



Resumen

En Japón existe una gran conexión entre las artes marciales y las prácticas religiosas. Los practicantes de artes marciales, en un esfuerzo por utilizar la energía interna (ki) y eliminar el miedo, llegan a menudo a la disciplina ascética. Los ascetas de la montaña, llamados *yamabushi*, son conocidos por sus extremos y arriesgados métodos de entrenamiento. Algunos de ellos, después de diez años de preparación física y mental, se entierran vivos a sí mismos con la aspiración de llegar a ser budas vivientes. Esta es la relativamente poco conocida práctica de la auto-momificación, una tradición que se originó con Kukai, el fundador de Budismo Shingon. Aproximadamente veinte individuos en Japón se han automomificado con éxito por medio de la disciplina ascética y dietas especiales. El estado de ánimo que estos monjes desarrollan mientras se preparan para sus muertes es el mismo pensamiento que tratan de lograr los guerreros. Una total determinación, la completa ausencia de miedo, y la no existencia del ego son hechos que se demuestran en las acciones de estos individuos. Estas son las mismas cualidades que se encuentran en algunos maestros de las artes marciales.

EL ASCETISMO Y LA BÚSQUEDA DE LA MUERTE POR GUERREROS Y MONJES

KEN JERIMIAH



“Mañana seré enterrado vivo. Me pregunto cuánto sobreviviré,
sin agua y en completa oscuridad. Dos o tres días quizá”

Introducción

La conexión entre lo marcial y los senderos espirituales ha existido en Japón desde hace mucho tiempo. Los artistas marciales se esfuerzan por comprender el *ki* (en chino, *qi*), la energía universal que impregna todas las cosas, y la verdadera fuente de la velocidad y de la fuerza de un guerrero. El cuerpo y la mente tienen limitaciones. La energía del universo no las tiene. A fin de comprender y utilizar de un modo práctico esta energía, los estudiantes avanzados de artes marciales realizan meditaciones y otros ejercicios espirituales. De este modo, se sumergen en ejercicios desarrollados originalmente para prácticas religiosas. Tales prácticas y sus correspondientes creencias se entremezclan con las respectivas técnicas de cada arte de un modo tan completo que a veces es complicado separar ambos aspectos.

Algunas artes, como la Yagyū Shinkage Ryū, fundada por Yagyū Munenori (1571-1646), y la Niten Ichi Ryū, que dice descender de Miyamoto Musashi (c. 1584-1645), han recibido grandes influencias del Budismo Zen. Otras artes, como la Kashima Shinto Ryū, creada por Bokuden Tsukahara (1489-1571), y el Aikido¹, fundado por Ueshiba Morihei (1883-1969), se basan en creencias Shinto.

El entrenamiento espiritual existente en diversas artes marciales se originó por motivos militares, pragmáticos. Para los guerreros es necesario eliminar el miedo. “El miedo distrae, destruyendo la concentración, las reacciones y la sincronización. El virtuosismo técnico con armas no es útil para un guerrero que no puede controlar su miedo así como en el caso más familiar de atletas que en los entrenamientos ejecutan a la perfección pero que fallan en las competiciones importantes. La competencia en un combate a muerte requiere, en último extremo, la habilidad para anular el miedo, para mantener una especie de distanciamiento respecto a las consecuencias de la actividad” (Friday, 1997: 15).

Si un artista marcial tiene miedo a la muerte y se preocupa de las consecuencias de un combate, no puede desarrollar su arte con completa libertad, y no puede integrar por completo el arte en su propia vida. Por tanto, resulta necesario desarrollar un tipo de mentalidad que acepte la muerte como algo que no debe ser temido. Debe pensarse en la muerte simplemente como algo que es parte de la vida (Sugawara, 1988: 140).

Después del fin de la Era de los Estados en Guerra², se produjo en Japón un largo y

mantenido periodo de paz. Los guerreros, buscando lograr un estado mental con el que no tener miedo a nada, incluyendo a la muerte, se dirigieron hacia el *shugyo* (disciplina ascética). Los métodos de entrenamiento *shugyo* incluyen prácticas extremadamente largas y posiblemente peligrosas para la vida, tales como largos periodos de ayuno, inmersión en aguas heladas, y aislarse uno mismo en cuevas profundas durante semanas para meditar, aspirando a eliminar la frontera que separa la vida y la muerte, de tal modo que la vida y la muerte puedan ser percibidas por lo que son: diferentes caras del mismo fenómeno. Tal como en el yin y en el yang (en japonés *in* y *yo*), no pueden existir independientemente el uno del otro. Sin muerte no puede haber vida, y sin la vida no existiría la muerte. Takamura Yuki Yoshi, el maestro principal de la rama Takamura de la Shindo Yoshin Ryu, explica el propósito de tales prácticas ascéticas: “El corazón y el cuerpo deben luchar contra los demonios y salir victoriosos para encontrar la iluminación. Sin lucha nunca se reta al carácter y nunca se madura. Esta es la razón por la que es tan importante el *shugyo*” (Takamura, 1999: 30).

Los *yamabushi*, también conocidos como *shugenja*, llevaban al extremo este tipo de entrenamiento. Existe un método llamado “pesando el karma”, en el que un individuo cuelga su cuerpo boca abajo al borde de un precipicio y otra persona ejerce presión en sus piernas para evitar que se precipite hacia su muerte (Hitoshi, 2001: 123). Otra práctica similar implica colgar a un individuo boca abajo al borde de un acantilado, pero con cuerdas. Al final de la sesión de entrenamiento, cuando los compañeros suben al aprendiz, sueltan la cuerda por un momento, haciéndolo creer al iniciando que está cayendo irremediabilmente (Friday, 1997: 16).

Aunque estas prácticas pueden parecer extremas, realmente algunos *yamabushi* llegaban más allá. Algunos eliminaban la separación entre la vida y la muerte y sólo vivían para ésta última. Morían a propósito, de modo que podrían vivir para siempre. Esta es la relativamente desconocida práctica de la auto-momificación, el acto de llegar a ser un Buda en su propio cuerpo.

Un buda viviente

En 1783, Daijuku Bosatsu Shinnyokai Shonin decidió entregarse a la muerte. Su muerte fue larga y dolorosa, llevándole unos diez años. Pasó aproximadamente tres años consumiendo únicamente ramitas y bayas silvestres. Esto eliminó los depósitos grasos del organismo, que se descomponen fácilmente tras la muerte. Durante los mil días siguientes comió cortezas y resina de pino, lo cual funcionaba como conservante. Durante el último periodo de mil días bebió infusión de *urushi*, una sustancia tóxica que se utilizaba para hacer barniz. La acumulación de toxinas en el interior del cuerpo le protegía del ataque de los insectos u otros animales tras la muerte.

Después de aguantar este tratamiento, auto-infligido y brutal, durante casi una década, el monje fue enterrado vivo. Tomó asiento en un cuarto de piedra, en completa oscuridad, y meditó hasta su muerte. En el cuarto había un tubo de respiración para proveerle de oxígeno, que se mantendría mientras él siguiese haciendo sonar diariamente una campana. Cuando la campana dejó de sonar, se quitó el tubo y se selló la tumba. Tres años después, la tumba fue abierta. Su cuerpo fue momificado y se convirtió en un *sokushinbutsu*: un Buda viviente.

La momificación puede ser accidental o intencional. En el antiguo Egipto se momificaban los cuerpos debido a creencias religiosas pos-mortem. Los egipcios creían que había dos esencias espirituales humanas que llegaban a la otra vida, el *ba* (carácter/personalidad) y el *ka* (alma/fuerza vital). “Para que una persona realice el viaje al más allá, su *ba* y su *ka* tienen que poder reunirse en su cuerpo. Para que esto suceda, debe preservarse el cuerpo físico del fallecido de un modo tan reconocible como sea posible” (David & Archbold, 2000: 67).

Durante el proceso de embalsamamiento, que llevaba aproximadamente setenta días, después de que se hubiesen drenado todos los líquidos del cuerpo se extraían el cerebro y los órganos internos, para evitar su putrefacción. Después, se rellenaba el cuerpo con un tipo de sal llamada *natron*. Tras cuarenta días se quitaba la sal y se cubría el cuerpo con lino empapado en aceite aromatizado. Esto no era únicamente un modo de preparar al muerto. Más bien, era un paso necesario en la inmortalización de la persona.

Podemos encontrar procesos de momificación similares en otras sociedades, incluyendo China, la sociedad Inca y las culturas Aleucianas de Alaska. (Small, 2004: 10). Existen evidencias de que los personajes importantes eran momificados antes de proceder a su cremación en la antigua India, y en China muchos sacerdotes Chan (en japonés, Zen) eran momificados tras su muerte venerados en templos como objetos de culto. Esta práctica comenzó en la Dinastía Jin (266-316 d.C.) y ha continuado hasta la actualidad. “El caso más reciente puede ser el de [Shi Cihang], un nativo de [Fujian], que murió en Taiwan en 1955 y fue momificado cuatro años después” (Sharf, 1992: 2). La momificación de cuerpos humanos continúa incluso hoy en día. Gunther von Hagens, el diseñador de Body Worlds, ha ganado más de doscientos millones de dólares exhibiendo seres humanos momificados sin piel. Más de veinte millones de personas han ido a ver los cuerpos, y China está actualmente actuando para detener las momificaciones ilegales y el tráfico de cuerpos humanos (Barboza, 2006).

Las momificaciones accidentales también suceden. Las momificaciones que se clasifican como clase uno o simples “significa que no ha existido ninguna intencionalidad para preservar los tejidos corporales, y la preservación sucede debido a factores climáticos. Se ha documentado esta forma de preservación en la mayoría de momias del Nuevo Mundo. La descomposición de los tejidos blandos está influenciada por factores internos y externos, viéndose acelerada en condiciones de calor y humedad” (Eklektos et al., 2006: 498).

En uno de los cuartos del National Museum of Natural History, donde se conservan los restos momificados pertenecientes al Smithsonian Institute, hay un individuo que sufrió una momificación accidental en el s. XVIII en Filadelfia. La momificación sucedió debido a las condiciones de su ataúd. También existen muchos informes de tejidos cerebrales momificados en sus cráneos. En algunos casos, “el tejido cerebral conservado se preserva incluso después de que el hueso del cráneo se haya descompuesto” (Eklektos et al., 2006: 499). Estos casos de momificación se han documentado en los desiertos de Chile, en tumbas colectivas de Bulgaria y en Dinamarca, entre otros lugares.

Los dos tipos de momificación antecitadas, la accidental y la intencional, se denominan “*miira*” en japonés, un término adoptado del portugués. Sin embargo, los individuos que se han momificado a ellos mismos no pueden denominarse *miira*. Este tipo de momificación es único. Se llama *sokushin jobutsu*: llegar a ser un Buda en su propio cuerpo.

El Budismo se originó en el s. VI a. C. con un príncipe llamado Siddharta



EL CUERPO DE DAIJUKU BOSATSU SHINNYOKAI SHONIN EN EL TEMPLO DE DAINICHIBO EN YAMAGATA, JAPÓN. Fotografía cortesía de Ken Jeremiah.

Gautama, también conocido como Sakyamuni (Shaka Nyorai en japonés), que significa Profeta de la Tribu Sakya. Su padre era el soberano de una democracia militar en las estribaciones del Himalaya, en el actual Nepal. A la edad de veintinueve años, dejó atrás sus pertenencias terrenales con el deseo de alcanzar la iluminación. Se hizo un asceta, practicando la auto-tortura y otras formas de austeridad religiosa durante seis años. Finalmente, abandonó estas prácticas y en la meditación profunda descubrió el “Término Medio”, “Las Cuatro Nobles Verdades” y el “Octuple Noble Sendero” para terminar con el sufrimiento. Se le conoce como el Buda histórico, Shaka Nyorai.

Desde India, “el Budismo fue llevado en primer lugar a China por petición del Emperador Ming (58-75 d.C.) de la Dinastía Han, quien tuvo un sueño sobre una figura dorada radiante flotando en el aire. Uno de sus consejeros identificó la figura como la de buda, un ser divino de las religiones del oeste. Inmediatamente, el Emperador Ming envió una embajada a la India que regresó con una Escritura Sagrada Budista, dos traductores y la famosa imagen de Udayana conocida por los budistas como la primera representación nunca hecha de Sakyamuni” (Sharf, 2001: 1).

El Budismo fue introducido en Japón por los coreanos a principios de la primera mitad del s. VI, y recibió el apoyo oficial del gobierno en 587 (Walthall, 2006: 18). El Emperador Temmu (672-686) y el Emperador Jito (686-692) construyeron templos en la capital³ y en provincias. Supervisaron las ceremonias budistas, las copias de los sutras y los rituales de purificación. El Emperador Shomu (724-749) continuó promocionando las enseñanzas budistas por todo el país. “Ordenó la lectura de los sutras en los templos, prácticas austeras tales como baños de agua fría en los santuarios budistas, y la construcción de estructuras religiosas. Tras la Rebelión Hayato en el 741, ordenó que cada provincial construyese una pagoda de siete plantas, un templo guardián y un convento” (Walthall, 2006: 18).

Hacia el s. VIII el Budismo ya era común, comenzando a confluir con las religiones nativas de Japón. Se crearon numerosas sectas budistas, adoradoras de muchos budas (en japonés Nyorai) y Bodhisattvas (en japonés Bosatsu) diferentes. Tales sectas, incluyendo el Budismo Tendai introducido por Saicho (766-822), y el Budismo Shingon, fundado por Kukai (774-835), conocido póstumamente como Kobo Daishi.

La tradición de la auto-momificación puede seguirse hasta Kukai, y la lógica del sokushin jobutsu, de llegar a ser un Buda viviente, puede encontrarse en las enseñanzas del Shingon.

Kobo Daishi y el Budismo Shingon

A los diecinueve años de edad, cerca de Daijani, uno de los mayores templos de Nara, el hombre que llegaría a ser el monje Kukai (también conocido como Kobo Daishi) pidió a un monje viajero que le explicase las enseñanzas del Budismo. El monje le contó algo que nada tenía que ver con la filosofía budista. Era un tipo de esquema nemotécnico llamado “recitación del mantra para invocar a Akasagarbha”, o gumonjiho en Japonés. Akasagarbha (en japonés Kozuko) era el nombre de un Bodhisattva que está en la esencia de todos los fenómenos universales. La técnica que aprendió Kukai requería recitar el mantra⁴ un millón de veces en mil días consecutivos en un lugar sagrado. También requería complejos procesos rituales incluyendo pintar una imagen del Bodhisattva, construir un altar y memorizar mudras complejos (posiciones de manos) para su utilización en los rituales de meditación. “Practicando esta disciplina ascética una y otra vez se despierta cierto estrato durmiente en la conciencia humana y comienza a producirse una iluminación mística gracias a la cual se será capaz de memorizar cualquier cosa que se lea en las escrituras budistas” (Shiba, 2003: 43).

El monje no fue tan abierto en relación a la localización del lugar sagrado. “Eso”, dijo, “tendrás que buscarlo por tí mismo”.

Kukai vagó sin rumbo buscando un lugar que creyese sagrado. Subió montañas, visitó templos y exploró cuevas. En la isla de Shikoku, Kukai encontró una cueva en el cabo de Muroto, donde sintió una fuerte presencia espiritual. Meditó con atención en la cueva hasta que tuvo una inusual experiencia. La estrella de la mañana en la que había fijado sus ojos se precipitó bruscamente hacia él, y vio en su interior una figura de Akasagarbha rodeada de un halo. Fue en este momento, con toda probabilidad, cuando Kukai se hizo budista, dedicándose por completo a comprender sus sutiles enseñanzas.

Durante los siguientes años, Kukai estudió seriamente en las bibliotecas de los templos. Leyó diez mil escrituras budistas (Shiba, 2003: 61) de todas las categorías de los tres vehículos, los cinco vehículos, y las tres divisiones de las escrituras Theravada y Mahayana, pero aún no estaba contento. Sabía que se estaba perdiendo algo, que la verdadera naturaleza de la realidad no se revelaba en los textos esotéricos que había estado estudiando.

En el Templo Todai de Nara⁵, Kukai rezó frente a la estatua gigante del Buda Vairocana pidiendo ayuda. Finalmente, una figura se aproximó a él en sueños y dijo: “Estás buscando el Sutra de Mahavairocana”.

Nada más despertarse, dejó inmediatamente su hogar y buscó el rollo de pergamino en las bibliotecas de los templos cercanos. Con el tiempo logró encontrarlo en el sótano de la pagoda oriental de Kumedera (un templo de la provincial de Yamato), localizado al sur de Nara cerca de Palacio de Kashiwara. Kukai estudió el sutra incesantemente pero no podía comprenderlo. Sentía que la verdad que buscaba estaba frente a él, pero no sabía extraerla. Para llegar a hacerlo, viajó a China y estudió Budismo esotérico durante varios años bajo la tutela de un sacerdote llamado Huiguo. Allí aprendió mantras sánscritos, mudras y la visualización de las imágenes sagradas de las enseñanzas yogui del sutra Mahavairocana. Su estancia en China le liberó de todas las dudas y desilusiones, y cuando volvió a Japón comenzó a predicar un nuevo tipo de budismo: Shingon, también conocido como Mikkyo (enseñanzas secretas).

Antes de que Kukai retornase de China, todas las formas de Budismo en Japón se remontaban en sus orígenes a Sakyamuni, pero las enseñanzas Shingon re-



ESTATUA DE KUKAI LOCALIZADA EN EL EXTERIOR DE LA CUEVA TAYA EN EL TEMPLO DE JOSEN (CERCA DE KAMAKURA, JAPÓN).

Photografías cortesía de Ken Jeremiah.

ESTATUA DE VAIROCANA EN EL TEMPLO DE TODAI EN NARA, JAPÓN.



clamaban su descendencia directa de Buda Cósmico Mahavairocana⁶ (Dainichi Nyorai), la encarnación misma del universo.

“Kukai declaraba que su Budismo esotérico era la manifestación directa de las enseñanzas del Buda Cósmico Mahavairocana y que las prácticas meditativas prescritas en las escrituras budistas esotéricas permitían llegar a la iluminación instantáneamente” (Abe, 1999: 10). Según la fe Shingon, la consecución de la completa iluminación, la “budeidad”, no es un hecho histórico puntual que sucedió en el pasado. Más bien, es una ciencia o disciplina espiritual y práctica ascética que, cuando se realiza correctamente, puede llevar a uno a un perfecto despertar y a una extinción absoluta del deseo, llegando a ser un Buda durante la propia vida.

Puesto que Dainichi Nyorai es la encarnación del universo, él está en todos los elementos de la naturaleza. Por tanto, todo en la naturaleza, desde las estrellas y los planetas allá arriba hasta los insectos y las piedras aquí abajo tienen la naturaleza de Buda. El hombre también tiene esta naturaleza de Buda. Si puede eliminar el deseo y la ilusión, será capaz de percibir esta naturaleza búdica en todas las cosas y así entender la gran función del orden cósmico. Esto se explica en el Sutra Avatamsaka: “El cuerpo de Buda es inconcebible. En su cuerpo están todos los territorios y todos los seres sensibles. Incluso en un único poro existen incontables vastos océanos” (10: 32).

“Incluso en un único poro existen incontables tierras, incontables como partículas de polvo, habitadas por todo tipo de seres sensibles. En cada una de estas numerosas tierras reside el Buda Vairocana, que expone sus enseñanzas excelentes en medio de una gran reunión de discípulos. En cada partícula de polvo de estas tierras también se diferencian incontables tierras, unas pequeñas y otras grandes. En cada partícula de polvo de estas tierras también encontramos al Buda Vairocana” (10: 36).

La naturaleza búdica está en el hombre; por tanto buscar a Buda es buscar dentro de uno mismo. Esta es la filosofía que subyace en la meditación y en las prácticas ascéticas. Kukai dijo una vez, “Si alguna vez te das cuenta de lo que realmente es tu mente, entonces comprenderás la mente de los budas. Si te das cuenta de la mente de los budas, entonces comprenderás la mente de los seres sensibles. Aquellos que se dan cuenta de la unidad de estas mentes ‘la mente de los practicantes, de los budas y de los seres sensibles’ tienen una iluminación perfecta” (Abe, 1999: 128).

En la creencia Shingon, puesto que todos los elementos de la naturaleza son divinos, la manipulación de estos elementos de un modo prescrito puede dar al practicante poderes divinos o sobrenaturales. Cualquier acto, tal como el uso de posiciones de manos secretas, la entonación de mantras, el lenguaje de los dioses, dibujar un diagrama sagrado de esferas cósmicas, o realizar un ritual inspirado por la divinidad puede otorgar poderes misteriosos si se realiza correctamente.

A lo largo de la historia, los profetas y videntes han alertado de que la última verdad de la existencia, la naturaleza de la realidad y la naturaleza de los seres divinos no pueden captarse en textos escritos. Tales cosas no pueden expresarse en palabras. Las enseñanzas del Budismo Shingon muestran ritos esotéricos que permiten a los practicantes (en japonés *ubasoku*) con una intención sincera lograr el conocimiento del universo. Las prácticas permiten a la persona alcanzar la budeidad en su cuerpo, sin tener que morir (Walthall, 2006: 33).

Para alcanzar este conocimiento y lograr poderes inspirados divinamente, uno tiene que realizar estos ritos en lugares sagrados y de un modo determinado. La mayor parte de las veces, los aspirantes se recluyen de la sociedad y practican la austeridad en cuevas o montañas sagradas. Muchos artistas marciales famosos han llevado a cabo prácticas similares a lo largo de la historia. El espadachín Bokuden Tsukahara se confinó en

el Santuario de Kashima durante mil días de meditación antes de crear la Shinto Ryu, un arte de la espada presuntamente creada con ayuda divina (Sugawara, 1985: 25). El Fundador del Aikido, Ueshiba Morihei, a la edad de cuarenta y dos años, desaparecía en las montañas de Kumano durante largos periodos de tiempo para entrenarse en la Kuki Shin Ryu, un arte marcial creada por los ascetas de la montaña (Stevens, 1987: 70), y Miyamoto Musashi pasó muchos de sus últimos años meditando en una cueva del Monte Iwato llamada Reigan (Wilson, 2004: 147).

Kukai pasó gran parte de su vida practicando estas austeridades. “Arriba en las montañas, en barrancos escarpados, en desfiladeros rocosos y en playas solitarias, vivió por sí mismo, libre de preocupaciones, perseverando en su extenuante régimen de entrenamiento” (Abe, 1999: 76). Las prácticas realizadas incluían ayuno durante periodos de veintiún días, meditación en cuevas profundas en completa oscuridad, y meditación bajo las cascadas en pleno invierno. Estas prácticas se denominan *shugyo* en japonés, y el practicante que las lleva a cabo se denomina *shugenja* o *yamabushi*. Tales prácticas continúan hoy en día.

Kukai llevó estas austeridades hasta la muerte. Fue enterrado vivo en una cueva sellada en el monte Koya en el 835. Antes de iniciar su meditación eterna, dirigió la palabra a sus seguidores en el templo del Monte Koya. “Al principio pensé que viviría hasta los cien años y convertiría a todas las personas, pero ahora que todos habéis crecido ya no es necesario que mi vida se prolongue, y partiré para el Eterno Samadhi el día veintiuno del próximo mes, marzo del 835. No necesitáis llorar, de ningún modo, ya que mi fuerza espiritual aún estará viva aquí. Incluso después de entrar en la meditación eterna, guardaré a todos los seres sensibles, acompañado por el Bodhisattva Maitreya⁷ en el Cielo Tusita. Con toda seguridad regresaré aquí con el Bodhisattva, dentro de 5,6 millones de años [sic]. Hasta que cese el sufrimiento en la tierra, os observaré cuidadosamente y os salvaré de ese sufrimiento” (Miyata, 2006: 31).

Muchos años después de que Kukai hubiese entrado en el Eterno Samadhi, sus discípulos abrieron la cueva para ver su cuerpo. Su pelo había continuado creciendo tras su muerte y tenía casi tres pies de largo. Afeitaron su cabeza y cambiaron sus vestimentas, sellando la cueva tal y como la dejaron, para no volver jamás. Tras varias décadas, Kanken, uno de sus seguidores, volvió a la cueva. “Cuando volvió a la cueva fue recibido por una espesa nube de polvo. Cuando la nube se aclaró, vio que había sido debida a la túnica de Kobo Daishi, que se había desintegrado y se había removido con el viento que se creó al abrir la cueva. El pelo de Kobo Daishi tenía un pie de largo [parece que aún creció desde que le afeitaron por última vez]. Kanken, que previamente se había lavado y puesto una nueva túnica⁸, afeitó la cabeza del santo una vez más con una nueva cuchilla. La cuerda del rosario de cristal del santo se había podrido y las cuentas estaban esparcidas delante de él. Kanken las recogió, las engarzó en una nueva cuerda y devolvió el rosario a la mano de Kobo Daishi. Finalmente, vistió al santo con una nueva túnica. Lloró mientras dejaba la cueva, subyugado por



ESTATUA DE MAITREYA,
EL BUDA DEL FUTURO,
QUE SALVARÁ A TODOS LOS
SERES SENSIBLES (AOMORI,
JAPÓN).

Fotografía cortesía de
Ken Jeremiah.

un profundo sentimiento de pérdida personal” (Tyler, 1987: 36).

Shugenja y Dewa Sanzan

El shugendo es una tradición religiosa que se encuentra en sectas de Budismo esotérico. Sus seguidores, llamados shugenja o yamabushi, logran poderes sobrenaturales a través de prácticas ascéticas en montañas o cuevas. De acuerdo con la doctrina del shugendo, el fin de tales austeridades es llegar a ser un Buda en el propio cuerpo carnal. “En otras palabras, el propósito de las austeridades de la montaña es transformar a un profano en un hombre santo mediante el entrenamiento místico en una montaña sagrada” (Miyake, 2001: 78).

Las montañas siempre se han considerado lugares sagrados en Japón. Son el lugar de residencia de deidades y espíritus ancestrales. En el antiguo Japón las tumbas se construían en las montañas, y en la lengua japonesa actual la procesión funeral se denomina *yamayuki*, que se traduce literalmente como “ir a la montaña”. Las montañas son un espacio de transición entre el mundo secular y la esfera divina. “La montaña es una avenida hacia el cielo; una cueva en la montaña es una entrada al otro mundo. Sin embargo, los seres vivientes de una montaña también tienen un carácter liminal. Para ser más exactos, tienen un carácter tanto profano como sacro. Un genio de nariz larga (*tengu*)⁹, un demonio (*oni*) y también un yamabushi ‘todos residentes de la montaña’ tienen esta carácter liminal” (Miyake, 2001: 79). Los yamabushi, llevando a cabo prácticas ascéticas, transforman su estado de existencia. Llegan a ser seres divinos, entre humanos y dioses. En la tradición cristiana esto es lo mismo que cuando un hombre llega a la santidad durante su vida.

Dainichi Nyorai es la encarnación del Universo y la deidad principal del Shugendo. Todas las partes de su cuerpo, sin embargo, son principios naturales divinos que aparecen en todas las cosas, desde los Budas y Bodhisattvas hasta los humanos y los animales. Por tanto, los humanos tienen la misma naturaleza que Dainichi Nyorai, el propio cosmos, y todas las demás deidades budistas. Cuando un yamabushi entra en el reino sagrado de la montaña y se percibe de su naturaleza búdica, puede lograr la budeidad a través del ascetismo.

La realización de prácticas ascéticas no es sencilla. Durante el invierno, meditan bajo cascadas de agua y ayunan durante muchos días. Se confinan en cuevas y meditan en completa oscuridad, teniendo a veces visiones de dioses o seres sobrenaturales. Un ejemplo de este austero entrenamiento puede encontrarse en la *Heike Monogatari* (*La Historia de Heike*), escrita en el s. XIII. Un hombre llamado Mongaku, el hijo de Watanabe Mochito, se hizo budista. Afeitó su cabeza y comenzó a realizar prácticas ascéticas.

En Nachi (Kumano) existe una famosa cascada¹⁰. Mongaku decidió permanecer bajo ella y repetir la invocación a Fudo Myo-o trescientas mil veces como un ejercicio religioso¹¹. Llegó a la cascada en diciembre. El río estaba helado, y la cascada era una masa de grandes bloques de hielo. Mongaku, invocando el poder de Fudo Myo-o, se sumergió hasta el cuello y comenzó a orar. Sin

ESTATUA DE FUDO MYO-O
(AOMORI, JAPÓN).
Fotografía cortesía de
Ken Jeremiah.



embargo, tras cinco días, perdió el conocimiento y su cuerpo fue a la deriva río abajo, siendo arrojado sobre el hielo de los lados del río. Un chico encontró el cuerpo y lo arrastró fuera del agua. Otros que estaban cerca hicieron un fuego para calentarlo y tras un tiempo Mongaku recobró el conocimiento. Cuando se hubo recuperado, regresó a la cascada a empezar de nuevo su entrenamiento.

Meditó de Nuevo bajo las heladas aguas de las Cascadas de Nachi. Al tercer día volvió a perder el conocimiento y murió. Dos jóvenes celestes descendieron del cielo y le despertaron. “Somos Kongara y Seitaka, los mensajeros de Fudo Myo-o”, dijeron, “y venimos en correspondencia a la orden de Myo-o: ‘Mongaku ha realizado un voto sublime y ahora está padeciendo austeridades incomparables, salvadle’ ”.

Entonces Mongaku preguntó, “¿Dónde está la morada de Myoo?”.

“Su morada está en el Tosotten, el cuarto Cielo del Deseo”, respondieron mientras desaparecían entre las nubes. Mongaku exclamó: “Ahora estoy lleno de esperanza. El mismo Fudo Myo-o conoce mis austeridades”. Otra vez, permaneció bajo la cascada. Esta vez recibió la ayuda del Rey Guardián, y pudo prolongar su austero entrenamiento durante tres semanas completas sin sentir frío ni tensión por el esfuerzo. Tras esto, se dice que era fuerte y lo suficientemente sabio como para hacer venir a un pájaro del cielo (Sadler, 1972: 77-82).

Los shugenja a menudo ruegan a Fudo Myo-o durante sus entrenamientos ascéticos. Fudo Myo-o no es un Buda ni un Bodhisattva. Más bien es uno de los cinco reyes guardianes del Budismo, y un mensajero del Buda cósmico Dainichi Nyorai. El hecho de que no sea un dios lo hace más accesible para lo humanos. Tal y como algunos cristianos adoran a Jesús (el hijo), más que a Dios (el padre), los practicantes pueden, a través del ascetismo, comunicarse con Fudo Myo-o más fácilmente que si invocan a Dainichi Nyorai. Después, con la asistencia de Fudo Myo-o, pueden comunicarse con el propio Dainichi Nyorai.

Invocando a Fudo Myo-o, los yamabushi se confinan a menudo en cuevas oscuras, algunas de las cuales han sido excavadas por ellos mismos. La cueva excavada a mano más grande se llama Taya, y está localizada justo fuera de Kamakura, Japón. Tienen casi cinco mil pies [aprox. 1524 m.] de largo y diecisiete estancias de entrenamiento con techos altos y abovedados decorados con letras en sánscrito y numerosas estatuas (Jeremiah, 2006: 35). Otras cuevas famosas hechas por el hombre son las del Templo de Mamadera, fundado en el 860 por el sacerdote Ennin. Desde la puerta frontal hasta el complejo central del templo en la cumbre de la montaña hay mil cien pasos [aprox. 338 m.], y las cuevas excavadas a los lados de la montaña siguen siendo usadas por los shugenja hoy en día.

Cerca del Templo de Yamadera, en Yamagata, están tres de las montañas más sagradas del shugendo, denominadas en conjunto Dewa Sanzan. Son Hagurosan, Gassan, y Yudonosan. Daijuku Bosatsu Shinnyokai Shonin, el monje que se enterró vivo y se momificó con éxito, realizaba prácticas ascéticas a diario en la montaña Yudono, uno de los tres lugares más sagrados de todo Japón¹². En la antigüedad, Yudonosan era llamada la “montaña innombrable”, porque se consideraba que nadie podía mencionar el nombre de la montaña ni el nombre del gran espíritu que residía allí, Yudonosan Daigongen. En la montaña hay un templo llamado Dainichibo¹³, donde descansa el cuerpo de Shinnyokai.



ENTRADA A LA CUEVA TAYA, EXCAVADA A MANO CON ARCILLA ENDURECIDA (COMPLEJO DEL TEMPLO DE JOSEN, JAPÓN).

Fotografía cortesía de Ken Jeremiah.

Fue fundado en 807 por Kukai y la jefatura del sacerdocio se remonta a noventa y cinco generaciones. El templo fue utilizado para rendir culto en el Shogunato Tokugawa, y es conocido como el templo más sagrado del norte de Japón (Tohoku).

Shinnyokai usó este templo como base mientras se esforzaba por alcanzar la iluminación. Nacido en el pueblo de Asahi, en Etchuyama, optó por las enseñanzas budistas a una edad temprana, volviéndose más devoto sólo cuando se hizo mayor. Sobre los veinte años decidió convertirse en un Buda viviente, y comenzó a realizar entrenamientos ascéticos. Continuó este difícil régimen de entrenamiento durante más de setenta años. A la edad de noventa y seis años fue enterrado vivo, aspirando a ser un asistente de Maitreya en el Cielo Tusita.

Otros monjes auto-momificados

Cerca de Dainichibo y de los restos momificados de Shinnyokai existe un templo llamado Churenji que alberga otra persona auto-momificada llamada Tetsumonkai Shonin. También pasó años desarrollando prácticas ascéticas en las montañas, y también se auto-momificó con éxito por medio de la disciplina espiritual y de una dieta especial. Antes de enterrarse vivo se arrancó su ojo izquierdo y lo arrojó al Río Sumida, rezando por una cura para la enfermedad ocular que estaba causando ceguera en Edo por aquella época. En 1892 entró en el Templo de Churen para ser un Buda viviente. Otras momias en Japón son las de Tenko Myokai Shonin, que reside en el Templo de Zokoin, y Shungi Shonin, en el Templo de Myoho, quien se inmortalizó en 1686. Arisada Honin, un seguidor del Buda Yakushi Nyorai, se selló a sí mismo en su féretro de piedra en 1683, y ahora tiene un sitio de honor en el Templo de Kanshu. En Japón existen aproximadamente veinte individuos auto-momificados, la mayor parte de los cuales se localizan en los alrededores del trío sagrado de montañas: Dewa Sanzan, en la prefectura de Yamagata.

También existen momias similares fuera de Japón. En las montañas del Tíbet, a doce mil pies [aprox. 3658 m.] sobre el nivel del mar, hay un individuo que se auto-momificó en 1475, y aún permanece sin mostrar signos de descomposición. La gente local le rinde culto como a un dios. “Existen numerosos registros de eminentes monjes chinos cuyos cuerpos milagrosamente no muestran signos de decadencia después de la muerte. Durante meses y años tras su fallecimiento sus cuerpos no embalsamados continúan manteniendo una apariencia sana y vital y desprendiendo un dulce perfume” (Sharf, 1992: 7).

En China, la exitosa momificación de un sacerdote Chan (en japonés Zen) se considera como una prueba de su realización espiritual. El sacerdote budista Shan Wuwei murió en el 735, pero no fue enterrado hasta el 740. Su cuerpo no mostró signos de decadencia en el intervalo entre su muerte y su funeral en el Monasterio de Kuang Huay. “Dieciocho años después su tumba fue abierta por sus discípulos y se recuperó su cuerpo. Aunque el cuerpo se había oscurecido y empequeñecido, permanecía bien conservado y se convirtió en un foco de culto local, atrayendo el apoyo del propio emperador” (Sharf, 1992: 8). Por toda Asia se encuentran cientos de casos, y existen muchos casos en China de puertas de criptas abiertas para revelar los restos preservados inmaculados de un sacerdote budista que había muerto años antes. Un caso famoso es el del cuerpo del cuarto patriarca Chan, Daoxin, cuyo cuerpo completamente preservado se reveló cuando las puertas de su stupa de abrieron por sí mismas (Faure, 1998: 786).

Cuando el sacerdote Hui Shih estaba próximo a su muerte, se purificó a sí mismo y ayunó. Se sentó en una postura erguida y murió rodeado de sus seguidores. El cuerpo fue dejado allí durante diez días, tal y como era costumbre, y permaneció sentado en postura formal sin ningún cambio. Su piel no palideció y parecía como si aún estuviese vivo. Diez años después de su muerte el gobierno anunció que no podrían realizarse enterramientos

en el interior de la ciudad, y varios hombres decidieron mover su cuerpo a un cementerio al sur de la ciudad. Cuando abrieron la tumba aún estaba sentado erguido, como se hace en la meditación, y parecía como si aún estuviese vivo; su cuerpo todavía no se había descompuesto (Sharf, 1992: 20-21).

Sellando la tumba

Cuando la tumba era sellada, y los practicantes del shugendo esperaban su muerte, esperaban su renacimiento como un Buda. Aquí descansa la gran paradoja de la práctica de la auto-momificación. En orden a lograr la budeidad, todos los deseos deben extinguirse, incluyendo el propio deseo de budeidad. Cuando no queda nada la verdad se revelará, pero cualquier deseo o apego, incluyendo el deseo de ser un sokushinbutsu, es un impedimento, y por tanto es aborrecido.

Para el asceta es importante eliminar el deseo, incluyendo el deseo de la auto-momificación. Esto era difícil puesto que se preparaban para su muerte al menos durante diez años y llevaban a cabo prácticas que les ayudarían a auto-momificarse con éxito. Sin embargo, la momificación no era el fin en sí misma. La verdadera meta era ayudar a todas las criaturas vivientes sirviendo a Maitreya, el buda del futuro. Su meta era desinteresada. La momificación, sencillamente un medio para este objetivo, debe ser también un acto desinteresado. El asceta debe eliminar su individualidad y llevar a cabo tales prácticas únicamente para servir a los demás

El Buda histórico alcanzó el Nirvana, traducido a menudo como un lugar celestial y feliz. Sin embargo, el término significa “aniquilación”, y se refiere a la aniquilación del ego. Las ideas budistas parten de creencias religiosas indias, y en el Hinduismo, así como en el Budismo, la reencarnación es un hecho de la naturaleza. Los únicos medios de escapar del ciclo de la reencarnación es la absoluta desintegración del ego. La aniquilación de Buda hace posible su presencia eterna en este mundo, ya que sin ego nada puede renacer.

Un Bodhisattva es otro tipo de divinidad Budista que, más que abandonar su vida y su cuerpo a cambio de la budeidad, escoge quedarse atrás para ayudar a otros, pero aún tiene que escapar de los renacimientos cíclicos de los mortales. En el shugendo, el espíritu es importante. El cuerpo físico no. Sin embargo, el cuerpo tiene que ser preservado puesto que la conservación exitosa del cuerpo después de la muerte demuestra la realización espiritual del ser interior.

El modo en que una persona muere es a menudo indicativo del modo en que ha vivido. En Japón, se realizaron grandes avances en el perfeccionamiento del arte de la muerte. Los samuráis tenían complejos rituales para suicidarse sacándose las entrañas ellos mismos, componiendo un poema mortuorio pocos momentos antes. Los testigos juzgarían al hombre sobre la base de su calma, la firmeza de sus manos mientras escribía sus últimas palabras, y el coraje mostrado mientras abría su abdomen con la espada (Turnbull 1977: 48, Shimabukuro & Pellman 1995: 124). Los sacerdotes zen, también, tenían un modo predeterminado de morir. Convocaban a todos sus discípulos y anunciaban el momento y lugar de su propio fallecimiento natural. Como los samuráis, también escribían poemas mortuorios, y en muchas ocasiones morían sentados en posición erguida.

Sin embargo, una vez que la persona muere, la forma de su muerte se olvidará con el tiempo. Todas las criaturas, ya sean santos iluminados o locos ignorantes, dejarán un cuerpo tras de sí, Unos pocos se momificarán, y los demás de descompondrán y desaparecerán. Quizá los restos momificados que se muestran en los templos de Japón sólo sirvan para recordar a los visitantes la naturaleza transitoria de la vida y lo inevitable de la muerte. Uno no puede vivir de verdad hasta que no ha afrontado la certeza de la muerte.

Conclusión

Después de una década de prepararse para la muerte, manteniéndose sólo con ramitas y bayas, desarrollando constantemente prácticas ascéticas, el sokushinbutsu parecía ya casi muerto. Se encontraba en un estado de tránsito entre la vida y la muerte, siguiendo un extraordinario camino. Más que cambiar su mente durante diez penosos años de ayuno y prácticas tortuosas, llegaban a tener más devoción por su objetivo y ser más fanáticos en sus creencias. Esto no es diferente que la mente del guerrero. Un samurái llamado Nabeshima Aki no kami Shigetake dijo que el valor marcial se basa en el fanatismo (Yamamoto, 1979: 84). La plena devoción hacia el Camino lleva hacia la destreza marcial y elimina la discriminación entre la victoria y la derrota, entre la vida y la muerte, que son las fuentes del miedo.

El guerrero debe abrazar la muerte. “Existe un dicho entre los más ancianos que dice ‘Camina bajo los aleros y eres un hombre muerto. Deja la puerta y el enemigo está esperando’. Esta no es una cuestión relativa a ser cuidadoso, es considerarse a uno mismo muerto de antemano” (Yamamoto, 1979: 164).

Llegar a ser un Buda viviente por medio de la auto-momificación es ilegal y ya no ocurre en Japón. Es un tema del pasado. Sin embargo, como los cuerpos momificados que no se corrompen y no desaparecen, las lecciones de estos individuos han pervivido hasta el presente. Una determinación absoluta, la completa ausencia de miedo, y la no existencia del ego se demuestran en las acciones de estos individuos, y son las mismas cualidades que tienen muchos maestros de artes marciales.



NOTAS

- ¹ Las enseñanzas religiosas que se encuentran en el Aikido derivan de la Omoto Kyo, una fe basada en el Shinto fundada por Nao Deguchi en 1892.
- ² El periodo Sengoku Jidai comenzó sobre 1467 (con el comienzo de la Guerra Onin, en Kyoto) y finalizó sobre 1590 cuando Toyotomi Hideyoshi reunificó el país.
- ³ La capital de Japón en estos momentos era Fujiwara. En el 710 la capital fue trasladada a Nara, donde permaneció hasta el 794. Después fue reubicada en Heian-kyo, actualmente Kyoto, donde permaneció hasta 1868. Finalmente, la capital se trasladó al actual Tokyo.
- ⁴ El mantra de Akasagarbha es Namu akasa garbhaya om arika mari muri svaha (“Por tanto es la manera en que la naturaleza expresa su esencia”).
- ⁵ Completado en el 752, el Templo de Todai es el edificio de Madera más grande del mundo, y alberga la estatua más grande de Buda en Japón (53 pies de largo [aprox. 16,1 m.] y 452 toneladas).
- ⁶ Identificado como el propio Dharmakaya, el Cuerpo Verdadero de Buddha.
- ⁷ De acuerdo a las escrituras, 5.670.000 después de la muerte de Shaka Nyorai, después de seis ciclos de existencia, Maitreya (en japonés Miroku) nacerá en este mundo para salvar a 9.600.000 personas, luego a 9.400.000 y por último a 9.200.000.
- ⁸ El Budismo japonés, influenciado por la religión nativa Shinto, requiere que los practicantes estén limpios, física y espiritualmente, antes de completar ningún acto religioso. Deben estar libres de cualquier impureza.
- ⁹ Los tengu son criaturas mitad humanos mitad aves que viven entre los pinos y los árboles de cryptomeria cerca de las montañas de los templos. El último informe de un tengu lo realizó la antropóloga británica Carmen Blacker en 1963, en el Monte Kurama, Japón (Wilson, 2006: 20).
- ¹⁰ El agua cae desde una altura de 133 metros.
- ¹¹ La invocación a Fudo Myo-o es naama kusaa mandaaba saranankan, en Japonés.
- ¹² Los otros dos son Ise y Kumano.
- ¹³ El verdadero nombre del Templo de Dainichibo es Yudonosan Ryusuiji Kongoin.

GLOSARIO JAPONÉS DE KANJI

Churenji	注連寺	Nyorai	如来
Daijuku Bosatsu Shinnyokai Shonin	代受苦菩薩真如海上人	Oni	鬼
Dainichi Nyorai	大日如来	Shingon	真言
Dainichibo	大日坊	Shugyo	修行
Fudo Myo-o	不動明王	Shugenja	修験者
Fujiwara	藤原	Sokushinjobutsu	即身成仏
Gumonjiho	求聞持法	Sokushinbutsu	即身仏
Kobo Daishi	弘法大師	Tengu	天狗
Kukai	空海	Tetsumonkai Shonin	鉄門海上人
Miira	ミイラ	Yamabushi	山伏
Mikkyo	密教	Yamayuki	山行き
Miroku	彌勒	Zen	禅

BIBLIOGRAFÍA

- ABE, R. (1999). *The weaving of mantra: Kukai and the construction of esoteric Buddhist discourse*. New York: Columbia University Press.
- ANESAKI, M. (1999). *History of Japanese religion*. Tokyo: Charles E. Tuttle.
- BAHN, P. & RENFREW, C. (1996). *Archaeology: Theories, methods and practice*. New York: Thames and Hudson.
- BARBOZA, D. (2006). China turns out mummified bodies for display. *New York Times* (8 August).
- BINGENHEIMER, M. (2005). Roushen pusa and corpus integrum – Whole body relics in Buddhism and Christianity. Proceedings of The Contribution of Buddhism to World Culture. Mumbai: Somaiya Publications.
- BLACKER, C. (1975). *The catalpa bow*. London: George Allen and Unwin.
- BODIFORD, W. (1993). *Soto Zen in medieval Japan*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- BOISSELIER, J. (1994). *The wisdom of the Buddha*. New York: Harry N. Abrams.
- BUNCE, W. (1955). *Religions in Japan*. Rutland, Vermont: Charles E. Tuttle.
- CHOZANSHI, I. (2006). *The demon's sermon on the martial arts*. Tokyo: Kodansha.
- CRAIG, A. (2003). *The heritage of Japanese civilization*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice Hall.
- DAVID, R. & ARCHBOLD, R. (2000). *Conversations with mummies*. New York: William Morrow.
- DESHIMARU, T. (1985). *Questions to a Zen master*. New York: Penguin.
- DINGM E-YOUNG, J. & TAYLOR, E. (1998). Meditation as a voluntary hypometabolic state of biological estivation. *News in Physiological Sciences*, 13(3): 149-153.
- EBREY, P. (1993). *Chinese civilization*. New York: Free Press.
- EBREY, P. (1996). *China*. New York: Cambridge University Press.
- EKLEKTOS, N., DAYAL, M. & MANGER, P. (2006). A forensic case study of a naturally mummified brain from the Bushveld of South Africa. *Journal of Forensic Sciences*, (51): 498.
- FAURE, B. (1998). The Buddhist icon and the modern gaze. *Critical Inquiry*, 24(46): 768-813.
- FRIDAY, K. (1997). *Legacies of the sword*. Hawaii: University of Hawaii Press.
- GOEPPER, R. (1993) *Aizen Myoo: The esoteric king of lust*. Zurich: Artibus Asiae, Museum Rietberg.
- HAKEDA, Y. (Trans). (1972). *Kukai: Major works*. New York: Columbia University Press.
- HITOSHI, M. (2001). *Shugendo: Essays on the structure of Japanese folk religion*. Michigan: Ann Arbor Center for Japanese Studies, The University of Michigan.
- HOFFMAN, Y. (Ed). (1986). *Japanese death poems*. Tokyo: Tuttle Publishing.
- JEREMIAH, K. (2006). Taya cave. *Kansai Time Out*, (352): 35.
- KATO, B., TAMURA, Y., & MIYASAKA, K. (Trans). (2003). *The threefold lotus sutra*. Tokyo: IBC Publishing.
- KIM, Y. (1973). *Oriental thought*. Maryland: Littlefield, Adams Quality Paperbacks.
- KIYOTA, M. (1967). Presuppositions to the understanding of Japanese Buddhist thought. *Monumenta Nipponica*, 22(4): 251-259.
- MIYATA, T. (2006). *A Henro pilgrimage guide to the 88 temples of Shikoku Island, Japan*. Los Angeles: Koyasan Buddhist Temple.
- MORREL, R. (1987). *Early Kamakura Buddhism: A minority report*. Berkeley: Asian Humanities Press.
- MURPHEY, R. (2004). *East Asia: A new history*. New York: Pearson Longman.

-
- NEWMAN, C. (2005). The monk who embalmed himself. *National Geographic*, (207): 5.
- RAVINA, M. (2004). *The last samurai: The life and battles of Saigo Takamori*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- SADLER, A. (Trans). (1972). *The ten foot square hut and Tales of the Heike*. Tokyo: Tuttle Publishing.
- SANGHARAKSHITA (Trans). (2001). *Dhammapada*. New York: Barnes and Noble.
- SHARF, R. (1992). The idolization of enlightenment: on the mummification of Ch'an masters in medieval China. *History of Religion*, 32(1): 1-31.
- SHARF, R. & SHARF, E. (Trans). (2001). *Living images: Japanese Buddhist icons in context*. Stanford: CA: Stanford University Press.
- SHIMABUKURO, M. & PELLMAN, L. (1995). *Flashing steel: Mastering Eishin-Ryu swordsmanship*. Berkley, CA: Frog, Ltd.
- SMALL, L. (2004). Fascinating relics. *Smithsonian*, 34(10): 10.
- SOCIETY FOR THE PROMOTION OF BUDDHISM. (1998). *The teaching of Buddha*. Tokyo: Bukkyo Dendo Kyokai.
- STEVENS, J. (1989). *Abundant peace*. Boston: Shambala.
- SUGAWARA, M. (1985). *Lives of master swordsmen*. Tokyo: East Publications.
- SUNADOMARI, K. (2004). *Enlightenment through aikido*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- TAKAMURA, Y. (1999). An interview with Takamura Yukiyoishi. *Aikido Journal*, 26(2): 22-33.
- THURMAN, R. (Trans). (1994). *Tibetan book of the dead*. New York: Bantam.
- TURNBULL, S. (2005). *Warriors of medieval Japan*. New York: Osprey Publishing.
- TURNBULL, S. (1977). *The samurai: A military history*. New York: MacMillen Publishing.
- TYLER, R. (Trans). (1987). *Japanese tales*. New York: Pantheon Books.
- UESHIBA, M. (1991). *Budo*. Tokyo: Kodansha.
- VISSER, M. (1935). *Ancient Buddhism in Japan*. Leiden: E.J. Brill.
- WALTHALL, A. (2006). *Japan: A cultural, social, and political history*. New York: Houghton Mifflin.
- WILSON, W. (2004). *The lone samurai*. Tokyo: Kodansha.
- YAGYU, M. (2003). *The life giving sword*. Tokyo: Kodansha.
- YAMAMOTO, T. (1979). *Hagakure*. Tokyo: Kodansha.