

BUDISMO ZEN

HEBE NOVICH

BUDISMO ZEN

El **zen** es una escuela del budismo mahāyāna. La palabra *zen* es la pronunciación en japonés de la palabra china *chan* (禪), que a su vez deriva de la palabra sánscrita *dhiana*, que significa “meditación”. Cabe destacar que el maestro japonés Daisetsu Teitaro Suzuki iguala el *dhiana* con el *zazen* (en chino 坐禪 *zuòchán*, ‘meditación sentado’).

Apartándose del conocimiento teórico o intelectual, el zen busca la experiencia de la sabiduría más allá del discurso racional. Las enseñanzas de zen incluyen varias fuentes del pensamiento majaiana, incluyendo la literatura *Pragñā-paramitā* como el *Pragñā-paramitā-sūtra* y las enseñanzas de Yagacara y de la escuela *tatha-gata-garbha*.

El zen emergió desde distintas escuelas de budismo y fue registrado primero en China en el siglo VII, luego se dispersó hacia el sur a Vietnam y al este a Corea y Japón. Tradicionalmente se da el crédito de traer el zen a China a Bodhidharma, un príncipe convertido en monje proveniente de la Dinastía pallava (de India del Sur), que llegó a China para enseñar una «transmisión especial fuera de las escrituras, no encontrada en palabra o letras».

El zen es una de las escuelas del budismo más conocidas y apreciadas en Occidente. Con el popular nombre japonés *zen* suele aludirse en realidad a un abanico muy amplio de escuelas y prácticas de este tipo de budismo en toda Asia.

Origen del budismo zen

Como toda escuela budista, el zen tiene su raíz en la India, aunque sólo en China adquiere su forma definitiva. La palabra *zen* es la lectura en japonés del carácter chino *chán* (禪), que a su vez es una transcripción del término sánscrito *dhyāna*, traducido normalmente como “meditación”. La influencia de esta escuela llegó hasta Corea, en donde se llama *son*, y también hasta Vietnam, en donde se conoce como *thiền*. Nótese que los nombres antes mencionados (a excepción del sánscrito) son distintas pronunciaciones del mismo ideograma chino.

En los sutras del budismo mahayana se recomienda el cultivo del *dhyana* como la vía preferente para conseguir el nirvana. En su versión india, se observaba una progresión en distintos estados de la meditación o *jhanas* que se suceden en un cultivo gradual. El Chan chino le aporta como novedad la idea de un acceso directo y espontáneo al estado último y superior de todos ellos - aquel que precede inmediatamente a la experiencia del nirvana - sin necesidad de experimentar los anteriores, mediante vías de acceso espontáneas. El Chan es por antonomasia la tradición budista de la intuición y la espontaneidad.

El chan

El chan se desarrolló en China. Allí el budismo se asentó desde el siglo I. Al principio era una mera transposición del budismo indio, entre cuyas principales actividades estaba la traducción y el estudio de textos. Progresivamente se desarrollan varias escuelas del budismo, una de las cuales es la escuela *Chán*. Se considera que las formas tempranas del budismo *Chán* surgen en el siglo VI a partir de la influencia de diversos *sūtras* o textos sagrados del budismo mahāyāna, todos ellos de procedencia india, a los que más tarde se les añadirá una serie de apócrifos.

Entre estos textos principales está el *Prajñā pāramitā* (sección del canon del mahāyāna que contiene distintos *sūtras* famosos, como el “*del Corazón*” y el “*del Diamante*”), el *Despertar de la Fe* atribuido a Asvaghosa, , el *Sūtra de Vimalakīrti* o el *Sūtra del Lankavatara*. Un apócrifo fundamental en la tradición zen es “*El Sūtra de la Perfecta Iluminación*”.

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

Esta noción procede del budismo mahāyāna, cuyos textos desarrollan la idea del *Tathāgatagarbha*

o "matriz de la iluminación". Esta idea, implícita en la difusión de la *prajñā pāramitā*, se ampliará poco tiempo después con la aparición de diversos *sūtras*. En su vertiente china, se subraya el carácter innato de la *budeidad* en todos los seres, lo cual ejercerá una influencia crucial en el budismo de todo el este y el sudeste asiático. La importancia radical en esta idea es que reconoce la posibilidad de que los laicos alcancen un nivel espiritual tan alto como el de un monje. Este concepto ha sido fundamental en la expansión del *mahāyāna* y, consecuentemente, también del zen.

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

Por lo tanto, este nuevo tipo de budismo se centra en el cultivo de la mente o meditación, cuya traducción china es la palabra *chán*. En chino, a esta escuela se la llama directamente "Escuela de meditación" (Escuela del Chan). El resto de escuelas dedicaban buena parte de su tiempo al estudio de textos, ya que consideraban que su lectura entrañaba la acumulación de méritos para el despertar.⁵ La escuela del Dhyana estableció un nuevo enfoque, en el que el cultivo de la propia mente se convierte en el centro de la práctica budista.

Expansión

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

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

Escuelas

Durante los primeros tiempos del budismo Chán coexistieron varios métodos de meditación, en donde prevalecía un tipo de contemplación directa del mundo y de la propia mente que la persona realizaba en cualquier situación. Estos métodos del budismo Chán se ven pronto influenciados de distinta manera por las ideas filosóficas del taoísmo. A su vez, el taoísmo también se verá influenciado por la nueva religión budista. Esa fusión fue posible heredando aspectos principales de otras escuelas, como la importante Escuela Budista de Tiantai, fundada por el maestro Zhiyi (*Chi-I*). Con el maestro Zhiyi encontramos ya una perspectiva inmediata de la liberación. Sus tratados sobre "*La Gran Calma y Contemplación*" influirán durante siglos al resto de escuelas y sus ideas serán centrales a la hora de entender el proceso de significación del budismo que posibilitará el nacimiento del *Chán*.

Otra escuela influyente en la génesis del Chán fue la escuela *huáyán*, hoy desaparecida. Reconocida por algunos historiadores como la escuela mahāyāna más sofisticada que ha existido, su compleja cosmovisión y su manejo de las ideas de naturaleza búdica o interdependencia no desaparecerán con ella, sino que se verán recogidas de distintas formas por otras escuelas, entre ellas la *Chán*. El trabajo principal alrededor de esta escuela es sin duda el "*Sūtra del Avatamsaka*", un complejo texto definido por Daisetsu T. Suzuki como la cumbre literaria del budismo mahāyāna.

Por último, la *Escuela de la Tierra Pura* influirá enormemente en el zen, aunque de manera un poco más tardía. La *Escuela de la Tierra Pura* es de hecho la escuela propiamente china más antigua del *mahāyāna*, aunque en sus inicios emergió de textos del budismo indio. Con el transcurrir de los siglos, el *Chán* y la *Tierra Pura* se convertirán en las dos escuelas budistas más importantes del budismo chino. Finalmente incluso aparecerán fusiones en la práctica de ambos tipos de budismo. Un fenómeno similar, aunque en menor medida, ocurrirá en Japón con influencia de nombres importantes como Genshin.

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

Evolución

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

En el siglo XI el budismo chan ya estaba completamente asentado en China, , donde poseía una vasta red de templos y monasterios y se había convertido, junto a la Escuela de la Tierra Pura, en la enseñanza principal. Debido al constante flujo histórico de intercambios culturales con Japón y otros países se crearon nuevas escuelas como derivación de las chinas. Por otro lado, hay que señalar que aunque en cada país el zen creaba sus peculiaridades, la comunicación entre las escuelas zen en los distintos países ha sido frecuente y continua en el tiempo, ayudada por ese fuerte vínculo histórico común.

Bodhidharma

De acuerdo con los relatos tradicionales, el *dhiana* llegó a China de la mano de un monje indio llamado Bodhidharma (Daruma Taishi en japonés) alrededor del siglo VI. Era el 28.º sucesor en una línea de transmisión de enseñanza que la tradición remonta hasta Kasyapa, discípulo de Buda. De acuerdo con el *Registro jingdé de transmisión de la lámpara* se embarcó alrededor del año 520 d. C. en un viaje que le llevó al reino de Liáng, ubicado al sur de China. En ese reino, durante un famoso intercambio con el emperador Wü, declaró que las buenas acciones hechas con intenciones egoístas eran inútiles para lograr la iluminación. Más tarde se dirigió a un monasterio cerca de Luòyáng, en el este de China y, de acuerdo con la leyenda, estuvo meditando frente a la pared de un acantilado antes de aceptar discípulo alguno. Finalmente, falleció en el templo Sháolín de la montaña Sōng (嵩山少林寺), la más alta de las Cinco Montañas Sagradas, en el condado Dēngfēng (provincia de Hénán), en China.

Como héroe cultural legendario, a Bodhidharma también se le vincula al templo Shàolín y la consiguiente difusión de las artes marciales de Asia oriental, especialmente en la tradición oral de escuelas de Góngfu y Tàijíquán, así como en los populares trabajos de ficción del género wūxiá. No obstante, hoy se sabe con certeza que las artes marciales no estuvieron presentes en el budismo chino ni en el templo de Shàolín hasta bastantes siglos después. Del mismo modo, también hoy se sabe que Bodhidharma no estuvo literalmente "frente a un muro", sino que hablaba de un muro como un estado de la mente. Los descubrimientos y traducciones contemporáneas arrojan una mayor claridad sobre los orígenes de esta escuela budista.

La línea de sucesión zen

Bodhidharma es, según la leyenda, el 28.º patriarca del linaje del budismo zen, al que seguirían seis patriarcas más, el último de los cuales fue Huinéng. Con Huinéng se acaba la línea del patriarcado zen, pero no la línea sucesoria del zen. Desde Huinéng se extiende una completa genealogía que liga maestros, enseñanzas y monasterios hasta llegar a los tiempos actuales. En los monasterios chinos o japoneses estos complicados árboles genealógicos suelen ser todavía algo común.

Zen: la tradición en Japón

Históricamente los monjes japoneses viajaban con frecuencia a China para recibir la transmisión de nuevas enseñanzas de los maestros chinos. De vuelta a su tierra y con esa herencia de autoridad, extendían las prolongaciones de las escuelas y enseñanzas que habían conocido en el continente. Con el tiempo adquirirían su propia personalidad japonesa. Esto, en realidad, es buena parte del patrón cultural del Japón, en donde la influencia China es totalmente central para entender su cultura y religión. Así las dos escuelas principales del budismo chan chino llamadas *línji* y *cáodòng* verán su paralelo japonés en sus respectivas dos escuelas principales del budismo zen japonés: *rinzai* y *soto*. Las principales escuelas del budismo zen propiamente japonés son rinzai, soto y obaku. Se distinguen por su especialización en distintas técnicas chinas de meditación como el koan o el zazen.

Zazen

El *zazen* (坐禪 *zuochan* en chino) es un tipo de meditación de las escuelas chán adoptado en Japón por la escuela *soto* japonesa. Esta técnica de meditación, es una de las prácticas más conocidas en Occidente del zen. La difusión de esta forma de zen en Europa suele atribuirse al japonés Taisen Deshimaru, de ahí que sea más conocida por su nombre en ese idioma.

El zazen es la práctica en la clásica postura del Buda sentado en posición del loto. A menudo se ve esta posición en estatuas de Buda por todo Oriente: un hombre tranquilo con los ojos semi-cerrados, la espalda erguida, las piernas cruzadas en posición de "loto". En el zazen esto se suele hacer sobre un pequeño cojín redondo llamado *zafu* en japonés, que ayuda a bascular la columna.

Hay diferentes aproximaciones al zazen. Algunas postulan el flujo natural de la respiración y una posición cómoda, mientras que otras ponen especial énfasis en asegurar físicamente una postura correcta. Las primeras son sin duda las más tradicionales y que más aparecen en los textos históricos. Entre aquellas que enfatizan el componente físico encontramos la del monje japonés Taisen Deshimaru, quien a partir de 1970 extenderá una red de centros por toda Europa y que aún hoy es la forma mayoritaria de conocer el zen en Occidente. La regulación de la respiración y la postura de la columna, piernas y manos son esenciales.

No obstante, aunque en el tema físico haya diferentes enfoques, en la aproximación doctrinal al zazen las diferencias casi no existen. Se requiere una atención constante pero tranquila por parte del practicante. El pensamiento se libera, ni piensa ni deja de pensar. Se deja pasar. No adhiere ni rechaza, como si las ráfagas mentales fueran nubes que atraviesan el cielo sin dejar rastro. Esta tranquila y atenta contemplación llevará al seguidor a descubrir su naturaleza búdica «tal como cuando dejamos de remover el agua de un estanque podemos al fin ver el fondo».

En japonés a esta acción de sentarse se le llama *shikantaza*, que junto al *mushotoku* o ausencia de intención, se conforma así una disposición en la práctica budista en donde se implica por sí misma la existencia de la "iluminación" ahora mismo; es decir en la comprensión de esa misma disposición. Es decir, es una enseñanza en donde el simple hecho de sentarse es ya un acto de armonía plena, de convertirse en Buda. Por tanto es práctica y enseñanza a la vez. Es también llamada la práctica de la no-práctica. El principal exponente japonés de esta enseñanza en sin dudas el monje Dōgen, cuya obra principal *Shobogenzo* viene a ser la guía fundamental de práctica y enseñanza de la escuela soto.

Koans

En el budismo zen japonés, la otra escuela principal, llamada rinzai, está especializada en los llamados *koan*. *Koan* es la lectura japonesa de la palabra china *gōng'ān* (literalmente 'caso público'). En origen hacían referencia a diálogos y sucesos entre maestro y discípulo que eran registrados de manera escrita. Los más famosos son los de Huineng, sexto patriarca del Chan. Ya en Japón, la escuela Rinzai los compilará y ampliará, y, siguiendo la tradición china, los usará como técnica de meditación y no sólo de mera reflexión y enseñanza. Un *koan* puede ser una pregunta sin aparente sentido. Uno famosa es «¿cuál es el sonido de una sola mano que aplaude?» o «¿cuál era tu rostro original antes de nacer?». El practicante investigará este tipo de pregunta con una concentración total hasta que su razonamiento conceptual quede erradicado, y

así pueda surgir *pragñā*, la sabiduría intuitiva. Esto ocasionará un despertar (en japonés: *satori*, o *kensho*) a su naturaleza búdica, la iluminación.

Thiền: la tradición en Vietnam

El budismo thiên (禪宗 thiền tông) es el nombre vietnamita para la escuela de budismo zen. Según cuenta la tradición de Vietnam, en 580, un monje de la India llamado Vinitaruchi (en vietnamita: Tì-ni-đa-lưu-chi) viajó a Vietnam después de completar sus estudios con Sengcan, el tercer patriarca del zen chino.

Esta será la primera aparición del zen vietnamita, o budismo thien. La secta que Vinitaruchi y su único discípulo vietnamita fundaron será considerada como la rama más antigua del thien. Después de un periodo de oscuridad, la escuela vinitaruchi se transformó en uno de los grupos budistas más influyentes en Vietnam alrededor del siglo X, particularmente con el patriarca Van Hanh, quien murió en 1018. Otras escuelas vietnamitas de zen son la Vo Ngon Thong (Vô Ngôn Thông), asociada a las enseñanzas de Mazu, y la Thao Duong (Thảo Đường), que incorpora las técnicas de canto *nianfo*. Ambas fueron fundadas por monjes chinos. La escuela Truc Lam (Trúc Lâm) fue fundada por un rey vietnamita y evidencia una gran influencia del confucianismo y de la filosofía taoísta. En el siglo XVII un grupo de monjes chinos liderados por Nguyen Thieu (Nguyễn Thiệu) establecieron una nueva y vigorosa escuela, la lam te (lâm tế, pronunciación vietnamita de *linyí*). Una rama de ésta es la escuela Lieu Quan (Liễu Quán), fundada en el siglo XVIII y predominante en el zen vietnamita actual.

El más famoso practicante de Budismo Thiền sincronizado en Occidente es Thích Nhất Hạnh, autor de numerosos libros sobre el zen.

El zen en Occidente

Hasta el siglo XIX se sabía poco del budismo en Europa a excepción de los comentarios que los misioneros cristianos habían realizado desde el siglo XVI. En sus descripciones se encuentran las primeras impresiones sobre el budismo de Japón y China. Si bien a través de esto llegaron descripciones sobre rituales y comportamiento, no llegaron apenas comentarios más detallados sobre temas doctrinales o de prácticas de meditación. La inquisición efectuó un severo control sobre todo este material, aunque la influencia de las prácticas contemplativas del zen es visible en destacados personajes del cristianismo de aquel tiempo, especialmente jesuitas.

No será casi hasta la entrada del siglo XX, cuando la enseñanza y práctica del zen definitivamente aterriza en Occidente de manera abierta. En 1893 se celebra en Chicago el Parlamento mundial de las Religiones, en donde el monje Shaku Soyen imparte una charla llamada «La ley de causa y efecto como fue enseñada por Buda». Esta charla fue traducida por Daisetsu Teitaro Suzuki, quien sería recomendado por el mismo Soyen a Paul Carús para traducir textos del sánscrito, pali, japonés y chino. Suzuki empezaría una amplia actividad difusora del zen, primero como profesor de universidad y posteriormente como conferenciante y escritor alrededor del mundo. Influenció a nombres claves de la intelectualidad europea, desde Einstein a Jung, pasando por Heidegger, Picasso, y un innumerable repertorio de figuras indispensables de la historia moderna. Suzuki unía la erudición en idiomas a la comprensión y realización personales, lo que ha hecho de su legado una referencia del budismo en Occidente. Algunas de sus traducciones de gran complejidad, como la del *Sutra del Lankavatara*, siguen siendo de referencia en el ámbito académico, y sus obras más populares como *Ensayos sobre el budismo zen* han sido leídas por casi todas las personas que han querido adentrarse en el conocimiento de esta tradición budista. A su muerte, los principales templos de todo Japón quemaron incienso en su honor.

A mediados del siglo XX, y en medio de la contra-cultura de la generación beat, aparecen de manera más o menos masiva muchos practicantes occidentales tanto en Europa como en Norteamérica. Nombres como Alan Watts, Shunryu Suzuki o Phillip Kapleau, establecerán al zen en Occidente como una influencia ya del todo visible. Desde entonces y al igual que ocurre con el resto de las tradiciones budistas, el zen en Occidente recorre un camino de mayor conocimiento sobre su origen histórico así como definiendo aspectos propios para encajar mejor en la cultura occidental. Numerosas escuelas se han ido estableciendo tanto en Europa como en Estados

Unidos y Australia. En Europa destaca la red de centros fundados por el japonés Taisen Deshimaru, de la tradición Sōtō. En Estados Unidos se han implantado centros y monasterios de Rinzaï y Sōtō. Al mismo tiempo, se ha implantado el zen de otros países como Corea por vía de la escuela chogye.

Actualmente, el zen es la práctica budista que tiene más seguidores en Occidente.

Arte zen

- Hanshan Poesía chan
- Haiku Poemas
- Sumi-e Pintura y caligrafía con tinta
- Ceremonia japonesa del té Cha-No-Yu
- Ikebana Arte Floral
- Sodhō
- Jardín zen Karesansui
- Noh
- Origami Decoración con papel
- Budō (Artes marciales con base espiritual).
- Kyudo Camino del arco
- Kendō Camino de la espada
- Karate Do, camino de la 'mano vacía'
- Aikido Camino de la unión con la energía/ espíritu universal
- Gendai budo, conjunto de las artes marciales tradicionales japonesas modernas

El zen en el cine

- *Sabiduría garantizada* (Erleuchtung garantiert), de Doris Dörrie, 2000, Alemania.
- *¿Por qué marchó el Bodhi-Dharma al Oriente?*, de Yong-Kyun Bae (1989), Corea del Sur.
- *Primavera, verano, otoño, invierno... y primavera*, de Kim Ki-duk (2003) Alemania, Corea del Sur.
- *Un Buda*, de Diego Rafecas (2005), Argentina.

Referencias

1. Daisetsu Teitaro Suzuki: *Introducción al budismo zen*, capítulo VIII, página 126. Consultado el 9 de junio de 2011.
2. *The Formation of Ch'an Ideology in China and Korea: The Vajrasamadhi-Sutra, a Buddhist Apocryphon*. Buswell, R. Princeton 1989.
3. Nombre en lenguaje Pali para dhyana.
4. En el budismo *mahāyāna* se considera que el origen indio de un texto es principal a la hora de acometer su consideración como sagrado. Sin embargo, ha habido numerosas excepciones, y al hablar de apócrifos no hay que entender que sean textos exógenos a la tradición, sino simplemente que su origen no es indio.
5. *Buddhism in China*. Kenneth Kuan. Princeton University Press, 1992
6. Heinrich Dumoulin: *Zen buddhism: a history*. MacMillan, 1994.

Bibliografía

- Bovay, Michel; Laurent Kaltenbach y Evelyn de Smedt: *Zen. Práctica y enseñanza; historia y tradición; civilización y perspectivas*. [1999]. Barcelona: Kairós, 3.ª edición, 2005.
 - Brosse, Jacques: *Los maestros Zen*. Palma de Mallorca: Olañeta, 1999.
 - Castro Sánchez, Aigo: *Las enseñanzas de Dōgen*. Barcelona: Kairós, 2002.
 - Chang C. C. Garma: *La práctica del Zen*. Barcelona: Dipankara, 2011.
 - Comunidad Budista Sōtō Zen. *Budismo. Historia y doctrina*. Madrid: Miraguano.
1. *Volumen I: Los orígenes del budismo*, 2006.

2. *Volumen II: El gran vehículo mahâyâna*, 2007.

- *Volumen III: El zen*, 2009.
- Deshimaru, Taisen. *Za-Zen: la práctica del zen*. Barcelona: Cedel, 1976.
- Huineng: *Sūtra del estrado* (Tanjing), edición bilingüe con el texto de Dunhuang (s. VIII), traducido del chino por Laureano Ramírez Bellerín. Barcelona: Kairós, 2000.
- Izutsu, Toshihiko. *Hacia una filosofía del budismo zen*. Madrid: Trotta, 2009.
- Jung, Carl Gustav. *Obra completa: Volumen 11. Acerca de la psicología de la religión occidental y de la religión oriental. XIII. Prólogo al libro de D.T. Suzuki La Gran Liberación. Introducción al budismo zen (1939/1958)*. Madrid: Trotta, 2008.
- Manrique, María Eugenia. *Pintura zen. Método y arte del sumi-e*. Barcelona: Kairós, 2006.
- Kumārajīva (siglo V): *Sūtra de Vimalakīrti*, traducido del chino por Laureano Ramírez Bellerín. Barcelona: Kairós, 2004.
- Suzuki, Daisetsu Teitaro. *¿Qué es el zen?*. Madrid: Losada, 2006.
- —, y Erich Fromm: *Budismo zen y psicoanálisis*. [1960]. México: Fondo de Cultura Económica, 15.ª reimpression, 2003.
- —. *Ensayos sobre budismo Zen* {3 volúmenes}. Buenos Aires: Kier.
- —. *Introducción al budismo zen*. Buenos Aires: Kier, 2003 [8.ª edición]. Ediciones Mensajero: Bilbao, 1979/2006. [4.ª edición].
- —. *Manual de budismo Zen*. Buenos Aires: Kier, 2003 [4.ª edición].
- —. *El buda de la luz infinita: las enseñanzas del budismo shin*. Barcelona: Paidós, 2001.
- —. *El ámbito del Zen*. Barcelona: Kairós, 2000 [1.ª edición, 3.ª impresión].
- —. *El Zen y la cultura Japonesa*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1996 [3.ª impresión].
- —. *La doctrina Zen del inconsciente: significado del sutra de Huinen G*. Buenos Aires: Kier, 1993.
- —. *Budismo Zen*. Barcelona: Kairós, 1993.
- Suzuki, Shunryu: *Mente zen, mente de principiante*. Buenos Aires: Troquel, 1994.
- Thibaut, Stéphan Kosen: *Zen, la revolución interior*. Buenos Aires: Troquel, 1996.
- Vega, Amador: *Zen, mística y abstracción. Ensayos sobre el nihilismo religioso*. Madrid: Trotta, 2002.
- Watts, Alan: *El camino del zen*. Barcelona: Edhasa, 2003 [2.ª edición].

FUENTE: WIKIPEDIA