos e indoeuropeos , Nº 18, Ediciones de la Universidad Complutense.
- MARTINEZ MUÑOZ, AMALIA, (1980), *De Andy Warhol a Cindy Shermann*, Colección Arte del Siglo XX, Servicio de Publicaciones de la Universidad Politécnica de Valencia, España
- MASPERO, HENRY, (2000), *El taoísmo y las religiones chinas*, Madrid: Trotta.
- MATLIN, MARGARET W., y FOLEY, HUGH J., (1996), *Sensación y Percepción*, México: Prentice Hall.

MATZLIAH MELAMED, MEIR, (1981), *El judaísmo*. Ediciones Consejo Superior de Investigaciones Científicas de Madrid.

MCDOWELL, JOSH, Y STEWART, DON, (1988), *Estudio de las sectas*, Florida: Vida.

MCFARLANE, STEWART, (1998), *Manual completo de Tai Chi*, estilo Cheng Man-Ching, Barcelona: B.S.A.

MELLO, ANTHONY DE, (2005), *Practica de la oración*, Buenos Aires: Lumen.

MELTON, GORDON, (1978,2001), *The Encyclopedia of American Religions*, 2 Tomos, Wilmington, North Carolina: McGarth Publishing Company

---- (1986,1992), *The Encyclopedic Hanbook of Cults in America*, New York: Garland Publishing.

---- (2005), *The Encyclopedia of Protestantism*, Wilmington, North Carolina: McGarth Publishing Company

---- y BAUMAN, MARTIN, (2002), *Religions of the World*, Editores J. Gordon Melton and Martin Bauman, Santa Barbara, California: ABC Clio.

MENCOS, EDUARDO, (2005), *Jardines Secretos de España*, Barcelona: Blume.

MÉNDEZ, CARLOS, (2001), *Metodología. Diseño y desarrollo del proceso de investigación*, Bogotá: McGraw-Hill, Interamericana, S.A.

MENON RAMESH, (2006), *The Bhagavata Purana*, New Delhi: Rupa and Co.

MERTHON, THOMAS (1970) - *Zen, Tao et Nirvana. Esprit et Contemplation en Estreme-Orient*, Paris: Fayard.

---- (1998), *La Oración Contemplativa (2ª ED.)*, Madrid: PPC.

MEZA, ONEANYE, (s/f), *El Judaísmo*, <http://www.monografias.com/trabajos11/relicult/relicult.shtml#JUDA>, extraído Enero 2010

MILLER, ROLAND de, (2008), *El Espíritu de los Paisajes*, traducido por Farid Azael, Revista *Questión*, N°37, Paris: Retz.

- MIZUNO, KATSUHIKO, (2005), *Landscapes for small spaces. Japanese courtyard Gardens*, Tokyo: Kodansha International
- MOLINA, MÓNICA, (2004), *Sobre mitos chinos e hindúes*, USA: Thomson Gale.
- MOLINER RUIZ, MARIA, (2007), *Diccionario del uso del español María Moliner*, 3ª edición, 2 Vol., Madrid: Gredos.
- MONAGHAN, PATRICIA, (1999), *Magical Gardens*, Minnesota: Llewellyns Publications.
- MONTIL, LUIS, (s/f), *Descartes, El Racionalismo Cartesiano*, Tema VI, Apuntes del Prof. Luis Montil, Cátedra de Historia de la Filosofía, Instituto de Educación Secundaria Miguel Catalán, Zaragoza, España - <http://www.ies-mcatalan.com/dptos/filosofia/montil.html>
- MORALES MARIN, JOSE, (2001), *Teología de las Religiones*, Madrid: Rialp.
- MORRIS, BRIAN, (2009), *Religión y antropología, Una introducción crítica*, Serie Religiones y mitos, Madrid: Akal.
- MOTLOCH, JOHN, (2001), *Introduction to Landscape Design*, 2nd Edición, New York: John Wiley & Sons Editions.
- MOTTE, ANDRE. (1963,1971,1972) *Prairies et Jardins de la Grèce Antique*, Ediciones del Palacio de las Academias de Bruselas
- MOUCHET, ENRIQUE AMADOR Y NONG, CHONG, (2001), *Taijiquan: Qigong*, Madrid: Enrique Amador Mouchet.
- MOYNAHAN, BRIAN, (2002), *The Faith*, Editorial Doubleday, New York, EEUU
- MUNNSHE, JORGE, (2007), *New Age*, Madrid: Cátedra.
- MUÑOZ COSTAS, JOSEP, (2009), *Qigong: para regular órganos y emociones*, Madrid: Tao Ediciones.
- MURASAKI, SHIKIBU, (1978, 2005), *La historia de Genji.* Girona: Atalanta. Barcelona: Destino.

MURIA VILA, RAFAEL Y OLIVARES, ALELI, (2001), *Criterios de Diseño de Elementos Arquitectónicos de Apoyo para Personas con Necesidades Especiales*, Volumen 1, Nª 3, Editado por la revista de la Universidad Autónoma de México.

---- ROSADO, EDWIN Y HERRERA, ROBERTO (1995) *Criterios de Diseño, Elementos Arquitectónicos de Apoyo al Discapacitado ISSSTE*. Editado por la revista de la Universidad Autónoma de México.

MYSS, CAROLINE, (2007), *El Poder Invisible De La Accion/ Invisible Acts of Power*, Buenos Aires: Byblos Ediciones.

---- (2007), *La Medicina De La Energia/ Energy Medicine*, Buenos Aires: Byblos Ediciones

NADEL, SIEGFRIED FREDERICK, (1954), *Nupe Religion (La Religión Nupe)*, Londres: Routledge and Kegan Paul, Ltd.

NAUMANN, NELLY, (1999), *Antiguos mitos japoneses*, Barcelona: Herder.

---- (1996), *Shinto y religión popular. La religiosidad japonesa en su contexto histórico, en Historia de las creencias y de las ideas religiosas*. Cap. XLIX (obra colectiva dirigida por Mircea Eliade), Barcelona: Herder.

NAVAS, PATRICIA, (S/F), *Colombia y la Arquitectura del Paisaje*, extraido 28 Octubre 2009 desde www.sapcolombia.org/pdf/colombia%20y%20a%20arq.%20%del%20paisaje.pdf

NEEDLEMAN, JACOB, (1970), *The New Religions*, New York: Doubleday & Co.,

NITSCHKE, GÜNTER, (1999), *El Jardín Japonés. El ángulo recto y la forma natural*, Kolonia: Taschen.

NONO DE PANOPOLIS, (2004), *Dionisiacas: Cantos XXV-XXXVI*, Madrid: Gredos

NURBAKSH, JAVAD, (2002), *¿Que es el sufismo?, Sufismo y psicoanálisis. Parte I*, Revista Sufí Nª 3, Madrid: Nur.

- (2002), *Una comparación entre el Sufismo y el psicoanálisis, Parte II*, Editorial Centro Sufi Nematollahi, Revista Sufí Nº 4, Madrid: Nur
- (2006), *Niveles de Meditación Sufi*, Orden Sufi Nematollahi, Editorial Centro Sufi Nematollahi, Revista Sufí Nº 11, Madrid: Nur
- ORÍGENES (1994). *Tratado sobre la oración*. Madrid: Rialp
- ORLANDIS ROVIRA, JOSÉ, (2000). *Historia breve del cristianismo*, Madrid: Rialp
- ORUS, CARMEN, (2005), *El Poder Curativo de La Visualizacion Creativa*, Barcelona: RBA Editores.
- OSHO, RAJNEESH, (1978), *The Discipline of Transcendence*, (4 volúmenes), Osho International Foundation; Editorial New edition, USA
- (1979) *The Dhammapada, The Way of the Buddha*, (12 Volúmenes), Editorial Element Books Ltd, Osho International Foundation, USA
- (1995), *¿What is meditation?*, Editorial Element Books Ltd, Osho International Foundation, USA
- (1998), *Meditación: El arte del éxtasis*, Barcelona: Gulaab,
- (1999), *Meditación, una introducción a la comprensión contemporánea de la meditación*, Colección Siete libros para acercarse a oriente, Madrid: Debate.
- (2004) *Tantra, Espiritualidad y Sexo*, Madrid: Arkano Books.
- (2005), *Meditación: La Primera y la última libertad, Guía práctica para las meditaciones Osho*, Madrid: Grijalbo
- (2005) *Tao. Su historia y enseñanzas*, Madrid: Gaia.
- OTXOA, JULIA, (2003), *De desmemoria y símbolos*, extraído 25 Julio 2007 desde <http://www.ucm.es/info/especulo/numero23/desmemor.html>
- PÁEZ DE LA CADENA, FRANCISCO (1982, 1999). *Historia de los estilos en jardinería*. Madrid: Istmo.

- PANZINI, FRANCO, (1993), *Per I piaceri del popolo. Lévoluzione del giardino pubblico in Europa dalle origini al XX secolo*, Boloña: Zanicelli.
- PATTANAİK, DEVDUTT, (2005), *Mitología Hindú: Cuentos, Símbolos y Rituales desde el corazón del subcontinente*, Buenos Aires: Kier.
- PAYNE, ROSEMARY A. (1996), *Técnicas de relajación Guía práctica*, S.L. Barcelona: Paidotribo.
- PENNICK, NIGEL, (1986), *Labyrinths: Teheir Geomancy and Symbolism*, Old England: Runestaff.
- PEREZ DE ALBENIZ, ALBERTO y HOLMES, JEREMY, (2000), *Meditation: Concepts, Effects And Uses In Therapy. International Journal of Psychotherapy*, March 2000, V. 5
- PETROCELLO, SHIBAN CHRISTIAN, (2004), *Ninjutsu: Historia, tradición y técnicas de Bujinkan Dojo*, Buenos Aires: Kier
- PHILIPPE, NOËLLE, (2001), *El poder de la visualización*, Vizcaya: Mensajero.
- PICAREL, PAULA INES, (2006), *Indra Devi, la primera dama del yoga*, Buenos Aires: Lea Ediciones.
- POTTER, ROBERT R., (1999), *Mitos y leyendas del mundo*, México: Cultural.
- PREST, JOHN, (1987) «Gardens», en *Enciclopedy of Religion*, editado por M. Eliade, vol. V, pp.487-489, New York: MacMillan.
- PRIETO, JOSE (2007). *Psicología de la Meditación, La Psique de vuelta a casa*, Revista de Psicología – Infocop del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España, N° 33, Madrid: Francisco Santolaya Ochando.
- (2009), *Psicología y el concepto de meditación en occidente*, *Revista Reflepsiones. Revista de Psicología del Colegio de Psicólogos de Madrid N° 4 año 2009*, Madrid: Francisco Santolaya Ochando

- (2009), *Técnicas de relajación y trabajo corporal en el medio acuático*, Editorial S.L., Sevilla: Wanceulen.
- PROUZET, AIME, (2001), *Autocuración con el Oi Gong*, Barcelona: Paidotribo
- QUEROL, MARIA ANGELES, (1993), *De los primeros seres humanos*, Madrid: Síntesis.
- RACINE, MICHEL, (2004), *Jardins en France*, Arles: Actes Sud.
- RAMA, SRI SWAMI, (s/f) *Faces of Meditation*, del Himalayan International Institute, Revista Alcione, N°17. Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G. de Santiago de Chile.
- RAMBACH, PIERRE, (1973), *Sakutei-ki, Le livre secret des jardins japonais*, Friburgo: Office du Livre
- RAY, REGINALD A., (2001), *Secret of the Vajra World: The Tantric Buddhism of Tibet*. Boston: Shambhala Publications.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, (2001), *Diccionario de la Lengua Española*, 22ª Edición, Madrid: Espalsa-Calpe.
- REID, DANIEL, (1999), *Libro del Chi Kung*, Buenos Aires: Urano.
- RENOU, LOUIS, (1999), *El Hinduismo*, Barcelona: Paidós.
- REQUENA, IVES, (1996), *La Gimnasia de la eterna Juventud: Guía fácil de Qi Gong*, Barcelona: Robinbook.
- REYNOLDS, JOHN MYRDHIN, (2005). *The Oral Tradition from Zhang-Zhung*. Vajra Publications. Thamel, Katmandú, Nepal.
- RIAT, GEORGES, (1900), *L'art des jardins*, Paris: Société française d'éditions d'art .
- RICHARDSON, ROSAMOND, (1988), *El libro de las rosas*, Palma de Mallorca: Jose de Olañeta.

- RIKE, RAINER M., *El Secreto del Paisaje*, Reseña de Página de Rafael Telles, extraído 28 Julio 2008 desde http://rafaeltrelles.com/espanol/resenas_1.html
- RILEY, TERENCE, TADAO, ANDÔ y AMBASZ, EMILIO, (2001), *Natural Architecture : Artificial Design*, Madrid: Electa
- ROBERTSON, ROLAND, (1980), *Una tipología de las sectas*, en Sociología de la Religión, Ediciones del Fondo de Cultura Económica de México.
- RODRIGUEZ FISCHER, CRISTINA y MENCOS VALDES, EDUARDO, (2004), *Jardines Secretos de España* (2ª ed.), Barcelona: Blume
- RODRÍGUEZ, PEDRO (1979). *Iglesia y ecumenismo*, Madrid: Rialp
- RODRÍGUEZ VALLS, FRANCISCO, (2006), *Movimiento esencial en el espacio. El diálogo sobre la danza de Luciano Desamosata*, Thémata. Núm. 37, 2006. Revista de filosofía de la Universidad de Sevilla.
- ROMAN, RODOLFO, (2006), *Mandalas del Mundo II*, Barcelona: Océano.
- ROMERO, ANTONIO, (2002), *Sufismo: Corazón del Islam*, Revista Esfinge Nº 20, Madrid: NA Ediciones.
- ROSSBACH, SARAH, (1997), *El Arte del Feng Shui. Como diseñar el espacio para armonizar la energía*, Buenos aires: Emecé Editores.
- ROTH, GÜNTER D., (2003), *Meteorología. Formaciones nubosas y otros fenómenos meteorológicos. Situaciones meteorológicas generales. Pronósticos del tiempo.*, Barcelona: Omega
- ROTH, ROBERT, (2003), *Meditacion Trascendental de Maharishi Mahesh Yogi*, Madrid: Oberon.
- RUBIO, FRANK, G. (2009), *Shinto: El camino de los dioses*, Revista más allá de la ciencia, Nº 240, Septiembre 2009, Barcelona: MC Ediciones.
- RYAN, RICHARD, (2009). *Time Outside in Nature Can Boost Vitality* Publicado en la revista The Personality and Social Psychology Bulletin, del 01 de Octubre

2009, editado por la Universidad de Rochester de Nueva York. Publicado en la revista *Journal of Environmental Psychology*, del 04 Junio 2010

SABINO, CARLOS, (2000), *El proceso de la investigación*, Caracas: Panapo.

SAI BABA, GHAAVAN SRI, (1989), *Sobre La Meditación. Dhyana Yoga*, Buenos Aires: Errepar SA,

SAITO, YUTAKA, (1992), *Luis Barragán*, Tokio: Toto Shuppan.

SALVADOR, EUGENIA, (2000), *Mitos y Leyendas de la Grecia Antigua*, Barcelona: Sirpus.

SAMOSATA, LUCIANO DE, (1990), *Sobre la danza, Obras*. (4 volúmenes). Madrid: Gredos

SAMPEDRO NIETO, PADRE FRANCISCO, (1995), *Sectas y otras doctrinas en la actualidad*, Santa Fé de Bogotá: CELAM.

SANGHARÁKSHITA, (DENNIS PHILIPLING WOOD), (1980), *Human Enlightenment*, Somerville: Windhorse Publications.

---- (1992), *El Budismo en Occidente: La Integración del Budismo en la Sociedad Occidental*, Somerville: Windhorse Publications

---- (2010), *El Budismo*, Barcelona: Oniro

SANTARCANGELI, PAOLO, (2002), *El Libro de los Laberintos*, Madrid: Siruela

SAPIN, JEAN CLAUDE, (1986), *Tai Chi Chuan: Meditación en Movimiento*, Barcelona: Martínez Roca.

SARASWATI, SWAMI DIGAMBARANANDA, (1998), *Claves del Yoga: Teoría y Práctica*, Barcelona: La Liebre de Marzo.

SARAYDARIAN, TORKOM H., (1986), *La Ciencia de la Meditación, Siete técnicas para el Desarrollo de la Conciencia*, Buenos Aires: Kier

SCHIFFMAN, HARVEY RICHARD, (1983), *La Percepción Sensorial*, México: Limusa.

SCHOLEM, GERSHOM, (2001), *Los orígenes de la Cábala*. Dos volúmenes. Barcelona: Paidós Ibérica.

----- (2005), *La cábala y su simbolismo.*, México: Siglo XXI.

----- (2006), *Lenguajes y Cábala*. Madrid: Siruela

SCHONE, R. (1985), *Visualización Creativa*, Madrid: Edaf.

SCHOPEN, EDMUND, (1970), *Historia del judaísmo en Oriente y Occidente*. Alcoy, Alicante: Marfil, S.A.

SCHUHMACHER, STEPHAN, (2001), *Zen*, München: Diederichs Eugen Publication.

---- y WOERNER, GERT, (1993), *Diccionario de la Sabiduría Oriental*. Barcelona: Paidós Ibérica

SCHULTZ, J. H. LUTHE W., (1959), *Autogenic Training*, New York: Grune and Stratton.

SCHUMANN, HANS W., (1990), *Mahayana-Buddhismus*, München: Diederichs Eugen Publication.

SCHWARTZ, TERRY, (2007), *La visualización/ The Visualization: Puede transformar tu vida*, Málaga: Sirio, S.A.

SECO SERRA, IRENE, (2006), *Leyendas Y Cuentos Del Japon/ Legends and Stories of Japan*, Madrid: Akal

SEDDHATISSA, H., (1971). *Introducción al budismo*. Madrid: Alianza.

SEGUI COLLAR, VIRGINIA, (s/f), *Jardines de la antigüedad*, consultado en Abril 2010, disponible en <http://alengar.wordpress.com/2007/07/14/jardines-de-la-antigüedad-egipto-por-virginia-segui-collar>

SEGURA MUNGUÍA, SANTIAGO (2005). *Los jardines en la Antigüedad*, Premio Nacional al Mejor Libro Universitario de 2005, categoría mejor monografía, Departamento de Publicaciones de la Universidad de Deusto, Bilbao.

- (2006), *Nuevo Diccionario Etimológico Latín-Español y de las voces derivadas*, (4ª Ed.), Departamento de Publicaciones de la Universidad de Deusto.
- SEKIDA, KATSUKI, (1995), *Za Zen*, Madrid: Kairos.
- SHANNAHOFF-KHALSA, DAVID, y BHAJAN, Y., (1991), *The healing power of sound: Techniques from yogic medicine*. In: *Droh R, Spintge R*, MusicMedicine de St. Louis Publishing.
- (2004), *An Introduction to Kundalini Yoga Meditation Techniques That are Specific for the Treatment of Psychiatric Disorders*, The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Volume 10, Number 1, 2004, USA.
- SHIGEMORI, CHISAO, (s/f), *Shigemori Kanto Garden*, Kyoto: Shigemori Kanto Garden Reserch Institute.Co.
- SILVA VALLEJO, FABIO, (2004), *Mitos y Leyendas del mundo, Grecia, Roma, América, Asia, Africa y Oceanía*, Bogotá: Panamericana Editorial.
- SIMÓN, VICENTE (2007). *Mindfulness y Neurobiología*. Revista de Psicoterapia, Volumen XVII Nº 66/67, Publicaciones de la Universidad de Valencia, España
- SIVANANDA, SRI SWAMI, (1957), *Guru-Bhakti Yoga*, Himalaya: The Divine Life Society.
- (1982), *Kundalini Yoga*, Buenos Aires: Kier
- (1988), *Essence of Yoga*, Himalaya: The Divine Life Society.
- (1994), *Kundalini Yoga*, Himalaya: The Divine Life Society
- (1995), *Practice of Karma Yoga*, Himalaya: The Divine Life Society
- (1996,2004), *Hatha Yoga. El Yoga Sadhana, Ejercicios yoguicos para hombres y mujeres*. Colección Horus, Buenos Aires: Kier.
- , (2002), *Karma Yoga. Sendero de acción*, Himalaya: The Divine Life Society
- (2006), *Senda Divina*, Madrid: Librería Argentina.

- y CHIDANANDA, SRI SWAMI, (1991), *Lectures on Raja Yoga*, Himalaya: The Divine Life Society
- SKOPALIK, C. y MARMORI, F., (1993) *Curso de Medicina Tradicional China*. Tomos 1-3, Ediciones de la Fundación Europea de Medicina Tradicional China de Tarragona.
- SMITH, HUSTON, (2005), *Las religiones del mundo: hinduismo, budismo, taoísmo, confucianismo, judaísmo, cristianismo, islamismo y religiones tribales*. Barcelona: Kairos
- SPELLING, JOHN (1998). *The Buddhist Handbook*. Londres: Rider.
- SOCIEDADES BÍBLICAS UNIDAS, (1996), *Biblia Dios Habla Hoy*, 3ª Edición, New York: American Bible Society,
- SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDITACION (SEM) (s/f), *Técnicas de Meditación*, extraído 18 Febrero 2010 desde <http://www.sem.com.es/Meditacion/tecnicas.htm>
- SOCIEDAD TAOISTA DEL BRASIL, *Meditacion y quietud*, Publicado Periódico del Taoísmo, Nº 17, Editado por la Sociedad Taoísta del Brasil, Sao Paulo.
- SOLE LERIS, AMADEO y DHAMMVIRIYA, ASOKA, (1995), *La Meditación Budista*, Madrid: Martínez Roca.
- SOMOZA, ALFONSO, (2010), *El jardín Japonés, Su esencia espiritual*, http://www.plantasyhogar.com/jardin/paisajismo/?pagina=jardin_paisajismo_081_081
- SOPENA, (1958), *Enciclopedia Sopena de la Lengua Castellana*, Barcelona: Sopena.
- SORIANO GUARDIOLA, SAMUEL, (2007), *Budismo y Vibración*, Editado por la Comunidad Budista Soto Zen de Madrid.
- SOVATSKY, STUART, (1998), *Words from the soul: Time, East/West spirituality and psychotherapeutic narrative*. Albany: Editorial SUNY.

- STARK, RODNEY (1986). *The Class Bases of Early Christianity: Inferences from a Sociological Model*. Revista Sociological Analysis, nº 47, USA.
- STEENBERGEN, CLEMENS y REH, WOUTER, (2001), *Arquitectura y Paisaje: La proyección de los grandes jardines europeos*, Barcelona: Gustavo Gili.
- STEIN, A., (1987), *Le monde en petit: jardins en miniature et habitations dans la pensée religieuse d'Extrême-Orient*, Paris: Flammarion.
- STEINER, RUDOLF, (1978), "*¿Cómo se adquiere el conocimiento de los mundos superiores?*", 3 edic., Buenos Aires: Dédalo.
- STIERLIN, HENRI (1997), *El Imperio Romano*, Colonia: Taschen
- STINISSEN. WILFRID,(1982), *Meditación cristiana profunda*, Santander: Sal Terrae,
- STRAHLER, ARTHUR N..(1974) *Geografía Física*. Barcelona: Omega
- STUTLEY, MARGARET, (1985): *Hinduismo: la ley eterna*, Londres: Aquarian Press.
- SUSUKI, DAISSETZ TEITARO, (1957), *Mysticism, Christian and Buddhist*. New York: Harper & Row.
- (1995/1998/2004), *Ensayos sobre Budismo Zen*, (3 Volúmenes) Buenos Aires: Kier
- (1997), *Budismo Zen*, Editorial Kairos, Barcelona, España.
- (2000), *El Ámbito del Zen*, 3ª edición, Barcelona: Kairos
- (2003), *Vivir el Zen*, 3ª edición, Madrid: Losada.
- (2003), *Introducción a Budismo Zen*, 8ª edición, Buenos Aires: Kier
- (2003), *Manual del Budismo Zen*, 4ª edición, Buenos Aires: Kier
- (2006), *¿Qué es el Zen?*, Madrid: Losada

---- y FROMM, ERICH, (2003), *Budismo Zen y psicoanálisis*, 15ª impresión, Fondo de Cultura Económica de México.

SUZUKI, SHUNRYU, (1994), *Mente de Zen, Mente de Principiante*. Buenos Aires: Troquel.

SRI SWAMI RAMA, (s/f) *Faces of Meditation*, del Himalayan International Institute, Revista Alcione, N°17. Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G. de Santiago de Chile.

--- (1967), *Ananda Yoga for Higher Awareness*, Nevada: Crystal Clarity Publishers

TAKAHASHI, AMPARO y SANTOLAYA, ANTONIA, (2009), *Cuentos y leyendas de Japon/ Tales and Legends of Japan*, Madrid: Anaya.

TAKEI, JIRO y KEANE, MARC P., (2001), *Sakuteiki, Visions of the Japanese Garden – A Modern Translation of Japan's Gardening Classic*. Boston: Tuttle Publishing.

TARIGA NAQSHBANDI, (2008), *Los diferentes niveles de la meditación sufi. Meditación Sufi y enseñanzas sobre el Muraqaba Naqshbandi*, <http://www.webislam.com/?idt=10771>

TAYLOR, A.R. (1971), *Vision and intent in Zionist Thought*, en *The transformation of Palestine*, Israel: I. Abu-Lughod.

TELESCO, PATRICIA, (2003), *A Little Book of Mirror Magic: Meditations, Myths, Spells*, U. S: Editorial Crossing Press

TERHART, FRANJO y SCHULZE, JANINA, (2007), *Religiones del Mundo*, Barcelona: Parragon Books Ltd,

THAWEE BALADHAMMO, ACHARN, (2004), *Un manual para Vipassanā Kammāttāhana*, http://www.aebtheravada.org/AEBT/Publicaciones_files/Practicar%20Vipassana%20en%20Casa.pdf

- THICH NHAT HANH, (1998), *Guía para practica del Zen*, Bilbao: Mensajero y Madrid: Neo Person.
- THOMSON, MARGARET H. (1984,1998), *El jardín simbólico*, Palma de Mallorca: Jose de Olañeta,
- TIAN, CHENG YANG (2003). *Xiu Dao Ru Men] Conocer el Taoísmo. Historia, filosofía y práctica. Chi Kung, Tai Chi, Feng Shui, Meditación, Masaje Taoísta*. Barcelona: Kairos
- TIEMEY, LENNOX, (2009), *7 Japanese aesthetic principles to change your thinking*, en la revista The Nature of Japanese Garden Art, publicada en el document en línea <http://www.presentationzen.com/presentationzen/2009/09/exposing-urselves-to-traditional-japanese-aesthetic-ideas-notions-that-may-seem-quite-foreign-to-most-of-us-is-a-goo.html>
- TILMANN, KLEMENS, (1982), *Temas y ejercicios de meditación profunda*, Santander: Sal Terrae
- TING CHEN, (2004), *Los Fundamentos de la Práctica de la Meditación*, (Traducción Dharma Kumgang), Centro Zen Budista de Buenos Aires.
- TOMAN, ROLF, (2007), *Grandes Jardines de Europa: desde la antigüedad hasta nuestros días*, Colonia: H.F. Ullmann.
- TOSHIHIKO IZUTSU, (2004), *Sufismo y taoísmo: Ibn Arabi*, (volumen 1). 2ª edición, Madrid: Siruela
- TRACHTENBERG, MARVIN Y HYMAN, ISABELLE, (1990), *Arquitectura, de la prehistoria a la postmodernidad*. Madrid: Akal
- TREJOS, FERNANDO, (1991), *Los Símbolos*, publicado en la Revista Symbolos, Guatemala
- TREWARTHA, GLENN T., (1961), *The Earth Problem Climates*. Madison: The University of Wisconsin Press.

TROELTSCH, ERNST, (1951), *El protestantismo y el mundo moderno*, Fondo de Cultura Económica de México.

---- (1960), *La enseñanza social de las iglesias cristianas*, New York: Harper & Row

TYSON, DONALD (1995), *How to Make and Use a Magic Mirror: Psychic Windows Into New Worlds*, Phoenix: Phoenix Publishing, Inc.

UNDERHILL, EVELYN, (2006), *La Mística: Estudio de la naturaleza y desarrollo de la conciencia espiritual*, Madrid: Trotta

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA, (s/f), *Jardín Botánico Lankester de la Universidad de Costa Rica*, consultado en Agosto 2010, disponible en http://www.fundevi.ucr.ac.cr/Jardin_japones.html

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR, (2008), *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*, (4ª edición), Caracas: Fedeupel.

VALLEJO, MIGUEL, (2006), *Mindfulness*, Revista de Psicología – Infocop del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España, N° 27, Madrid: Francisco Santolaya Ochando

---- (2007), *El mindfulness y la tercera generación de terapias psicológicas*, Revista de Psicología – Infocop del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos de España, N° 33, Madrid: Francisco Santolaya Ochando

VAZQUEZ BORAU, JOSE LUIS, (2003), *El hecho religioso: Símbolos, mitos y ritos de las religiones*, Madrid: Ediciones San Pablo

VELASCO LÓPEZ, M.^a HENAR, (2001), *El paisaje del Más Allá. El tema del prado verde en la escatología indoeuropea*, Ediciones de la Universidad de Valladolid, España

VEREY, ROSEMARY, (1995), *Secret Gardens*, Italia: Rosemary Verey y Catherine Lambert Editions.

- VIDAL, CESAR, (2009), *Los orígenes de la Nueva Era*, Grupo Nelson, USA
- VILLALBA, MAESTRO DOKUSHÔ, (2000), *Guía para la meditación Zen*, Madrid: Miraguano Ediciones.
- (2005), *¿Qué es el Zen? Introducción práctica a la meditación zen*, Madrid: Miraguano Ediciones.
- VIVEKANANDA, SWAMI, (NARENDRANATH DATTA), (1947), *Raja Yoga*, India: Advaita Ashrama,
- (1982), *Gñana Yoga*, Editorial Kier, Buenos Aires: Kier
- (1991), *Karma Yoga*, Editorial Kier S.A., Buenos Aires: Kier
- (2002), *Jñana Yoga: El Camino de la Razón de conocer a Dios*, Buenos Aires: Kier
- (2002), *Bhakti Yoga: Sendero de Devoción*, Buenos Aires: Kier
- (2006), *Raja Yoga, Conquista de la Naturaleza Interior*, Buenos Aires: Kier
- (2006) *Aforismos de la Yoga de Patanjali*, Barcelona: Luis Carcamo Editor
- VYASA, BHAGAVĀN, (1982), *Los Vedas*, 5ª edición, Madrid: Ediciones Ibéricas.
- WAINES, DAVID, (2003). *El islam*, Madrid: Akal
- WALLACE, B. ALAN, (2010), *El poder de la meditación para alcanzar el equilibrio*, Barcelona: Oniro
- WALSH, R. y VAUGHAN, R., (1994), *Más Allá del Ego*, Barcelona: Kairos
- WALTERS, DEREK, (2002), *El gran libro del Feng Shui. Una guía práctica para aplicar en la vida cotidiana los secretos ancestrales de la sabiduría China*, Buenos Aires: Ediciones Obelisco.
- WARNER, STARK, (1986), *Las sectas protestantes*. Editorial Fondo de Cultura Económica de México

- WARREN, RICK, (2004), *Una Vida con Propósito: Para Que Estoy Aquí en la Tierra?*, Florida: Vida
- WATANABE, YOSHIO, (2004), *Analytical Study of Acoustic Mechanism of "Suikinkutsu"*, publicado en el Japanese Journal of Applied Physics, Vol. 43, No. 9A, 2004, pp. 6429–6443, disponible en <http://www.suikinkutsu.com/watanabeJJAP43-9A.pdf>.
- WATTS, ALAN, (1997), *OM. La Símbola Sagrada*, Barcelona: Kairos
- , (1997,2006), *El Camino del Tao*, 9ª edición, Barcelona: Kairos
- (2002), *Budismo*, 2ª edición, Barcelona: Kairos
- (2003,2006). *El camino del zen*. 2ª edición. Barcelona: Ediciones Edhasa.
- (2005), *Tao y Zen*, Madrid: RBA Libros, S.A.
- WAYMARK, JANET, (2005), *Modern Garden Design Innovation since 1900*, Londres: Thames and Hudson LTD.
- WEBER, MAX (1916). *Die Wirtschaftsethik der Weltreligionen, Hinduismus und Buddhismus*. Archiv für Sozialwissenschaft und Sozialpolitik, vol 41, nº 3, Alemania
- WHISTON SPIRN, ANN, (1998), *The Language of Landscape*, New Haven: Yale University Press.
- WHITAKER, CHARLENE, (2001), *Las velas y su uso en la meditación*, Minnesota: Llewellyn Español.
- WILKINSON, ALIX. (1998), *The Garden in Ancient Egypt*, Londres: Rubicon Press.
- WILKINSON, PHILIP, (2003), *Diccionario ilustrado de las Religiones: Rituales, creencias y prácticas de todo el mundo*, Madrid: Ediciones San Pablo.

WILKINSON, RICHARD H., (2004), *Cómo leer el arte egipcio: Guía de jeroglíficos del antiguo Egipto*, Barcelona: Crítica.

WILLIGIS, JAGER, (2000), *La Oración Contemplativa* (2ª ED.), Barcelona: Obelisco.

WILSON, BRYAN, (1970), *Sociología de las sectas religiosas*. Madrid: Guadarrama.

---- (2005), *Tao y Zen*, Editorial RBA Libros, S.A., Madrid, España

WINKLER, KARLZ FRANZ, (1958), *Die Versteckte Energie der Erde Energien, (The Hidden Power of the Earth Energies)*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

---- (1960), *Radionik und Radiästhesie: Earth Energies. (Radionics and Radiesthesia: Earth Energies)*. Berlín: Deutsche Verlags.

---- (1965), *Sacred Place und heilung durch die menschlichen Energiefeld, (Sacred Place and healing Through the Human Energy Field)*, München: Bayerische Druckerei & Verlagsanstalt.

WOLONSKY, STEPHEN H., (1998), *El Tao de la meditación*, Colección Nueva Era, Madrid: Edaf

WONG, KIEW KIT, (1996), *El Arte del Chi Kung: Cómo aprovechar al máximo la energía vital*, Barcelona: Urano.

---- (1998), *El Arte del Tai Chi Chuan*, Barcelona: Martínez Roca

---- (2000), *El Libro Completo del Zen*, Barcelona: Martínez Roca

---- (2002), *El Arte del Chi Kung*, Buenos Aires: Urano

WOOD, ERNESTO, (1991), *Yo Quiero. Curso Práctico de Concentración Mental*, Barcelona: Humanitas S.L.

---- (1998), *Curso práctico de concentración mental*, Buenos Aires: Kier

- WYNN WESCOTT, W., (2007), *Sefer Yetzir*, (Textos de Cábala, atribuidos a Abraham, Puebla: Yug
- YANG, JWING-MING, (1997), *The Root of Chinese Qigong, Secrets for health, longevity & enlightenment*. Málaga: Sirio, S.A
- (1999), *La esencia del Taiji Qigong*, Málaga: Sirio, S.A
- YEN-LING, SHING, (1995), *Tai Chi Chuan*, Barcelona: Paidotribo
- YOGANANDA, PARAMAHANSA, (1926), *The Science of Religion*, Los Angeles: Yogoda and Sat Sanga Headquarters,
- (1956), *Kriya Yoga. Técnicas completas*, New York: Self Realization Fellowship
- (2008), *Autobiografía de un Yogui*, New York: Self Realization Fellowship,
- YOKOYAMA, T. (1999), *Japón. El Imperio del Sol Naciente*, Revista Nipona, Japón
- ZABALETA, IGOR, (2005), *El Dogma de occidente*, Madrid: Edimat Libros, S.A.
- ZAMARRA JW, SCHNEIDER RH, BESSEGHINI I, ROBINSON DK, SALERMO JW., (1996), *Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients with coronary artery disease*. Am J Cardiol, NY
- ZARRAGA, PATRICIA, (2010), El Sufismo, Revista Alcione, Nº 1, Órgano de Difusión de la Escuela internacional de Profesores del C.E.G.de Santiago de Chile.
- ZEN KITAIIDO, (s/f), *Manual Introductorio del Budismo Zen*, Editado por la Corporación de estudios de artes orientales de Chile.
- ZEV BEN SHIMON HALEVI, (2007), *Árbol de la Vida. Una introducción a la Cábala*, Puebla: Yug.
- ZHANG W; ZHENG R; ZHANG B; YU W y SHEN X., (1993), *An observation on flash evoked cortical potentials and Qigong meditation*. Am J Chin Med

ZHUANG ZI, (2007), *Zhuang Zi. "Maestro Chuang Tsé"*. Traducción del chino a cargo de Iñaki Preciado Idoeta, Barcelona: Kairos

ANEXO A- 1

Cuadro 1 a
Formas de la meditación

Metodo	Tecnica	Meditacion	Concen tracion	Oracio nes	Visuali zacion	Respi racion
Hinduismo	<i>Raja</i>	X	X	X	X	X
	<i>Gñana</i>	X	X	X	X	X
	<i>Karma</i>	X	X		X	X
	<i>Vinyasa</i>	X	X	X	X	X
	<i>Ashtānga</i>	X	X		X	X
	<i>Ashtānga vinyasa</i>	X	X		X	X
	<i>Kriyā</i>	X	X	X	X	X
	<i>Kundalini</i>	X	X		X	X
	<i>Dhyana</i>	X	X		X	X
	<i>Mantra</i>	X	X			X
	<i>Hatha</i>	X	X		X	X
	<i>Bhakti</i>	X	X	X	X	X
	<i>Ananda</i>	X	X	X	X	X
	<i>Svasthya Shastra</i>	X	X		X	X
	<i>Vedanta</i>	X	X		X	X
	<i>Sutra</i>	X	X	X	X	X
<i>Tantra</i>	X	X		X	X	
<i>Dinámico</i>	X	X		X	X	

ANEXO A-1

Cuadro 1 b

Formas de la meditación

Doctrina	Tecnica	Meditación	Concentración	Oraciones	Visualización	Respiración
Budista	Vipassana	X	X		X	X
	Samatha	X	X	X	X	X
	Mahayana Amida	X	X	X	X	X
	Dhyana	X	X	X	X	X
	Zen Ch'an	X	X		X	X
	Koans	X	X			X
	Kin hin	X	X			X
	ZaZen	X	X		X	X
	Tendai T'ien-t'ai	X	X		X	X
	Therevada	X	X	X	X	X
	Nadabrahma	X	X	X	X	X
	Tántrica	X	X		X	X
	Vajrayana	X	X		X	X
Hinaya	X	X	X	X	X	
Shintoista, Budismo	Kuji-In	X	X		X	X
Taoismo	Tao Yin	X	X		X	X
	Tai Chi Chuan	X	X			X
	Chi Kung Qi Gong	X	X		X	X

ANEXO A-1

Cuadro 1 c
Formas de la meditación

Doctrina	Tecnica	Meditacion	Concentracion	Oraciones	Visualizacion	Respiracion
Judaismo	Respirando Alegria	X	X		X	X
	Hitbodedut	X	X	X	X	X
	Kabbalah	X	X	X	X	X
Islamismo	Dzikr	X	X		X	X
	Muraqaba Sufi	X	X	X	X	X
	Muragaba Profética	X	X	X	X	X
	Muragaba Naqshbandi	X	X	X	X	X
	Sama danza Derviche	X	X	X	X	X
Taoismo	Tao Yin	X	X		X	X
	Tai Chi Chuan	X	X		X	X
	Chi Kung Qi Gong	X	X		X	X
Meditac. Trascenden tal	Meditac. Trascenden tal	X	X		X	X

ANEXO A-1

Cuadro 1 d
Formas de la meditación

Metodo	Tecnica	Meditacion	Concentracion	Oraciones	Visualizacion	Respiracion
Laberinto	Laberinto	X	X	X		X
Mindfulness	Mindfulness	X	X		X	X
Visualizacion	Visualizacion	X	X		X	X
Trataka	Trataka	X	X		X	X
New Age	New Age	X	X	X	X	X
Osho	Dinámica	X	X			X
	Kundalini	X	X		X	X
	Nataraj	X	X		X	X
	Gourishankar	X	X		X	X
	Mandala	X	X		X	X
	Whirling	X	X		X	X
	Gibberish	X	X		X	X
	Arte de Escuchar	X	X			X
	Observar la Respiracion	X	X			X
Relajacion	X	X			X	
Chopra	Sonido Primordial	X	X		X	X
	Meditacion Atenta	X	X		X	X
	Sincrodestino	X	X		X	X
	Rejuvenecimiento	X	X		X	X

ANEXO A-2

Cuadro 2 a
Posturas durante la meditación

Metodo	Tecnica	Sentado	Parado	Acostado	Caminando	Posiciones	Bailando
Hinduismo	<i>Raja</i>	X	X			X	
	<i>Gñana</i>	X				X	
	<i>Karma</i>	X	X	X	X	X	
	<i>Vinyasa</i>	X				X	
	<i>Ashtānga</i>	X				X	
	<i>Ashtānga vinyasa</i>	X	X	X		X	
	<i>Kriyā</i>	X	X	X		X	
	<i>Kundalini</i>	X	X	X		X	
	<i>Dhyana</i>	X		X		X	
	<i>Mantra</i>	X	X	X		X	
	<i>Hatha</i>	X	X	X		X	
	<i>Bhakti</i>	X	X			X	
	<i>Ananda</i>	X	X	X		X	
	<i>Svasthya Shastra</i>	X		X		X	X
	<i>Vedanta</i>	X		X		X	
	<i>Sutra</i>	X		X		X	
	<i>Tantra</i>	X	X	X		X	X
<i>Dinámico</i>	X	X	X	X	X	X	X

ANEXO A-2

Cuadro 2 b
Posturas durante la meditación

Metodo	Tecnica	Sentado	Parado	Acostado	Caminando	Posiciones	Bailando
BUDISMO	Hinaya	X	X			X	
	Theravada	X	X			X	
	Mahayana	X				X	
	Vajrayana	X				X	
	Tantrico	X	X	X		X	X
	Ashtānga vinyasa	X	X	X		X	
	Chan	X				X	
	Tien Tai	X	X	X		X	
	Shōn	X	X			X	
	Nadabrahma	X	X			X	X
	Dhyana	X	X	X		X	
	Samatha	X	X			X	
	Vipassana	X	X	X		X	
	Amida	X	X			X	
	Tendai	X	X			X	
	Zen	X	X			X	
	Koan	X	X			X	
	Kin Hin	X	X			X	
Za zen	X	X	X		X		

ANEXO A-2

Cuadro 2 c

Posturas durante la meditación

Metodo	Tecnica	Sentado	Parado	Acostado	Caminando	Posiciones	Bailando
Judaismo	Respirando Alegria	X	X	X	X	X	
	Hitbodedut	X	X	X	X	X	
	Kabbalah	X	X	X	X		
Islamismo	Dzikr	X	X	X		X	
	Muraqaba Sufi	X	X	X		X	
	Muragaba Profética	X	X	X		X	
	Muragaba Naqshbandi	X	X	X		X	X
	Sama o danza Derviche	X	X	X		X	X
Taoismo	Tao Yin	X	X	X		X	
	Tai Chi Chuan		X	X	X	X	
	Chi Kung Qi Gong	X	X	X	X	X	
Meditac. Trascendental	Meditac. Trascendental	X	X	X		X	

ANEXO A-2

Cuadro 2 d
Posturas durante la meditación

Metodo	Tecnica	Sentado	Parado	Acostado	Caminando	Posiciones	Bailando
Laberinto	Laberinto		X		X		
Mindfulness	Mindfulness	X	X	X			
Visualizacion	Visualizacion	X	X	X		X	
Trataka	Trataka	X				X	
New Age	New Age	X	X	X	X	X	
Osho	Dinámica	X	X		X	X	X
	Kundalini	X	X	X		X	X
	Nataraj	X	X	X		X	
	Gourishankar	X		X		X	
	Mandala	X		X	X	X	
	Whirling			X		X	X
	Gibberish	X		X		X	X
	Arte de Escuchar	X	X	X			
	Observar la Respiracion	X	X	X		X	
	Relajacion	X		X		X	
Chopra	Sonido Primordial	X	X	X		X	
	Meditacion Atenta	X		X		X	
	Sincrodestino	X				X	
	Rejuvenecimiento	X		X		X	

ANEXO A-3

Cuadro 3 a
Herramientas de la meditación

Metodo	Tecnica	Respi racion	Mantras	Mudras	Movi miento	Musica
Hinduismo	<i>Raja</i>	X				
	<i>Gñana</i>	X		X		
	<i>Karma</i>	X	X		X	
	Vinyasa	X	X	X	X	
	<i>Ashtānga</i>	X	X	X	X	
	<i>Ashtānga vinyasa</i>	X	X	X	X	
	<i>Kriyā</i>	X	X	X	X	X
	Kundalini	X	X	X	X	X
	Dhyana	X	X	X		
	<i>Mantra</i>	X	X			
	<i>Hatha</i>	X			X	X
	<i>Bhakti</i>	X	X	X	X	X
	Ananda	X	X	X	X	X
	<i>Svasthya Shastra</i>	X	X	X		
	<i>Vedanta</i>	X	X	X	X	
<i>Sutra</i>	X					
Tantra	X	X	X	X		
<i>Dinámico</i>	X				X	

ANEXO A-3

Cuadro 3 b

Herramientas de la meditación

Doctrina	Tecnica	Respiracion	Mantras	Mudras	Movimiento	Musica
Budista	Vipassana	X		X		
	Samatha	X		X		
	Mahayana Amida	X	X	X		
	Dhyana	X		X		
	Zen Ch'an	X		X		
	Koans	X	X			
	Caminando	X	X		X	
	ZaZen	X		X		
	Tendai T'ien-t'ai	X		X		X
	Therevada	X	X	X		
	Nadabrahma	X	X	X	X	X
	Tántrica	X	X	X	X	X
	Vajrayana	X	X	X	X	
Hinaya	X		X			
Shintoista, Budismo	Kuji-In	X	X	X	X	
Taoismo	Tao Yin	X		X	X	
	Tai Chi Chuan	X		X	X	
	Chi Kung Qi Gong	X	X	X	X	

ANEXO A-3

Cuadro 3 c

Herramientas de la meditación

Doctrina	Tecnica	Respiracion	Mantras	Mudras	Movimiento	Musica
Judaismo	Respirando Alegria	X				
	Hitbodedut	X	X			
	Kabbalah	X				
Islamismo	Dzikr	X	X			
	Muraqaba o Sufi	X	X	X	X	X
	Muragaba Profética	X	X	X		X
	Muragaba Naqshbandi	X	X	X	X	X
	Sama o danza Derviche	X	X		X	X
Taoismo	Tao Yin	X		X	X	
	Tai Chi Chuan	X		X	X	
	Chi Kung o Qi Gong	X	X	X	X	
Meditac. Trascendental	Meditac. Trascendental	X	X	X	X	X

ANEXO A-3

Cuadro 3 d
Herramientas de la meditación

Metodo	Tecnica	Respi racion	Man tras	Mudras	Movi miento	Musica
Laberinto	Laberinto	X	X			
Mindfulness	Mindfulness	X		X		
Visualizacion	Visualizacion	X				X
Trataka	Trataka	X		X		
New Age	New Age	X	X	X	X	X
Osho	Dinámica	X	X	X	X	X
	Kundalini	X	X	X	X	
	Nataraj	X		X	X	X
	Gourishankar	X	X	X	X	
	Mandala	X			X	
	Whirling	X		X	X	X
	Gibberish	X	X			
	Arte de Escuchar	X				X
	Observar la Respiracion	X				
Relajacion	X					
Chopra	Sonido Primordial	X	X	X		
	Meditacion Atenta	X				
	Sincrodestino	X	X			
	Rejuvenecimiento	X				