



**LA UNIDAD DE CUERPO-MENTE DESDE LA PERSPECTIVA DE
LA ENCRUCIJADA ENTRE FILOSOFÍA Y MEDICINA.
ANTROPOLOGÍA DEL CUIDAR EN EL MARCO DEL
PENSAMIENTO ORIENTAL.**

Moe Kuwano

Introducción

Tanto en Occidente como en Oriente, en el pensamiento arcaico, por lo menos en la época primitiva, existía una inseparabilidad entre la filosofía o la religión y la medicina. Las enseñanzas filosóficas, en la antigüedad, no eran un puro conocimiento teórico, sino una forma de vivir apoyada básicamente en experiencias prácticas¹. Esa interrelación de la espiritualidad con la medicina se ha desarrollado sobre todo, a largo de la historia del pensamiento oriental, sobre la base de la tradición del autocultivo y de la noción del “気 (=ki)”.

La visión de la corporalidad en la medicina oriental está fundada en la experiencia religiosa de la meditación. Pero la corporalidad incluye, en Oriente, también la espiritualidad. Es decir, el punto de partida del pensamiento oriental es la armonía psicosomática. Los métodos de meditación tienen un valor y un efecto muy importante para contemplar qué es el ser humano, no solamente en un sentido espiritual, sino también en un sentido psicológico, médico y gimnástico. Por tanto, comenta el filósofo Yasuo

¹ Cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica: en Oriente y en Occidente (=Shintaino-Ucyûsei: Tôyô to Seiyô)* Tokio, Iwanami-shoten (1999) 225-226.

Yuasa, en el mundo actual habría que recuperar un auténtico sentido de la sabiduría de esas tradiciones arcaicas que fueron rechazadas por la razón moderna occidental².

1. Los fundamentos antropológicos acerca de la filosofía oriental.

Para poder reflexionar sobre los fundamentos de la antropología filosófica oriental, hay que tener en cuenta dos autores japoneses principales: Tetsurô Watsuji (1889-1960) y su discípulo, Yasuo Yuasa (1925-2005). Ambos autores, estudiosos de la corriente de la filosofía occidental, pretenden recuperar la espiritualidad originaria en el ámbito del pensamiento oriental, tratando la cuestión del ser humano: Watsuji expone su captación del ser humano dentro del marco espacio-temporal de la relación: la originalidad de la convivencia humana con la naturaleza. Yuasa desarrolla su pensamiento proponiendo tres conceptos principales de la Antropología Filosófica en Oriente: 身体(=*shintai*), 修行(=*shugyô*), 氣(=*ki*).

“人間 (=ningen)” es una palabra japonesa que equivale, en castellano, a “ser humano”. Se compone de dos caracteres, “人 (=nin)”, que significa el ser humano y “間(=*gen o aida*)”, que significa intervalo, espacio intermedio o relación. Etimológicamente, el concepto “人間 (=nin-gen)” connota tres sentidos: en primer lugar, es el lugar donde viven los seres humanos, en sentido espacial o ambiental; en segundo lugar, es la totalidad del ser humano en la perspectiva de la existencia social; finalmente, expresa la característica personal del ser humano, que existe “entre” o “en relación con” otros seres humanos.

² Cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 234-235; Y. YUASA, *El cuerpo: perspectiva oriental sobre cuerpo y mente [Shintai-ron: Tôyôteki Shin-Shinron to gendai]* Tokyo, Kodansha (2001) 278; Cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 62.

1. 1. El ser humano “人間” en el pensamiento antropológico

Al reflexionar sobre la palabra “*nin-gen*” en su obra 風土 (= *Antropología del paisaje*), el filósofo Tetsuro Watsuji, subraya la relación interpersonal “間柄 (= *aida-gara*)” y habla de la inseparabilidad del individuo en relación a la sociedad o la comunidad: “El ser humano individual, en el sentido de “人 (= *bito*)” es, al mismo tiempo, el ser humano que vive en comunidad y sociedad. Este doble aspecto del ser humano es necesario para entenderlo. Para comprender verdaderamente lo fundamental del ser humano es imprescindible captar la estructura básica de su existencia al mismo tiempo como individuo y como totalidad”³.

¿Qué significa existir en “間柄 *aida-gara*”? La palabra “間 (= *aida*)” es el espacio, el lugar donde viven las personas, y Watsuji insiste en que existir en la espacialidad es fundamental para la forma de vivir de los seres humanos: “La estructura fundamental de ese dinamismo de la existencia humana es la índole espacio-temporal de su subjetividad”⁴. Hay que añadir aquí que existe una inseparabilidad originaria de espacialidad y temporalidad⁵. La vida humana es inseparable del paisaje que nos circunda. El paisaje donde nos criamos y desarrollamos enmarca nuestra vida, así como la historia del propio pueblo está esencialmente ligada a su clima y geografía.

Teniendo en cuenta este pensamiento, Watsuji ha desarrollado la inseparabilidad de cuerpo y mente, persona y ambiente o entorno natural. La

³ T. WATSUJI, *Antropología del paisaje. Climas, culturas y religiones* Salamanca, Sigueme (2006) 32.

⁴ *Ibid.*

⁵ Su pensamiento sobre antropología del paisaje recibió la influencia de *Ser y Tiempo* de M. Heidegger. Dice así de esta obra: “El intento de comprender la estructura de la existencia humana como temporalidad cautivó mi interés. Sin embargo, me dejó planteado el problema. La temporalidad, como estructura existencial del sujeto, no podía estar descrita más vivamente. Pero, ¿por qué no hacer lo propio con la espacialidad, que es igualmente una estructura radical de existencia? No quiero decir con esto, ni mucho menos, que en Heidegger no aparezca la espacialidad. Al contrario, en sus observaciones sobre el espacio concreto en la existencia humana, parece revivir lo que los románticos alemanes decían sobre la naturaleza viva. Con todo, la espacialidad quedaba un tanto velada frente al luminoso énfasis en la temporalidad, de modo que, en ese punto, me pareció ver una limitación de la obra de Heidegger (T. WATSUJI, *Antropología del paisaje*, 17-18).

convivencia con lo otro y con la naturaleza es una base muy importante para la reflexión sobre el ser humano en el marco de la antropología filosófica en Oriente⁶. Por ello, Watsuji reflexiona sobre la ambientalidad -clima y paisaje- cómo algo que forma parte de la estructura de la existencia humana. Dice en el primer capítulo de dicha obra: “La vivencia del paisaje forma parte de nuestra vida cotidiana”⁷. Existir en “間柄 *aida-gara*” es existir en la vida cotidiana, en el paisaje, en la naturaleza viviente. Se puede decir, desde la perspectiva espiritual, que existir en “間柄 *aida-gara*” es el punto de partida y llegada de lo humano.

Contemplar una íntima relación entre el ser humano y la naturaleza es una manera primitiva, sobre todo sintoísta, de percibir la trascendencia de la naturaleza y, partiendo de esa base, se ha desarrollado un pensamiento típico oriental del modo de vivir naturalmente en medio de lo cotidiano. Vivir naturalmente significa descubrir lo natural, tanto en la naturaleza como en las personas y dentro de sí mismo. Lo natural es “在るがまま (= *aru-ga-mama*)” en japonés, que significa “tal cual”. “Tal cual” es considerado como una condición ideal o sana para los seres humanos en la tradición oriental. Dejar que todo sea tal cual es una clave principal para comprender tanto la antropología filosófica como la espiritualidad, y también la estética en Oriente.

⁶ Hay que subrayar también la visión de la naturaleza en el marco del pensamiento antropológico oriental. En este marco, se da mucha importancia a la armonía de la vida humana con la naturaleza. Es decir, los seres humanos originalmente forman parte de la naturaleza. Esa visión de la naturaleza influye en el desarrollo del pensamiento antropológico en Occidente y Oriente. En la tradición cristiana occidental donde se considera el ser humano como “*Imago Dei*”, la naturaleza es vista como criatura que está bajo de él. Por tanto, la naturaleza puede ser el objeto para captar. Mientras en Oriente, se considera que la vida humana está envuelta en totalidad de la vivencia en la naturaleza. Recordamos las palabras de Lao-Tsé sobre la naturaleza: “la naturaleza es como Madre de las criaturas donde se crece si mismo” [*Lao-Tsé: Camino hacia la virtud*, cap.40] (Cf. Y. YUASA, *El cuerpo: perspectiva oriental sobre cuerpo y mente [Shintai-ron: Tôyôteki Shin-Shinron to gendai]* Tokio, Kodansha [2001] 43).

⁷ T. WATSUJI, *Antropología del paisaje*, 24. Watsuji habla sobre la convivencia del ser humano con la naturaleza desde su experiencia. Dice así en el prólogo: la relevancia que adquirió esta dimensión se debió quizá a que, al dedicarme a analizar pormenorizadamente la temporalidad, bullían en mi interior las impresiones de diversos climas y paisajes, recogidas a lo largo de mi viaje de Japón a Europa y en mis viajes por el continente. (T. WATSUJI, *Antropología del paisaje*, 18).

En la tradición budista, se dice que el logro de la iluminación es percatarse de lo que es nuestra propia vida, tal cual, sin más. Es decir, dejarse ser a sí mismo y a la totalidad de la naturaleza, y darse cuenta de que vivimos en relación con lo otro o todas las cosas. Un monje muy importante del Zen japonés, Dogen (道元) (1200-1253), fundador de de la escuela Sôtô (曹洞宗) escribe así sobre la iluminación:

“El logro de la iluminación es como el reflejo de la luna en el agua. Ni se humedece la luna ni se quiebra la sobrehaz de las aguas. Grande es la luna y amplio es el radio de sus rayos de luz, pero cabe toda en una gota de agua. Toda la luna y todo el cielo se contienen reflejados en cada gota de rocío. No poner obstáculo a la iluminación es dejarse, sin más, ser reflejo, del mismo modo que la gota de rocío no impide que se reflejen en ella cielo y luna”⁸.

Contemplar acompañándose con la naturaleza y acoplándose a ella es una actitud que yace en el fondo de la receptividad oriental. A partir de este pensamiento, podría considerarse el ser humano como un cuerpo dentro del espacio o de la relación; el cuerpo en el interior mismo de la espiritualidad.

1.2. *La visión de la corporalidad “身体 (=Shin-tai)” en el marco de lo corpóreo-espiritual.*

El filósofo Y. Yuasa desarrolla el pensamiento de T. Watsuji sobre el ser humano que existe en el espacio, en relación, y en la naturaleza, y dice que existir en la espacialidad significa para el ser humano la realidad del propio cuerpo que dice “yo estoy aquí”. La existencia de la corporalidad en el espacio,

⁸ Esa citación es una parte de un capítulo fundamental sobre *la Epifanía de la vida* (現成公案 = Genjô kôan) de su obra: *Aprender a mirar* (正法眼藏 = Shôbô genzô): J.MASIÁ CLAVEL, *Buda y los budismos*, Madrid, Santa María (1996) 39.

según la observación de Yuasa, es una clave definitiva para la comprensión del ser humano de Watsuji⁹.

En la tradición del pensamiento oriental se acentúa la corporalidad. Pero eso no significa que lo más esencial sean las funciones fisiológicas, dando menos importancia a la conciencia humana, sino que se insiste en la inseparabilidad de subjetividad y objetividad, cuerpo y espíritu o mente, y se subraya la existencia en la unidad de cuerpo-espíritu-naturaleza.

La corporalidad se escribe en japonés: “身体 (=Shin-tai)”, palabra compuesta por dos caracteres chinos que significan respectivamente “el ser propio y el cuerpo”, por tanto se puede traducir como la “corporalidad subjetiva”. Es decir, una manera de contemplar la corporalidad como el sí mismo. No existe otro yo que el cuerpo: un cuerpo que dice "yo". Aquí surge la idea sobre la inseparabilidad de la corporalidad con relación a la mente o el espíritu.

Quisieramos subrayar aquí que la subjetividad se refiere a una subjetividad dentro de una actitud de receptividad. Es decir, no se trata de un sujeto que se afirma fuertemente a sí mismo y, cuando se abre a lo trascendente, lo hace trascendiendo hacia fuera o hacia arriba, sino que, según Yuasa, transcenderá hacia la interioridad, buscando el auténtico sentido de la experiencia humana a través de la vida cotidiana en el auténtico “Yo” oculto en lo hondo de la conciencia¹⁰. La tradición de la filosofía oriental, representada por el budismo, nos conduciría hacia un trascender hacia dentro. “Hacia dentro” se refiere a un doble sentido: hacia dentro del cuerpo,

⁹ Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 33.

¹⁰ Comenta Yuasa: en la filosofía trascendental en Oriente se acentúa la espiritualidad dentro de la corporalidad o dentro de la naturaleza. A partir de esa unidad corpóreo espiritual, se aborda la búsqueda de la esencia de lo humano mediante la práctica del autocultivo. Por tanto, la transcendencia tiene dirección hacia adentro del ser humano, no hacia fuera o arriba: la unidad corpóreo espiritual es un camino a la metafísica a través de la metapsicología (Cf. Y. YUASA, *El cuerpo*, 99-100; 299-301).

arraigando la conciencia en la corporalidad, y hacia el fondo del inconsciente: “transcender trans-descendiendo”¹¹.

En la tradición de filosofía occidental, cuando se habla de la corporalidad, hay una tendencia a partir del pensamiento dualista, observando el cuerpo desde una perspectiva exterior, la del cuerpo como objetivado. Después se relaciona y se habla de unidad entre ambos, pero desde un punto de partida que los había separado. Por el contrario, las tradiciones orientales han partido a menudo de vivencias originarias de unidad. Según estas tradiciones del pensamiento oriental, el ser humano existe en la totalidad de la vivencia natural: en el budismo se dice “衆生(=shu-zyô)” “有情(=uzyô)” que significa que lo esencial de la vida humana es convivir con todas las cosas que tienen vida, incluidos los animales y las plantas.

En este marco, donde la naturaleza no es considerada como objeto a captar, tampoco existe una manera de observar la corporalidad como un objeto separado del alma o espíritu¹². Es decir, existe una convivencia del cuerpo y del espíritu desde el principio¹³. La palabra “心身(=shin-shin)”, escrita con caracteres chino-japoneses, está justamente compuesta de dos ideogramas, el de cuerpo y el de espíritu; antes de relacionar los dos, ya nos proporciona la visión de su unidad.

¹¹ Cf. *Ibid*, 300.

¹² El filósofo K. Nishida reflexiona sobre la corporalidad como lo subjetivo que al mismo tiempo es objetivo. Pero su punto de partida es, como para Watsuji, la persona en la relación, el espacio: mi cuerpo es objeto para otro. Es decir, mi cuerpo está en relación con otro. Pero afirma que “yo mismo” es inseparable de su cuerpo (cf. Y. YUASA, *El cuerpo*, 51-52).

¹³ Yuasa observa que en las tradiciones del pensamiento oriental no se conoce la separación entre cuerpo y espíritu. Eso es porque en estos ámbitos se aborda la corporalidad desde la perspectiva de la corporalidad subjetiva. Yuasa tiene en cuenta dos motivos de la existencia de esa diferencia: en primer lugar, esa diferencia proviene de la manera de contemplar la naturaleza, como hemos visto en el estudio anterior. En segundo lugar, es la cuestión sobre la muerte. En occidente se acentúa más la eternidad de la muerte más allá de la vivencia. Cuando se tiene que afrontar la muerte, no se puede evitar que surja la idea de la separación entre espíritu y cuerpo. Mientras, en oriente, hay la tendencia de no cuestionar sobre la muerte particularmente. Tanto la vida como la muerte están en la vida eterna universal: unidad entre vida y muerte (生死一如= *seishi-ichinyo*), por tanto, dice Yuasa, no hay dualismo de cuerpo y espíritu (cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 63-64).

Al pensar esa visión de la unidad cuerpo-espíritu, se puede afirmar que la tarea más importante para el ámbito oriental acerca de lo humano es: ¿cómo podemos recuperar, mediante el autocultivo, la unidad originaria corpóreo-espiritual de la que nos alejamos en el dualismo de la vida cotidiana?

Para poder acercarse a ese tema, hay que abordar el contexto oriental de las tradiciones de autocultivo cuyo objetivo es recuperar la unidad corpóreo-espiritual.

1.3. *La tradición de cultivar el propio cuerpo* “修行 (= *shugyō*)” y “稽古 (*keiko*)”.

La cultura oriental da mucha importancia a la vinculación del ser humano con la naturaleza. A partir de esa base, se han desarrollado diversas corrientes filosófico-espirituales. En este marco, no se tratan la contemplación y la meditación solamente como un ejercicio espiritual, sino también como ascesis corporal.

El carácter peculiar del pensamiento oriental estriba en considerar las prácticas de autocultivo o la experiencia como fundamento de la filosofía. Es decir, la sabiduría no se puede conseguir meramente con la reflexión teórica, pero se puede alcanzar a través de la experiencia corporal (体得 = *taitoku*). Para acercarse a la sabiduría, se aprende con el propio cuerpo-mente, pero no solamente a nivel intelectual¹⁴.

Hay dos términos principales que expone el filósofo Yuasa al reflexionar sobre esa tradición de autocultivo: “修行 (= *shugyō*)” y “稽古 (= *keiko*)”. “*Shugyō*” significa ascesis, es decir, las prácticas de autocultivo o educación de sí mismo, que ayudan a cultivar la unidad cuerpo-mente, para

¹⁴ Cf. Y. YUASA, *El cuerpo*, 21-22.

conseguir así la integración corpóreo-espiritual. “*Keiko*” indica entrenamiento artístico: el ejercicio del cuerpo y la mente para mejorar los estudios y las artes. Pero el término “*keiko*” proviene del concepto de cultivo personal de la ascesis: “*shugyō*”.

Tanto en ascética como en estética, se busca un método para retornar a la unidad integrada corpóreo-espiritual o forma natural originaria de existir tal cual (“*在るがまま*”=*aru-ga-mama*), a través de la práctica de cultivarse y de la experiencia: entrenarse para retornar a la unidad originaria, en la espiritualidad; identificarse con la realidad tal cual o con el aire en la vivencia artística. Hay inseparabilidad, en la tradición de la espiritualidad oriental, entre entrenamiento corporal y ejercicio espiritual. Es decir, los ejercicios espirituales deberían incluir también las prácticas corporales.

El carácter oriental de autocultivo en las tradiciones ascéticas y artísticas puede expresarse en una palabra japonesa empleada por el monje del Zen, Eisai (1141-1215) “*心身一如* (= *shinshin-ichinyo*)” : “identidad de cuerpo y mente”. “*心身一如* (= *shinshin-ichinyō*)” representa el punto de llegada del autocultivo personal que hace desaparecer el dualismo ontológico de “cuerpo y mente”, se recupera la unidad “cuerpo-mente” y se abre un nuevo horizonte de íntima interdependencia (*縁起* = *Engi*) en la naturaleza. Otro monje del Zen, Dogen, desarrolló ese pensamiento y lo expresó como “*心身脱落* (*shinshin-datsuraku*)”¹⁵: diluirse los lindes de cuerpo y mente. Son dos palabras que se refieren a la integración corpóreo-espiritual.

Podemos afirmar que “*shugyō*” es una práctica dedicada a llegar a la auténtica sabiduría con el propio cuerpo-mente. El “*shugyō*”, en el ámbito budismo, es la búsqueda de la iluminación búdica (*悟り* = *satori*). Es decir

¹⁵ Sobre “*心身脱落* (*shinshin-datsuraku*), Dogen dice así: participar del Zen es diluirse los lindes de cuerpo y mente, por tanto, “*心身脱落* (*shinshin-datsuraku*) es el propio Zen, contemplarse en la postura sentada, nada más .

“*shugyō*” es el camino para adquirir la sabiduría de la iluminación a través del entrenamiento de lo corpóreo-espiritual. Esa sabiduría de la iluminación, según Dogen, es la experiencia de “心身脱落 (*shinshin-datsuraku*)”. El cuerpo—mente tiene unidad originaria. Sin embargo, en el mundo humano, suele distinguirse de una manera dualista el cuerpo y mente, el sujeto y objeto en la conciencia cotidiana. “*Shugyō*” es el camino para recuperar esa unidad originaria de lo corpóreo espiritual¹⁶.

El “ 禪 (=zen)” es fundamentalmente una práctica de autocultivo corporal a través de la estricta postura sentada. Dogen lo llama “只管打座 (*shikan-taza*)”, sólo sentarse sin más. La meditación en postura sentada intenta volver a experimentar el momento del logro de la iluminación de Buda en el propio cuerpo-mente. Se tiene que subrayar que la sabiduría búdica no es entendimiento intelectual, sino que se contempla directamente lo natural de la espiritualidad humana a través de la propia interioridad del sí mismo: el Zen es la experiencia introspectiva del propio sí mismo, el camino para acercarse al corazón de Buda y actualizar la naturaleza búdica (la realidad tal cual) dentro del uno mismo¹⁷.

Según Yuasa, el concepto búdico de cultivo o autocultivo ha influido en la historia intelectual artística de varias maneras. La comprensión intelectual se ha formulado en el contexto de la experiencia práctica, en el entrenamiento propio de la creación artística, “*keiko*”. El objetivo del “*keiko*” es, en el caso de la obra de teatro, por ejemplo, la concordancia entre el movimiento del cuerpo y el movimiento de la mente en sí misma a través de la práctica técnica. Para conseguir la unidad cuerpo-mente, hay que vaciar la propia mente para

¹⁶ Cf. Y. YUASA, *El cuerpo*, 26.

¹⁷ Cf. *Ibid.*, 151-152. Según Dogen, “修行 (=syugyō)” se centra en la iluminación. Iluminación es percibir la realidad correctamente y olvidarse de sí, hacerse transparente a todo y dejarse iluminar por todas las cosas. A través de *Shugyo*, uno puede descubrirse a sí mismo dentro de la naturaleza (Cf. M. YORIZUMI, *Dogen* [Tokyo, NHK, 2005], 65-68).

dejarse representar su forma tal cual e iluminar la totalidad de su operación. Es decir, se trata de una técnica de retorno a la unidad corpóreo espiritual¹⁸.

Dentro de la tradición de las artes marciales (武術 = *buzjyutsu*), se acentúa también el movimiento del cuerpo y de la mente (incluidos los sentimientos). El fundamento de las artes marciales es la unidad entre la técnica y lo corpóreo espiritual. Para quien practica esgrima, el crecimiento técnico es inseparable del crecimiento de la mente¹⁹ o, más exactamente diríamos que, donde no hay crecimiento técnico, tampoco hay crecimiento mental. Tanto el crecimiento de la técnica, como el de la mente, se logran como consecuencia del ejercicio o entrenamiento corporal²⁰. Por ejemplo, cuando uno está en camino en el entrenamiento del arte de la espada, aunque la quiere manejar como quiera, no lo va a conseguir, porque su cuerpo no se mueve como él piensa. Para poder llegar a un momento en el que el movimiento del cuerpo corresponda espontáneamente al movimiento de la mente, hay que aprender una técnica afinada mediante el ejercicio corporal hasta que se libere de su consciente o de sus sentimientos²¹.

Normalmente, en la vida cotidiana, la actividad de los seres humanos es dependiente de su conciencia. Pero, como se dice en la tradición del Zen y de las artes, muchas veces la conciencia humana impide contemplar el fondo de su espíritu o su verdadero “yo”. Por tanto, en la tradición de las prácticas de autocultivo orientales, tanto en el “*shugyō*” como en el “*keiko*”, se insiste en la

¹⁸ Cf. *El cuerpo*, 132-133.

¹⁹ Cf. D. SUZUKI, *El Zen y la cultura japonesa*, Barcelona, Piados oriental (1996) 99-100.

²⁰ Cf. T. KURODA-Y. KOUNO, *El dialogo sobre las artes marciales (=Bujutsu dangi)* Saitama, Souzinzya (1988) 139-146.

²¹ Sobre la unidad entre la técnica y lo corpóreo espiritual, T. Kuroda y Y. Kouno, maestros importantes de las artes marciales tradicionales, comentan: “Actualmente, hay la tendencia de acentuar exclusivamente el “espiritualismo” para comprender las artes marciales. Sin embargo, el autentico espíritu de las artes marciales sólo se consigue alcanzar mediante la técnica afinada y el cultivo del cuerpo-mente que las maneja. En el camino de las artes marciales (武道 = *budō*), antiguamente, se tenía que afrontar la muerte. Por tanto, es algo obvio que había que tener una formación de la persona o del cuerpo-mente. Manejar artes marciales es un recurso para aprender los movimientos del cuerpo y de la mente; entonces lo objetivo del entrenamiento de autocultivo es obtener un arte de alta calidad (Cf. T. KURODA-Y. KOUNO, *El dialogo sobre las artes marciales*, 17-18; 63).

importancia de un salir de sí y un salir fuera del dualismo para recuperar la unidad mente-cuerpo.

1.4. El “氣 (= Ki)” como vida

Lo que hemos acentuado hasta hora es la inseparabilidad del cuerpo-espíritu o mente en la tradición oriental: esta tradición da mucha importancia a la ascesis corpóreo-espiritual en un camino de entrenamiento e intenta salir del egocentrismo a través del cultivo del cuerpo. Para poder acercarse al marco de esta tradición de lo corpóreo-espiritual, hay que reflexionar sobre la noción del “氣 (=ki)”, que es fundamental en Oriente, sobre todo en China y Japón. Tanto en cosmología, medicina o psicología, como en mística y literatura uno se encuentra continuamente el concepto del “ki”.

¿Qué es “氣 (=ki)”? El término 氣 (*ki* en japonés; 氣 o 气 [=chi] en chino)²² es casi intraducible a los idiomas occidentales. Encontramos algunos significados parecidos en otros idiomas: en el sánscrito, “*prāna*” por lo que se refiere al principio vital o el poder de la energía vital así como “*rūab*” en el hebraico, “*psyché*” o “*pneuma*” en el griego. En el pensamiento cristiano, podemos encontrar el “espíritu”, que es considerado como el principio vital del ser humano.

En la antigüedad china, se relacionaba la noción del “氣 (=chi)” con los fenómenos naturales (lluvia, nubes y viento) que aportan mucho a la formación de la vida de todos los vivientes: los fenómenos naturales, a veces, pueden causar desastres en la tierra, pero sobre todo aportan un don, que

²² La palabra china “氣 (=qi)” consiste en “米” (= *mai* o *mǐ* en chino, *kome* en japonés) y “气 (=qi)” que significan respectivamente “arroz” y “nube o vapor que forma las nubes”. El arroz era la alimentación principal y recoger arroz abundantemente significaba estabilidad de la vida cotidiana y de la sociedad. Por tanto, las nubes que aportan lluvia eran dones de la vida. En este ámbito, nació una fe en la naturaleza (cf. AA.VV., *El pensamiento sobre el “Ki” (Ki no shisō)*, Tokio, Universidad de Tokyo [2005] 14).

hace vivir a cuanto vive en la tierra. Originalmente, la noción del “氣(=chi)” se identifica sobre todo con el fenómeno del viento, que trae el cambio del tiempo e influye en el cultivo de los granos²³.

A partir de ahí se ha desarrollado la noción del “氣 (=chi)”, relacionándolo con la respiración humana. El acto de respirar es lo principal para las personas vivientes. La actividad de la respiración humana, según el pensamiento antiguo chino, está relacionada con la tierra y el cielo y la corriente del viento. Un pensador de Taoísmo muy importante, Chuang-Tzu (莊子 = *Chuang-Tzu* en chino, *Sōshi* en japonés) (369-286 a. C.), expone en su obra *Los capítulos interiores de Chuang-Tsu*, que el viento es “el soplo de la tierra y del cielo”²⁴.

En japonés, la palabra “氣 (=ki)” se utiliza en varios sentidos en el lenguaje habitual. Aquí voy a presentar algunos términos fundamentales que se utilizan a menudo:

1. El movimiento de los fenómenos naturales del clima: 天気 (= *ten-ki*) tiempo, 気温 (= *ki-on*) temperatura, 気候 (*ki-kō*) clima.

2. El origen de la energía: 氣勢 (= *ki-sei*), 気力 (= *ki-ryoku*) esfuerzo, 精気 (= *sei-ki*), ánimo, 元氣 (= *gen-ki*) ser activo, estar animado, saludable, sería, al pie de la letra “el origen del *ki*”.

3. El movimiento o la condición del corazón o mente: 気持ち (= *ki-mochi*) el sentimiento o estado anímico, 心気 (= *shin-ki*) la mente, 気がある (= *ki-ga-aru*) interesarse por algo o gustarle algo a alguien, 気にかける (= *ki-ni-kakeru*) preocuparse o acordarse de alguien o de algo.

²³ La identificación del respiro con el viento en la visión antigua de la vida, no solamente con la noción del *ki*, sino también con nociones como “*prāna*” del sánscrito y “*rūah*” del hebreo que indican el viento, y al mismo tiempo significa también el soplo y la propia vida.

²⁴ *Ibid*, 28.

4. La relación entre las personas y las cosas vivientes: 気が合う、気が通じる (=ki-ga-ai) encontrarse bien, sería, al pie de la letra, “sintonizar o concordar con su Ki”.

5. Algo invisible que fluye dentro del espacio: 空気 (=kuu-ki) aire, 雰囲気 (=fuiin-ki) atmósfera o ambiente, 氣息 (=ki-soku) la respiración.

6. Los elementos que manifiestan la índole de una cosa o una persona: 氣質 (=ki-shitsu) carácter, 色気 (=iro-ke) gustoso o sabroso.

Hay muchísimos significados y es muy difícil clasificarlos precisando cada sentido, pero se puede decir que “気(=ki)” es como un flujo invisible que se puede sentir dentro de nuestro espacio o mundo y de la naturaleza, entre todas las cosas vivientes, así como también en el cuerpo humano. El flujo del “ki”, además, se puede sentir entre las personas, yo y otro (気の感応 = ki-no-kannō), el flujo del “ki” que hace sintonizar o concordar entre yo y otro y hace construir la relación interpersonal.

La noción del “ki” indica como una especie del flujo de la energía que existe antes de todo lo material. Se trata de una energía desconocida o ánimo que fluye por todas partes, tanto en el mundo externo como en el mundo interno, incluido en el cuerpo humano. El flujo del “ki” hace vivir a los seres humanos y a todos los vivientes²⁵. El “ki” no existe en el cuerpo sin vida, sino que existe solamente en el cuerpo vivo. Por tanto, este flujo de la energía es considerado por algunos autores como vida, energía de lo corpóreo espiritual²⁶.

²⁵ Sobre la noción del “気(=ki)” por lo que atañe a la energía vital que nos hace vivir, se pueden encontrar algunos elementos semejantes a las palabras “rūah” y “pneuma” que se refieren la fuente de la vida o la fuerza vital y también el poder que cura a las personas humanas en el pensamiento bíblico: “rūah” como soplo vital (Gen. 2,7; Job. 12,10; 27, 3; 33, 4; 34,14; Sal. 104, 24-30 e.t.c.) y “pneuma” como espíritu que vivifica a los seres humanos (Mt. 27, 50; Jn. 19, 30; Lc 23, 46; Hch 7, 59; Rm 8,11; 1 Cor 15, 45).

²⁶ Cf. H. NOGUCHI, *Seitai-nyuumon* (Saitama, Chikumabunko 2002) 22-25; S. NAGATOMO, *Attunement through the body*, New York, Suny (1992) 70.

Las meditaciones, las artes marciales y las medicinas orientales se han desarrollado aplicando el flujo del “*ki*”. Esa tradición de entrenar o cultivar “*ki*” se llama en japonés 気合 (ki-ai) o 気功 (ki-kô; *qí-going* o *chi-kung* en chino). Por ello, la noción del “*ki*” es muy importante para comprender las tradiciones espirituales, artísticas y estéticas de Oriente, sobre todo de China y Japón.

Yuasa comenta así la comprensión actual por lo que atañe al flujo del “*ki*”:

“No podemos comprender la sustancia de esa energía desconocida en nuestra conciencia. El “*ki*” es una especie de flujo de energía peculiar, que vivifica al organismo circulando por el cuerpo, aunque no se sabe todavía su función”²⁷.

En el pensamiento oriental se dice a menudo que nosotros normalmente no somos conscientes de la mayor parte del cuerpo en la vida cotidiana. Yuasa expresa esta parte desconocida del cuerpo como “cuasi cuerpo inconsciente (無意識的準身体 = *muishikiteki jun shintai*)”²⁸, que remite a lo que desde antiguo se ha llamado los meridianos (経絡 = *keiraku*) o lugares de paso de la energía del “*ki*” bajo la piel. Los meridianos son como una conexión invisible que hace circular la energía dentro del cuerpo y conecta también con el mundo exterior, con el “*ki*” cósmico, a través del órgano respiratorio o de la piel²⁹. Yuasa incorpora la consideración del “*ki*”, el flujo de energía, dentro de su esquema del cuerpo, al circuito del “cuasi

²⁷ Cf. Y. YUASA, *El cuerpo, el autocultivo y la energía del Ki (Ki, Syugyô, Shintai)* Tokio, Hirakawa (1986) 167-168.

²⁸ Yuasa presenta cuatro pasos de los circuitos: los circuitos sensorio-motrices externos (外界感覺運動回路, que conectan el cuerpo con el mundo externo. Observa a continuación el ámbito de los circuitos cenestésicos (全身内部感覺回路) que está relacionado con la sensación interior del cuerpo. En tercer lugar, el sistema de información emotivo-instintivo (情動本能回路) que está muy relacionado con la parte inconsciente del cuerpo. Finalmente, como cuarto paso, el circuito del cuasi cuerpo inconsciente.

²⁹ Sobre la visión de los meridianos, se puede encontrar algo parecido en la esquema de la corporalidad del pensamiento estoico: se considera que dentro del cuerpo humano fluye el pneuma que conecta cada órgano sensorio con el principio activo que es la razón. Se dice también en el estoicismo que este flujo del pneuma activa cada función del cuerpo.

cuerpo inconsciente”: “Cuasi cuerpo inconsciente” sería una mediación entre la parte consciente (circuitos sensorio-motrices externos, circuitos cenestésicos) y la parte inconsciente del cuerpo (casi cuerpo inconsciente), a través del flujo del “*ki*”. Por tanto, dice Yuasa que el sistema de los meridianos es una mediación en la frontera entre el cuerpo o la materia y la mente o el espíritu, vinculando íntimamente la relación de ambos³⁰.

Yuasa subraya que la finalidad de los métodos de entrenamiento y autocultivo es integrar el poder inconsciente en la zona de lo consciente. Es decir, el circuito del “cuasi cuerpo inconsciente” se puede hacerse visible y se puede activar su función a través de los diferentes ejercicios de autocultivo: cuando uno está en el camino de la meditación, el flujo del “*ki*” aparece como emoción, el engaño o la consideración perdida que contrapone la captación del propio cuerpo en la conciencia. Pero cuando llega el momento del logro, en el que los circuitos sensorio-motrices y el sistema nervioso autónomo están integrados en la meditación, puede darse cuenta de que esas emociones son las figuras del flujo del “*ki*”. Esa concordia mutua entre la mente y la energía del “*ki*” la llama en japonés, “心氣一致 (*shinki-icchi*)”. Yuasa afirma sobre este concepto lo siguiente:

“La mente apropiada es el flujo del “*ki*” a través de su conciencia de los sentimientos. Este hecho indica que esa energía no es una función que conscientemente pueda percibirse en la vida cotidiana, sino una nueva función, en la que la conciencia puede convertirse en percible”³¹.

El campo de la medicina, la meditación, las artes marciales y otros ejercicios de autocultivo, lo que todos estos campos tienen en común sería entrenar el flujo del “*ki*” para poder recuperar la integración psicósomática.

³⁰ Cf. Y. YUASA, *Ki shugyo Shintai*, 161, 168; Cf. S. NAGATOMO, *Attunement through the body*, New York, Suny (1992) 69-71.

³¹ Cf. Y. YUASA, *Ki shugyo Shintai*, 168.

El considerar la noción del “*ki*” nos ayuda a retornar a la espiritualidad originaria de la unidad corpóreo espiritual.

2. El ser humano y el cuidar en el ámbito del pensamiento antropológico oriental.

A partir de las bases antropológicas orientales que acabamos de examinar, vamos a tratar el tema del cuidar en la tradición de la medicina oriental. Para poder hacerlo con profundidad, es imprescindible examinar las corrientes filosófico-espirituales en la tradición oriental, porque la reflexión sobre la salud de la persona humana está íntimamente relacionada con el pensamiento filosófico, sobre todo, de la antigüedad china, dentro de una espiritualidad de lo corpóreo espiritual y de una ética de la compasión.

2.1. La enfermedad y salud en el pensamiento antropológico oriental.

En el ámbito de la antropología oriental, la enfermedad es considerada en su relación con el “*ki*”, flujo de la energía corpóreo espiritual, como se puede observar desde los caracteres chino-japoneses de la palabra enfermedad: “病氣(=*byóki*), enfermar el “*ki*”. Las enfermedades, se dice en la tradición oriental, provienen de la deformación o anormalidad del flujo del “*ki*”³².

Antiguamente, en la patología china, se consideraba acerca del *ki* su doble naturaleza: energía positiva y negativa del “陽 (=*ying*)” y del “陰 (=*yang*)”³³. Se consideraba que las enfermedades eran transportadas por un

³² En la antigüedad, se consideraba que las enfermedades eran transportadas por el viento que entraba en el cuerpo y provocaba una energía negativa. A pesar de que en los textos patológicos antiguos fueron identificados los dos conceptos del viento y del “*ki*”, tradicionalmente existía ya una visión del viento como el mismo origen del “*ki*” (Aa.Vv., *El pensamiento sobre el ki*, 286-288).

³³ En la India, se dice que la enfermedad proviene de la anormalidad de la “prana” propia o su corriente.

viento que entra en el fondo del cuerpo y provoca una energía negativa. A pesar de que en los textos patológicos antiguos fueron identificados los dos conceptos del viento y del *Ki*, tradicionalmente existía ya una visión del viento como el mismo origen del *ki*.

Según el filósofo de la antigüedad china Chuang-Tzu, la enfermedad se origina por “falta de concordia entre ambas energías, la positiva y negativa” y por “ser afectado por una energía maligna (邪氣 = *zya-ki*)”. Es decir, la enfermedad es una pérdida de la armonía de ambas energías del *ki* dentro del cuerpo y también es pérdida de la armonía con el *ki* del mundo exterior que hace circular dichas energías del cuerpo humano³⁴.

En un texto importante de la antigua medicina china, el *Manual del Emperador Amarillo* (200-100 a. C.), que consolidó casi toda la teoría de la patología oriental, se explican algunas causas patológicas relacionando el *ki* con determinadas funciones fisiológicas del cuerpo humano. Se distinguen en el *ki* cinco emociones: cólera, alegría, pena, ansiedad y temor. Cada emoción corresponde a una función fisiológica. Por ejemplo, la pena está relacionada con el órgano respiratorio.

En la visión de la enfermedad según la tradición oriental, se acentúa la importancia de observar la totalidad del cuerpo viviente. Es decir, se contempla la anormalidad o el desequilibrio del flujo del *ki* para recuperar la salud. La pérdida del equilibrio entre la energía positiva y negativa puede provocar las enfermedades. Para recuperar la salud, hay que mantener la armonía entre la energía positiva y la negativa³⁵. Según esa teoría de la energía positiva y negativa, estar en una buena condición de salud significa mantener el equilibrio entre ambas energías. El bienestar (“元氣 = *genki*”) proviene

³⁴ Sobre la enfermedad según Chang-Tzu, se encuentra en su obra: CHUANG-TZU, 莊子內篇 (*Los capítulos interiores de Chuang-Tsu*) cap. 6, 大宗師篇 (*El Tao sobre la vida y la muerte*); 莊子外篇 (*Los capítulos exteriores de Chuang-Tsu*) cap. 15, 刻意篇 (*Cuidar el espíritu de sí mismo*). La reflexión sobre el “*ki*” en el pensamiento taoísta fundó lo principal de la antigua patología china.

³⁵ Cf. AA.VV., *El pensamiento sobre el “ki”*, 133.

etimológicamente de “元 (=gen)” origen y “氣 (=ki)”, el principio del “氣 (=ki)”, origen de esas energías positiva y negativa, energía vital que hace activarse todas las cosas vivientes. En el taoísmo, se considera que ese “元氣 (=genki)” que fluye en la naturaleza circula también dentro del cuerpo humano. Por tanto, en este contexto, el bienestar representa mantener la condición originaria del “ki” dentro del cuerpo retornando a la naturaleza. Es decir, unirse con “道 (=tao)”³⁶.

El filósofo Y. Yuasa comenta esa visión oriental comparándola con la visión de la enfermedad en Occidente: la patología occidental insiste más en investigar la causa de la enfermedad, denominando cada fenómeno enfermo, y después busca la manera de eliminarla. Mientras, en la tradición de la medicina oriental, más que denominar cada enfermedad, se intenta examinar la manera de curarla. Es decir, en la medicina oriental, se acentúa la curación. Por tanto, es posible utilizar las distintas maneras terapéuticas en las mismas enfermedades o, a la vez, las mismas maneras terapéuticas en distintas enfermedades³⁷. En el enfoque de la corporalidad en la medicina oriental existe una relación sincrónica entre la función fisiológica y la psicológica³⁸. Es decir, se considera la corporalidad como totalidad psicosomática.

³⁶ “道 (=tao)”, según Lao-Tsé, es el Camino que lo rige todo, el principio de la naturaleza: “Existía algo indiferenciado y, sin embargo, completo. Existía antes de cielo y tierra. Sin sonido, sin forma. De nada depende y no cambia. Actúa por doquier, libre de peligro. Se le puede llamar madre de universo. No sé su nombre, lo llamo Tao” (LAO-TSÉ, *Tao Te Ching*, cap. 25). Por ello, “Unirse con Tao” indica sintonizar con el Camino de la Naturaleza, estar en comunión con la naturaleza saliendo del egoísmo, como se diría en el budismo Zen: “dejarse alcanzar por la sabiduría búdica (悟り = *satori*)” .

³⁷ Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 68-69.

³⁸ Esta diferencia de visión sobre la enfermedad proviene de una diferencia fundamental del desarrollo del pensamiento filosófico sobre el tiempo y el espacio en Occidente y Oriente. Yuasa analiza el carácter del pensamiento occidental como causativo y el oriental como sincrónico: en el pensamiento occidental existe un esquema de la corriente del tiempo “desde el principio hacia al final”, fundado en la idea del platonismo y del cristianismo. En este marco de la estructura del tiempo, se ha desarrollado una búsqueda de las causas en la naturaleza. Mientras, en Oriente no se ha desarrollado esta actitud de buscar causas, sino que se ha mostrado más interés por la realidad considerando que las cosas que ocurren en un espacio aparecen en el mismo momento. En el pensamiento antiguo chino, el tiempo es entendido como una energía que aporta los cambios al espacio y por tanto, el tiempo es inseparable del espacio. Este punto nos hace recordar una referencia de un monje budista del Zen, Dôgen, sobre el tiempo: “tiempo de la existencia” es decir, el tiempo existe dentro de la relación con el yo (cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 54-55).

En el ámbito de la terapia oriental se da mucha importancia a mantener el equilibrio de la totalidad del cuerpo viviente o el equilibrio del cuerpo-mente, activando el poder del “*ki*” para recuperar la salud. En la tradición de medicina oriental, hay una manera de recuperar la salud estimulando el flujo del “*ki*” con acupuntura. Nos hemos referido, en el capítulo anterior, a un sistema invisible del cuerpo humano donde circula la energía del “*ki*”: los meridianos (経絡=*keiraku*). Se dice que, cuando esta circulación se estanca, puede provocar las enfermedades del cuerpo-mente.

En la tradición budista, hallamos la reflexión sobre la enfermedad y la salud en el pensamiento de 智顛 (Chi-i o también Zhi-yi; en japonés, Chigi o Chisha), un monje chino, fundador de la corriente *Tien-Tai* (天台 en japonés *Tendai*). Su obra *Pararse a contemplar* (小止観=*Shôshikan*) expone en forma de manual de meditación búdica su práctica de entrenamiento corpóreo espiritual y, al mismo tiempo, presenta los métodos para cuidar el cuerpo y la salud espiritual de la mente. Considera sobre la enfermedad que, cuando surge alguna “ocasión o condición” que impide mantener la armonía entre cuerpo, respiración y corazón, entonces se desarticulan las funciones interiores (de órganos como el corazón, el hígado, el riñón, etc.) y exterior (tierra, agua, fuego y aire), y aparece la enfermedad latente³⁹.

Además de la relación entre el flujo del “*ki*” y la condición de la salud, Yuasa subraya la respiración. En Oriente, la respiración es una práctica central, tanto para la meditación como para la terapia, y es como una clave para contemplar la condición del cuerpo-mente y como un método de autocultivo para controlar las emociones: fisiológicamente, el órgano de la respiración tiene un vínculo muy importante con los nervios autónomos y los nervios motores, regulando y controlando las funciones de cuerpo y mente. Si la

³⁹ Sobre la visión budista de la enfermedad, remitimos al *Manual de espiritualidad de budismo Tendai*, traducido por J. Masiá: CHIH-I, *Pararse a contemplar* 91.

respiración es irregular puede causar la enfermedad o la inestabilidad de las emociones. Es decir, el órgano de la respiración es una mediación entre los dos sistemas nerviosos. Por ello, en la medicina oriental, la respiración se ha desarrollado como un fundamento de la terapia para mantener el equilibrio entre cuerpo y mente⁴⁰.

La importancia de la respiración nos hace percibir la relación de convivencia entre la corporalidad y la naturaleza⁴¹. En el marco de la medicina oriental, se considera que el flujo del “*ki*”, que circula dentro del cuerpo humano, fluye hacia fuera a través de los meridianos, sobre todos los puntos de las manos y de los pies llamados “井穴(=*seiketsu*)”. Este dato indica que la corporalidad es como un sistema abierto hacia fuera y es inseparable de la naturaleza⁴². Es decir, el pensamiento sobre la salud y la enfermedad oriental está fundado en la visión de la unidad corpóreo-espiritual, así como en la unidad del cuerpo y la naturaleza.

2.2. El cuidar en el contexto histórico oriental del “養生 (= *yôzyô*) ”

Para poder hablar sobre la antropología del cuidar en la tradición oriental, hay que reflexionar sobre una noción japonesa, “養生(=*yôzyô*)”, que es clave para tratar ese tema. La palabra “*yôzyô*” que se traduce literalmente como “cuidar la vida” se utiliza en distintos contextos: en el contexto de

⁴⁰ Cf. S. NAGATOMO, *Attunement through the body*, 67-69.

⁴¹ En el Zen también se insiste en la importancia de la respiración. El logro de la iluminación búdica según, Dogen, está muy relacionado con el aprendizaje de la respiración: la mediación entre el mundo externo y el mundo interno se realiza regulando la respiración. La respiración en sentido filosófico no solamente es una inspiración de aire sino que tiene el sentido de un salir de sí mismo y adaptarse a la armonía de la naturaleza. La respiración durante la meditación en postura sentada construye una cierta relación entre el meditador y el mundo natural a través de la energía vital (*ki*). Esta energía vital proviene del mundo natural y vuelve a la naturaleza desde el meditador. A través de la respiración se establece una relación entre la persona que medita y el mundo natural mediante la energía psicofísica o respiración vital. Sentir la energía vital mediante la respiración ayuda a lograr un salir de sí y un salir fuera del dualismo para recuperar la unidad mente-cuerpo (Cf. S. NAGATOMO, *Attunement through the body*, 149-151).

⁴² Cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 71-72.

recuperar o mantener una buena condición de la salud, en el contexto de cuidar los enfermos, en el contexto de cuidar o estar atento a la planta para que crezca bien.

En el enfoque del pensamiento antropológico de Oriente, desde la antigüedad, el concepto del “*yózyô*” se ha entendido como cultivar la vida para cuidar la salud o mantener equilibrio entre cuerpo y mente. Es decir, cuidar la vida en la tradición oriental está relacionado con cultivar la unidad del conjunto corpóreo espiritual. Precisamente por ello, el tema del “*yózyô*”, cuidar la vida, se relaciona íntimamente con los ejercicios de autocultivo del “*shugyô*” o entrenamiento. La meditación y la contemplación son las maneras de cultivar cuerpo-mente y a menudo se han empleado como recursos de prevención y terapia para mantener una buena condición de salud. Aquí se incorpora el papel de la respiración que es un componente esencial de los ejercicios o entrenamientos de autorcultivo, como hemos visto antes. La respiración forma parte del “*qigong* (氣孔 = *kikô*)”, que es la practica o entrenamiento de cultivar el “*ki*”.

En el taoísmo, se da mucha importancia a cultivar el *ki* a través de la respiración para cuidar la vida humana, tanto en el sentido de la salud física, como en el sentido de la propia mente. Según la teoría del “*yózyô*”, de Lǎo-Tsé, para cuidar la vida hay que concentrarse en respirar para hacerse transparente a la energía que circula por el propio cuerpo, y calmar el cuerpo-mente dejando los deseos que hacen turbarse a sí mismo. Cultivarse a sí mismo para poder mantener una buena condición de la salud cuidando esa energía vital, según Lǎo-Tsé, es el camino (道 = *Tao*) de la virtud. Se dice así en la obra de Lǎo-Tsé:

“Sostener el alma en sí misma para no perderse y mantener el equilibrio entre cuerpo-mente sin dejar de estar unidos /

Concentrarse en contemplar respirando suavemente como sería un niño que acaba de nacer”⁴³.

La respiración es clave para inspirar el “元氣(=genki)” del universo y hacerlo circular dentro del cuerpo y armonizarse con el Tao de la naturaleza. La convivencia con la naturaleza, según Lǎo-Tsé, es lograr la mente pacífica como una corriente de agua que se transforma espontáneamente según la situación, pero el agua es un elemento imprescindible para la vida cotidiana. Por tanto, obtener la mente calma como una corriente natural del agua, se dice en la obra de *Tao-tê-ching*, es el camino del cuidar la vida (*Tao-tê-ching*, cap. 8, 66, 78). De la misma manera, habla Chuang-Tzu, cuidar el camino espiritual es calmar las pasiones y unirse con el camino de la naturaleza como agua pura que fluye en su forma natural (*Los capítulos exteriores de Chuang-Tsu*, cap. 15).

Como hemos visto antes, en el ámbito antropológico oriental se considera que la enfermedad proviene de la anormalidad del *ki*, del desequilibrio de la energía positiva y de la negativa: por lo tanto, en la manera de cuidar se acentúan los ejercicios o prácticas conducentes a restablecer la armonía de ambas energías⁴⁴. Mantener la normalidad de la circulación de la energía es clave para cuidar la vida humana. En el texto del *Manual del Emperador Amarillo* se explica también que cuando las emociones de la persona no están calmas, pueden provocar deformación del “*ki*” y pueden ocasionar

⁴³ Lǎo-Tsu, *Camino hacia la virtud (Lǎo-Tsé: Tao-tê-ching)* Tokyo, Chuokoron-sha (1997) cap. 10.

Resulta interesante que en el texto de Lǎo-Tsu, la respiración sea representada como método principal para el Tao de la virtud. La actitud de cultivar la energía del *ki* corpóreo-espiritual ordenando la respiración, se relaciona directamente con la salud, la virtud, política y también mística. Es decir, la contemplación del autocultivo para hacerse transparente a sí mismo es clave para cuidar la vida y también para el mundo exterior, la sociedad, la naturaleza. Esa espiritualidad se ha desarrollado a través de la historia china y se ha transmitido al Japón: la espiritualidad que acentúa la unión de lo corpóreo espiritual y el entrenamiento para recuperarla.

⁴⁴ Cf. AA.VV., *El pensamiento sobre el “Ki”*, 131-132.

enfermedades⁴⁵. Por tanto, para cuidar la salud, hay que calmar la mente controlando el equilibrio del *ki*, la energía vital.

Por otro lado, se acentúa la relación entre el ser humano y el mundo exterior, el fenómeno de la naturaleza. Para sostener una buena condición de la salud, hay que armonizar con la naturaleza y sintonizar con ella. Es, se dice en el pensamiento antiguo chino, el camino del cuidar la vida (養生の道 = *yózyó no michi*). Por ejemplo, en el texto del *Manual del Emperador Amarillo* se propone una manera de cuidar la salud relacionando el cuerpo humano con el fenómeno del tiempo⁴⁶.

En el desarrollo de la tradición de cultivar la vida en la patología arcaica china (sobre todo, del taoísmo) ha influido la tradición del “*shugyō*”, del budismo. El manual de espiritualidad del budismo Tendai (*Shōshikan*) es un ejemplo típico de que esa tradición de cuidar la vida se ha incorporado al taoísmo.

Al hablar del manual para entrar en la contemplación, el monje Chi-i propone en su obra *Pararse a contemplar*: hay que ordenar la respiración como método fundamental para cuidar de sí mismo:

“Hay un alto en el camino, detenerse: he aquí el primero y más importante ejercicio práctico necesario para dominar las pasiones: es lo que llamamos pararse, hacer una pausa para respirar”; “Cuidar el cuerpo, acompasar la respiración y ajustar la mente”⁴⁷.

⁴⁵ Cf. *Ibid*, 133.

⁴⁶ Por ejemplo, sobre la relación del cuerpo humano con el fenómeno de las estaciones, dice así: “La primavera es la época que brotan y florecen el cielo y la tierra, todos los seres, por tanto, hay que levantarse pronto, pasear en el jardín, peinarse bien y relajar el cuerpo intentando despertar la fuerza y ofrecer más que quitar y alabar más que castigar. El verano es la época de crecer, por tanto, hay que dormir pronto, evitar el sol durante el día sin despertar pasión de rabia y intentar no encerrar el “*ki*” dentro del cuerpo. En el otoño, el clima es fresco entonces, hay que estabilizar la mente cultivando energía vital y disfrutando de tomar el “*ki*” de otoño. En invierno, se esconde la energía positiva, por tanto, hay mantener la mente pasivamente para no sacar energía fuera” (Cf. AA.VV., *El pensamiento sobre el “Ki”*, 305-306).

⁴⁷ CHIH-I, *Pararse a contemplar*, 13,45.

Se considera que la avidez, el egoísmo, la cólera son raíces de la enfermedad humana y a partir de ello, aparece el fenómeno de las enfermedades. Por tanto, el cuidar de sí mismo significa librarse de estos sentimientos negativos a través de las prácticas de autocultivo⁴⁸. Dice, Chi-i que:

“Una vez que se conocen las causas de las enfermedades, hay que poner los medios apropiados. Éstos se reducen a los dos que venimos recomendado aquí: pararse a respirar y contemplar profundamente”⁴⁹.

Chi-i representa los dos puntos fundamentales para la meditación y la terapia: para curar el cuerpo, hay que calmar la mente; para pacificar la mente, hay que cuidar el cuerpo.

Llegar al logro de la iluminación búdica es entonces, según Chi-i, recuperar armonía psicosomática superando los abusos de los deseos y los pensamientos egoístas⁵⁰.

Hay que subrayar que en el marco de la antropología oriental, “*yozyo*” es una manera de cuidar la vida humana, tanto como condición de la salud física como manera de vivir en el sentido ético. Es decir, una manera de vivir bien desde la perspectiva psicosomática, ambiental y comunitaria o social. En otras palabras, la finalidad de cuidar la vida en la tradición del autocultivo no es solamente el bienestar de un individuo, sino que es también el bienestar en relación interpersonal, en la comunidad.

⁴⁸ En el *Sutra del Loto* citado por Chi-I dice que: “¿Cuál será la causa de las enfermedades? Una relación (con algo exterior) que nos obsesiona, algo nos perturba y nos hace perder la tranquilidad. ¿Cómo impedir que la mente se vea perturbada por lo que viene del mundo exterior? No hay más método que lograr una mente despegada y desligada de obsesiones” (CHIH-I, *Pararse a contemplar*, 94).

⁴⁹ *Ibid*, 93.

⁵⁰ Cf. Y. YUASA, *La corporalidad cósmica*, 123.

2.3. La medicina dentro de la tradición del “修行 (=syugyō)”.

Como hemos repetido muchas veces, en el pensamiento oriental se acentúa siempre la inseparabilidad entre la cuestión teórica y la cuestión práctica. En Oriente, desde la antigüedad, los manuales de meditación o contemplación de autocultivo se han desarrollado junto con la terapia. Tanto el manual de espiritualidad del budismo escrito por Chi-i en la línea de la escuela *Tendai*, como la tradición del Yoga en India, contienen recursos técnicos para alcanzar una experiencia religiosa más allá de la diferencia entre las religiones o las líneas de una misma religión; aquél, al mismo tiempo, es considerado como manual para mantener la salud fisiológica. En cualquier religión, según Yuasa, se muestra la inseparabilidad originaria entre la religión y la medicina o la fe y la curación, por lo menos en la época primitiva, antes de que se convierta la religión en una teoría construida por una ideología de dogma intelectual. Es decir, la unidad de la terapia con la espiritualidad religiosa es un fenómeno universal. En la época actual, dice Yuasa, habría que redescubrir el sentido de la sabiduría religiosa tradicional que está oculto bajo la razón humana de la modernidad⁵¹.

¿Qué relación hay entonces entre las prácticas del autocultivo y la terapia? La finalidad de las prácticas del autocultivo no es la curación, aunque tienen también un efecto curativo. Los manuales de la contemplación tienen una función de calmar las pasiones y estabilizar la mente y recuperar el

⁵¹ Actualmente, en el campo intelectual, hay la tendencia de juzgar la curación en la espiritualidad religiosa como algo exótico. Habría que evitar los dos extremos sobre la comprensión de la relación entre la religión y la curación: uno es comprender la relación entre la curación y la religión como algo exclusivamente simbólico, sin considerar el hecho concreto de la curación. Por ejemplo, habría que ver la transmisión de la curación de Jesús en el Evangelio no solamente desde la perspectiva simbólica de la liberación del pecado, sino también desde el acto propio de la curación. Como dice P. Laín Entralgo: “Si los pecados del enfermo hubiesen sido la causa de su parálisis, la milagrosa absolución de aquellos le habría sanado de un modo inmediato y ya no milagroso. No fue así. Para curar al lisiado, Cristo tuvo necesidad de un nuevo milagro” (P. LAÍN ENTRALGO, *Enfermedad y pecado*, Barcelona, Toray [1961] 53-54). El segundo extremo es comprender dicha relación solamente un efecto místico de recuperar la salud olvidándose de la verdadera tradición religiosa del autocultivo, como se representa la visión actual sobre el Yoga. A los dos extremos por igual les falta una consideración básica: la unidad del cuerpo-mente, espíritu.

equilibrio entre el cuerpo y la mente. Aquí Yuasa analiza la diferencia entre el autocultivo y la terapia. La terapia, dice Yuasa, es alcanzar una condición normal desde una condición de anormalidad o, sería más exacto decir: recuperar la salud desde la enfermedad, mientras que los entrenamientos o las prácticas del autocultivo son intentos de superar la normalidad dedicándose a la disciplina ascética. Es decir, alcanzar una buena salud del cuerpo-mente es una condición necesaria o un paso fundamental para poder entrar en el proceso de la práctica del autocultivo.

Pero ¿qué significa superar la normalidad? Para responder esta cuestión, Y. Yuasa acentúa la unidad de la totalidad del ser humano, la unidad del conjunto corpóreo espiritual y de la técnica a través del “*shugyō*” en el marco de la tradición oriental⁵². Por ejemplo, el logro de la iluminación en la tradición del Zen es la unión con la naturaleza y tornar a lo natural del ser humano, tal cual a través del “*shugyō*”. El mismo ejemplo se puede exponer para mostrar que la finalidad del entrenamiento (*keiko*) de las artes marciales es para alcanzar unidad entre la técnica y el cuerpo-mente. En este marco, el sabio es uno que reconoce esa unidad desde sus experiencias. En la tradición de la cultura oriental es algo natural que un sabio, uno que supera el mundo de la normalidad mediante las prácticas o las formaciones del autocultivo, tenga su bienestar del cuerpo-mente, sea un personaje virtuoso⁵³.

Y. Yuasa comenta el papel del “*shugyō*” para la terapia subrayando uno de sus efectos, que ayuda a cultivar la formación de la persona. Las prácticas del autocultivo del “*shugyō*”, dice Yuasa, ayudan a tener un estado de ánimo

⁵² Cf. Y. YUASA, *El cuerpo*, 283-287.

⁵³ El entrenamiento corporal de las artes, dice Yuasa, es una especie de los ejercicios del autocultivo (= *syughō*) cuya finalidad es complementar la humanidad teniendo en cuenta el ejemplo de las artes marciales. Sin embargo, prefiero presentar la unidad entre la técnica y el cuerpo-mente como finalidad del “*修行* (= *shugyō*)” y *稽古* (= *keiko*). Como comentan los maestros de las artes marciales que hemos citado en el capítulo anterior, la formación de la humanidad es algo obvio, por lo menos en el ámbito de las artes marciales, para alcanzar una alta calidad de la técnica. Lo más importante es alcanzar la armonía entre la técnica y lo corpóreo espiritual. La formación de la humanidad o de la mente para las artes marciales es una condición necesaria, pero no es exacto situarlo como finalidad.

pacífico y a formar una capacidad de aportar armonía y paz en la relación interpersonal y en el mundo⁵⁴.

2.4. *El ser humano y el papel de la medicina*

La corriente de los pensamientos patológicos en la antigüedad china se ha visto influenciada también por la tradición de la medicina japonesa. La medicina se llama, en japonés, tradicionalmente, el “arte de la benevolencia (仁術 = *jin-zyutsu*)”, asistir a la persona enferma caminando también junto a ella. Curar una persona significa acompañarla, asistirle⁵⁵.

La palabra “仁 (= *jin*)” significa la humanidad, el estado natural de lo humano, cuyo concepto se identifica con el término del budismo del Mahayana, “慈悲 (= *zibi*)” que señala la compasión o la piedad. La noción “仁 (= *jin*)” proviene del pensamiento confuciano que considera esa noción como el elemento más importante para lo natural de la virtud. La noción “*jin*” indica el estado del ánimo espontáneo de la persona humana. Kǒng-zǐ (孔子 = *Kōshi* en japonés) (551-479 a.C.) sitúa esa noción como una base muy importante de su filosofía y da mucha importancia a los sentimientos humanos que surgen espontáneamente hacia las personas cercanas: a cualquier persona le duele el corazón ante la muerte de su familia o de los amigos íntimos⁵⁶. Kǒng-zǐ valora estos sentimientos naturales de la persona humana

⁵⁴ Cf. *Ibid*, 288.

⁵⁵ Sobre el arte de la benevolencia, encontramos algo similar en la tradición cristiana: la actitud fundada en el *agápē* hacia los enfermos o las personas débiles. En este marco, curar consiste en la caridad. El concepto de la *diakonía* que se traduce como “servicio”, en el sentido cristiano antiguo, iba junto con la terapia y la asistencia. La *diakonía* es presentada como un ministerio de la comunidad cristiana primitiva que corresponde a la asistencia y el don de curación (1 Cor. 12, 9). Cuidar a los enfermos y asistir a los débiles eran un servicio muy importante en el ministerio apostólico: “...amonestéis a los revoltosos, alentéis a los pusilánimes, acojáis a los flacos y seáis sufridos con todos” (1 Tes 5, 14) (cf. H. SHIPPERGES, *Salud-enfermedad-curación*, 110-111).

⁵⁶ El concepto del “仁 (= *jin*)” es muy similar a la “ayuda espontánea” llamado por Laín Entralgo como uno de los tipos cardinales de la relación sanadora en la antigüedad, antes de la constitución decisiva de la medicina como técnica. Una asistencia instintiva que surge espontáneamente de la actitud humana (cf. P. Laín Entralgo, *La relación médico-enfermo*, Madrid, Alianza [1983] 36). Kǒng-zǐ subraya precisamente esa espontaneidad de la relación humana como ética ideal de la sociedad humana.

representados por la compasión, la piedad filial, y la caridad y los coloca como el centro de su ética para realizar una comunidad en armonía. Desarrolla, además, la noción del “*jin*” como ética principal del ámbito político y propone una política estatal, movida por la virtud de la compasión o de la piedad, no por el poder⁵⁷.

El concepto del “*jin*” ha sido incorporado en el desarrollo histórico de la medicina japonesa como un elemento principal para la relación entre el médico y el enfermo. El médico ha de tratar al enfermo con compasión y caridad. El médico, según el contexto de la tradición de la medicina japonesa, tiene la responsabilidad de construir una relación mutua de confianza y de cuidar al enfermo pensando en su propio su bienestar. Es decir, el arte de curar es el arte de la benevolencia.

La idea sobre la medicina como arte de la benevolencia se ha consolidado durante los siglos 17 y 18

En una corriente tradicional del pensamiento japonés, especialmente influido por la idea de la piedad filial en la ética confuciana, se considera que el cuerpo de cada individuo no es su posesión propia, sino que es un don de sus padres y la unidad entre tierra y mundo⁵⁸. Entonces, cuidar el propio cuerpo significa una manera de corresponder a los padres por el beneficio que nos han dado. Se dice en japonés: “El ser humano ha recibido su propio cuerpo de

⁵⁷ Resulta interesante que tanto Kōng-zǐ como Lǎo-Tsé traten de realizar una comunidad virtuosa en la paz, pero desde dos puntos de vista completamente diferentes: Kōng-zǐ insiste en el orden social apoyado por las normas morales para obtener una sociedad pacífica. Las normas consisten en pensar y vivir correctamente, tal y como se muestra en la lealtad del gobernante, la piedad filial y la estricta observancia de la etiqueta y las costumbres sociales. Mientras, Lǎo-Tsé acentúa el retorno a la forma natural, tal cual, de los seres humanos y el estar en comunión con la naturaleza para lograr una sociedad pacífica. La visión ideal de la ética, según Lǎo-Tsé, es hacerse nublir los ojos para discernir el auténtico camino de la paz. Y subraya que lo natural es bello, profundo, lógico, espontáneo, ordenado por sí mismo. Por tanto, La meta de los seres humanos es nada más que unirse con el *Tao* y dejar que el *Tao* despliegue sus virtualidades (cf. M. MORI, *Lóshi, Sóshi (Lǎo-Tsé y Chuang-Tsu)* Tokyo, Kodansha-gakuyutsu-bunko [2004] 19-21).

⁵⁸ Sobre la tradición de la medicina japonesa, he confrontado: T. TAKEMI, *Tradicional professional ethics in japanese medicine* en L. WALTERS (ed.), *Bibliography of bioethics* vol.4, Detroit, Gale research company (1978) 924-926.

sus padres. La actitud de cuidar de sí mismo para no destruirlo es el primer paso en la búsqueda de la piedad filial”. Esa afirmación es un elemento básico del pensamiento sobre la corporalidad del propio sí mismo en Oriente.

En Japón, el concepto del 医道 (=idô) que significa el camino de la medicina, es el criterio de la ética médica para los médicos. En su mayor parte está fundado en la experiencia, pero a menudo se incluye también el idealismo. Por ello, tradicionalmente, los médicos formaban parte de la escuela del aprendizaje nacional que se ocupaba sobre todo de la literatura japonesa y la filosofía oriental.

Un ejemplo típico es Ekiken Kaibara (1630-1714). Una obra suya muy conocida, “*Enseñanzas para cuidar la vida*” (養生訓 = yôzyôkun), expone un manual de vivir bien. El arte de la benevolencia para Kaibara es como un fundamento para ese manual de cuidar la vida. La medicina, según Kaibara, es la práctica humanística cuyo objetivo es ayudar a los otros con la benevolencia y la caridad; dice que cada uno debería salvar y ayudar, primeramente a las personas que son las criaturas del Cielo y de la Tierra. Su pensamiento representa la visión del ser humano en su época: los seres humanos están creados a partir de la unidad del Cielo y la Tierra, que son los Padres de los seres humanos. Por tanto, el papel de la medicina es un encargo particularmente importante, desde el momento que se enfrenta a la vida y a la muerte de las personas. Los médicos, dice Kaibara, tienen la responsabilidad muy grande de dedicar su vida no al beneficio de sí mismos, sino para ayudar a las demás personas. Insiste, además, en que uno de los deberes de los médicos es cultivar la interioridad del sí mismo para obtener un supremo nivel de cultura y de habilidad intelectual, pero subrayando que todo eso es

principalmente para servir y ayudar a otros⁵⁹. El texto “*yōzyōkun*” de Kaibara es considerado actualmente un manual básico para la patología japonesa.

Podemos afirmar que la tradición de la medicina japonesa está fundada en la metodología que acentúa la observación médica del enfermo en la relación interpersonal entre el médico y el enfermo. Por ello, en el marco de la medicina japonesa, el personaje del médico como técnico forma parte de la vida profesional.

La cultura japonesa, con sus raíces en el shintoísmo primitivo, se ha desarrollado incorporando las otras corrientes filosófico-espirituales del budismo, el taoísmo y el confucianismo. En este marco, se ha formado una tradición de cuidar la vida humana de distintas maneras.

⁵⁹ Dice E. Kaibara que los médicos tienen que estudiar los libros médicos y hay que acostumbrarse a pensar de una manera lógica y precisa y se necesita estar versado en la teoría. Son los deberes básicos que propone este autor, la “educación a largo de la vida”.