

---

# Zen y Judo

**Por Jean-François Budo Viaud**

Durante las sesshines, a menudo, tenemos la oportunidad de encontrarnos con practicantes de Zen que han practicado o practican artes marciales. Por lo tanto, escuchamos discusiones entre practicantes de judo, karatedo, aikido con mayor frecuencia y, a veces, kendo o kyudo.

Uno puede leer en Internet, en “Newsletters” o en “blogs” textos de practicantes Zen que también practican un arte marcial. A menudo, hablamos de la cercanía del cuerpo y la mente y la importancia de dejarse llevar. El texto "Aikido y Zen - Del combate a la autotransformación", [1] una entrevista con Éric Grunewald en el blog del dojo Zen de Valence, comparte con nosotros la complementariedad del Zen y del Aikido.

Este vínculo entre la práctica del zen y las artes marciales fue destacado por Frédéric Lenoir en su libro “Le bouddhisme en France” [2], que estudia el budismo en la sociedad francesa a través de una encuesta sociológica. Este estudio de campo forma parte de su tesis: “El budismo en Francia: un laboratorio de modernidad religiosa”, defendida en 1999 en París, EHESS. Su trabajo se ha realizado con la Sangha del Budismo Tibetano y la Sangha del Budismo Zen. El autor agradeció a Roland Rech por permitirle realizar su investigación dentro del AZI.

Reveló en 1999 que el 29% de los practicantes de Zen lo descubrieron a través de las artes marciales. Y cita además de esta estadística el libro del Maestro Deshimaru (1914-1982) “Zen y artes marciales” [3]. Practicando yo mismo judo, fue mientras leía el libro “Zen y Artes Marciales” que descubrí el Zen.

Me atrajo este libro porque me pareció interesante el paralelismo entre las disciplinas. Es con la práctica de zazen que el vínculo con las artes marciales me pareció evidente. Este libro detalla el proceso de la sesshin de 1975 en Suiza durante la cual el Maestro Deshimaru alternó zazen con demostraciones y explicaciones sobre las artes marciales.

¡Lo que debe haber sido genial fue la demostración en vivo y la dinámica de las diferentes disciplinas! Recuerdo las siguientes frases porque me impactaron: “Artes marciales, más Zen, forman Budo” (página 29). Esto sin duda significa que las prácticas son complementarias. “Las artes marciales y el Zen tienen en común la creación y concentración de energía”, (página 30). Esto significa que las prácticas son comunes. Esta lectura me llamó mucho la atención. Fue una revelación, en el sentido de que una lectura intelectual me habló intuitivamente. Sentí lo que debería ser zazen y por eso tuve que experimentar la práctica. Y también practiqué zazen por primera vez en el dojo Zen en Romans en Drôme, que en sus inicios también fue un dojo de karate. Philippe Coupey, discípulo del Maestro Deshimaru y que ha dedicado un libro al Zen y las artes marciales “Zen & Budo”[4] también se refiere a este sesshin, siendo él mismo karateka, su libro relata su propia visión de esta sesshin.

La práctica de zazen le dio una nueva dimensión a mi práctica de judo. Hay que decir que es el arte marcial japonés que más ha desarrollado su carácter deportivo y le ha hecho perder su carácter marcial. Fue leyendo sobre judo que descubrí otros vínculos entre el Zen y las artes

marciales, vínculos complementarios a los que el Maestro Deshimaru demuestra a través de la práctica en su libro “El Zen y las Artes Marciales”.

En primer lugar con la lectura de los libros de Jean-Lucien Jazarin (1900-1982), que fue Vicepresidente de la Federación Francesa de Judo y líder del Colegio Nacional de Cinturones Negros. Este 7º Dan, apasionado por el budismo zen escribió “La escuela de vida del judo” [5], luego “El espíritu del judo” [6]. Es en este último libro, subtítulo “Entrevistas con mi Maestro”, que desarrolla el aspecto espiritual del judo a través de su propia búsqueda del Zen, tras obtener su primer Dan.

Es con un nuevo maestro que mejorará su judo y obtendrá las respuestas que quería a sus preguntas sobre el Zen. El propósito de este libro es presentar un judo donde el cuerpo y la mente estén en armonía en la práctica. En ese momento, hablando de judo, hablamos de “Do” o “Vía”. Sobre este tema dice el Maestro (página 43): “Me postro ante el signo Do, porque representa la meta, el camino a seguir, el Maestro que me los enseñó a mí y a mí mismo”.

Como durante la sesshin del maestro Deshimaru dedicado a las artes marciales, este libro alterna la práctica del budo y reflexiones filosóficas. Es en este libro donde descubrimos una similitud en la práctica entre el judo y el zen. En judo, la práctica intensiva de verano o “Shochu Geiko”, y la práctica intensiva de invierno, o “Kangeiko”, podrían corresponder a las grandes sesshines del Zen. Otros libros sobre judo y en particular de su fundador, muestran el vínculo con el zen, como “Jigoro Kano, padre del judo” de Michel Mazac [7]. Este maestro de judo y traductor japonés escribió este libro sobre la vida de Jigoro Kano (1860-1938), fundador del judo. En particular, desarrolla el tema del *kata* (página 148) o “forma”: un conjunto codificado de ataque-defensa.

Cada arte marcial japonés tiene el suyo propio. En esta parte evoca el despertar que según él se basa en la siguiente fórmula: “SHIKI SOKU ZEKU KUSOKU ZE SHIKI SHINMU KEIGEI”. De hecho, este es un pasaje del sutra Maka Hannya Haramita Shingyo que conocemos bien. Precisa que el kata involucra el cuerpo y la mente y proviene de la evolución del budismo japonés, en particular del maestro Dogen (1200-1253).

Entre sus trabajos de investigación y sus libros, Yves Cadot, profesor de japonés en la Universidad de Toulouse, es autor de una tesis sobre judo: “Kano Jigoro y el desarrollo del judo – La elección de la debilidad y sus consecuencias”, tesis defendida en INALCO en París en diciembre de 2006. Es judoka de alto grado (6º dan) y nos ilustra en muchos puntos. Estuve atento al vínculo que establece entre el judo y la cultura japonesa, pero también entre el judo y la religión en general, y luego el budismo en particular. Valiosa información se encuentra en sus libros: “El judo y su valor educativo y pedagógico” [8], que transcribe el discurso del fundador del judo Jigoro Kano, discurso que tradujo y comentó. También está “Promenades en judo” [9], que es una recopilación de sus primeras columnas publicadas en la revista “L’Esprit du Judo”, crónicas que sigue escribiendo mensualmente hasta el día de hoy. El Kodokan, estaba en Eishoji, en un antiguo templo budista. No era necesariamente una elección religiosa, porque los templos budistas en Japón tienen una sala dedicada a los laicos. Pero Jigoro Kano era un erudito, que provenía de una familia de samuráis y sacerdotes sintoístas y tenía un profundo conocimiento de los textos budistas. Es interesante descubrir que el judo se fundó en el espíritu de una práctica, Shugyo, y no como un deporte, en eso se ha convertido hoy.

-----

En zen también hablamos de la práctica, que es *zazen*. Luego, la práctica continua o *gyoji*, que se extiende a todos los momentos de la vida. Otra sorprendente similitud se refiere al contenido de las enseñanzas y prácticas de las dos disciplinas. Para el judo, Yves Cadot habla de cuatro pilares del método desarrollado por el fundador: el *randori* o “ataques sin convención”, ejercicio de libre aplicación donde cada uno de los dos compañeros trata de aplicar sus soluciones, el *kata* o “forma”, que es un conjunto codificado de ataques-defensas, el *mondo* o “preguntas-respuestas” y el *kogi* o “lección magistral/conferencias”.

En el Zen encontramos también cuatro, que practicamos regularmente en el dojo y en *sesshin*: *zazen* o “meditación sentada”, *kusen* o “enseñanza oral del maestro durante *zazen*”, *teisho* o “enseñanza oral en forma de conferencia dada por el maestro”, el *mondo* o “preguntas y respuestas entre discípulos y el maestro”. Sin embargo, si asistimos a muchos *mondo* como parte del *sesshin* Zen, ¡solo asistí a un *mondo* como parte de un curso de judo y fue Yves Cadot quien lo dirigió! Entre los principios definidos por el fundador del judo, encontramos “*Jita Yuwa Kyoie*”, que significa “ayuda y prosperidad mutua”.

Este principio indica que no podemos progresar solos y que los socios no son solo oponentes, sino también compañeros en nuestra evolución en el camino. Siempre me pregunté si este principio tenía alguna conexión con el budismo. De la misma manera, ¿no practicamos *zazen* solos en el dojo y el Buda indicó que había tenido el despertar para compartirlo con todos los seres sintientes! No he encontrado un vínculo probado entre el origen de este principio del judo y el zen. Otro principio o “*Seiryoku Zen Yo*”, que significa “buen uso de la energía”, incluye la palabra zen. Parece ser la palabra zen la que corresponde a energía.

Finalmente, podemos mencionar la primera película de Akira Kurosawa (1910-1998) “La leyenda del gran judo” [10]. Esta es la historia de la creación del judo, que el director ha novelado a partir de hechos reales. Encontramos pues el personaje de Jigoro Kano, llamado Shogoro Yano y uno de sus discípulos, llamado Sugata Sanshiro, que dio a conocer el judo durante muchas luchas contra viejas escuelas de *jujitsu*. Lo que me llamó la atención fue el hecho de que, en el dojo de Shogoro Yano, ¡hay un monje! Así se le llama en los créditos y en los subtítulos de la versión original y es un sacerdote budista al que se le ve en varias escenas portando un *kolomo*. Tiene un papel moderador con Sugata Sanshiro, el discípulo fogoso, a quien devuelve la calma y la razón, a veces con reflexiones filosóficas ya veces con humor o ironía.

Mi experiencia más cercana entre las dos prácticas de Zen y Judo fue después de una *sesshin* de fin de semana. Fui a la práctica de judo el lunes por la noche como de costumbre. Pero esa noche, la práctica no era habitual. Tengo un vago recuerdo del entrenamiento, pero un preciso recuerdo de mis sensaciones. Inicialmente, habría pensado que el vínculo entre el zen y el arte marcial podría ser fuerte en la práctica de *kata*, pero es más bien en la práctica de *randori* donde se produjo esta armonía.

En primer lugar, sentí una fluidez en la práctica. Incluso si estamos en oposición durante una pelea, esa noche se trataba de armonía con los compañeros que conocí y sin ninguna búsqueda real de victoria. Tuve la impresión de practicar judo con espíritu *mushotoku*, sin buscar obtener nada y sin buscar ningún beneficio. ¡Mi mente no estaba bloqueada por la idea de querer ganar, ni por la de no perder! También sentí una armonía entre mi cuerpo y mi mente, ya que mi mente no estaba dirigiendo conscientemente mi cuerpo en los movimientos. Sentí que mi

-----

judo era "*hishiryō*", "irreflexivo" o "más allá del pensamiento". Existe una expresión en las artes marciales que es "*mushin no shin*", o "pensamiento sin pensamiento". Marc Sanzier, practicante de aikido, define este concepto en su libro "*Souffle du Budo*" [11]. Para él, este estado de ánimo permite unir el cuerpo y la mente. Encontramos de nuevo el vínculo entre las prácticas. Me parece que las artes marciales y el zazen nos permiten experimentar dos aspectos de la práctica. Interdependencia por un lado, porque uno no puede practicar solo, o a veces como complemento tras practicar con el maestro en el dojo. La impermanencia por otro lado, porque en disciplinas como las artes marciales donde el gesto es importante, los movimientos evolucionan constantemente y las situaciones pueden ser revertidas por un simple "contraataque" o una simple "cadena". Al igual que durante zazen, dejamos pasar nuestros pensamientos sin retenerlos ni rechazarlos, y se suceden unos a otros.

Estas impresiones me las confirma el texto de Mifune Kyūzō (1883-1965): "*Quintessence of judo and Zen*" [12] del que Yves Cadot hizo una traducción\*. Este gran judoka japonés fue 10º Dan y discípulo de Kano Jigoro. Su propio descubrimiento le lleva a decir que ha encontrado en el Zen la quintaesencia del judo que buscaba: "... Los mayores nos enseñan que, para estudiar el secreto del Budo, hay que entrar en el Zen". Insisten en la importancia de la práctica para ambas disciplinas y cita a Dogen: "El maestro zen Dogen dice: "La demostración está en la práctica"". Él describe el judo como "zen dinámico" que domina las variaciones. Hablando del judo como "el camino de la adaptación", lleva más allá su razonamiento filosófico al definir la práctica como un estado de ataraxia y una situación de vacío. Para él, la experiencia es que "el paroxismo de la adaptación es la nada". Su experiencia le hace declarar: "...El zen como el judo son a la vez una combinación de descanso y movimiento". Agrega: "El zen permite experimentar, a través de zazen, una situación de práctica estática, iluminación cerebral y, en judo, a través de randori, una situación dinámica, la mente se educa en el corazón de los movimientos instantáneos". Y concluye abriendo una pregunta: "En cuanto al resultado, ¿no sería lo mismo la cumbre del judo y la cumbre del Zen?".

Este aspecto de querer vincular estas dos prácticas es preocupante, porque podría presentarlas como opuestas. Zazen es una práctica quieta y las artes marciales se practican con movilidad. ¡Los puntos comunes son el entendimiento con el cuerpo y la práctica! Yves Cadot lo confirma en otro de sus textos: "Al igual que el judo, el zen es práctico y no abstracto..." Entonces, si eso es lo principal, debemos continuar con la práctica que nos lleva a una comprensión intuitiva y completa del camino. , cuerpo y mente.

*\*Me gustaría agradecer a Yves Cadot por su traducción del texto de Mifune Kyūzō "Quintessence of judo and zen", que produjo durante nuestras discusiones sobre este artículo "Zen and judo". Le estoy muy agradecido por su fusible, hecho en el espíritu de Jita Yuwa Kyohei y que me permitió vincular mis dos prácticas.*

#### **Bibliografía, filmografía et webografía :**

[1] GRUNEWALD Eric. *Aikido et zen-Du combat à la transformation de soi, blog dojo zen Valence*, août 2017. Une interview de Eric Grunewald par Germain Chamot, publiée dans Aikido Magazine N°17: <https://dojowalence.jimdo.com/2017/08/24/a%C3%AFkido-et-zen-du-combat-%C3%A0-la-transformation-de-soi/>

[2] LENOIR Frédéric. *Le Bouddhisme en France*, Paris, Fayard, 1999, 447 p.

- 
- [3] DESHIMARU Taisen. *Zen y artes marciales*, Luis Cárcamo editor 1980.
- [4] COUPEY Philippe. *Zen et Budo*, Paris, Budo éditions, 2014, 157 p.
- [5] JAZARIN Jean-Lucien. *Le Judo école de vie*, Paris, Budo éditions, 1995, 189 p.
- [6] JAZARIN Jean-Lucien. *L'esprit du Judo*, Paris, Budo éditions, 1997, 249 p.
- [7] MAZAC Michel. *Jigoro Kano, père du judo*, Paris, Budo éditions, 2006, 316 p.
- [8] CADOT Yves. *Kano Jigoro - Du judo et de sa valeur éducative comme pédagogie*, Editions Metatext, 2013, 259 p.
- [9] CADOT Yves. *Promenades en judo*, Editions Metatext, 2015, 417 p.
- [10] KUROSAWA, Akira (réalisateur). *La légende du grand judo* [DVD]. Arte Vidéo, 2005, 105 minutes.
- [11] SANZIER Marc. *Souffle du Budo*, Paris, Paris, éditions Book on demand, 2013, 104 p.
- [12] KYUZO Mifune, *Quintessence du judo et du zen tiré de Judo koza dai ikkan 柔道講座 第一卷 (Cours de judo - 1er volume)*, Hakusuisha, Tôkyô, 1955, pp. 175-179.  
Yves Cadot a réalisé une traduction de ce travail sur son blog en février 2019 : voir [https://corpsjapon.hypotheses.org/170#\\_ftn6](https://corpsjapon.hypotheses.org/170#_ftn6)