



**ENTREVISTA A RITA LOZANO.  
ESPACIO ZEN CONTEMPORÁNEO**

**EuskadiAsia**

[información@euskadiasia.com](mailto:información@euskadiasia.com)

EuskadiAsia se complace en presentar la entrevista que mantuvimos con Rita Lozano, artífice y fundadora de *Espacio Zen Contemporáneo*. El centro, ubicado en Algorta, cumple en 2009 el décimo aniversario de su creación y tiene como uno de sus propósitos fundamentales el de promover la salud en un sentido integral, es decir, entendida como un bien *físico, psíquico, social y espiritual que mantiene al ser humano en armonía*. Por ello, el centro ha alcanzado una muy importante relevancia en la organización de cursos donde se inicia a los asistentes en el arte del *ikebana* (生け花), del *Chadō* (茶道), *Tai Chi Chuan* (太極拳) o la meditación zen. Queremos agradecer, pues, a Rita Lozano que nos haya dado la oportunidad de charlar en torno a las actividades y fines del centro.

**Espacio Zen Contemporáneo**

**C/ tamarindo 4 Bajo Arrigúnaga**

**48993 (Getxo-Algorta)**

**Bizkaia**

**Tfno.: 944609802**

**e-mail.: [info@espaciozen.com](mailto:info@espaciozen.com)**

**Páginas Web:**

<http://www.espaciozen.com/>

<http://bilbaoikebana.blogspot.com/2007/01/curso-de-ikebana-en-espacio-zen.html>





**¿Cuál es el origen de Zen Espacio?, ¿Qué tipo de actividades realizáis en el centro?.**  
**Me comentaste en su momento que erais pioneros...**

La idea de crear Espacio-Zen surgió de un ideal. Cuando era joven, había leído del premio Nobel Yasunari Kawabata, *Una Grulla en la Taza del Té* (1962), y ese libro produjo en mí un enamoramiento de la cultura japonesa. Pues bien, a través de este interés y transcurridos algunos años comencé a interesarme por el Arte de Té. Recopilaba objetos de té e información a pesar de que en aquella época no había demasiada. Fue en Nueva York cuando, estando en la Sociedad Japonesa, pude enterarme sobre cómo se estudiaba ese arte, respetando sus orígenes pero un poco más académico. Además de Y. Kawabata, ha habido otros autores japoneses, como Yukio Mishima y Haruki Murakami que me han inculcado el amor por la cultura japonesa. Es algo que tengo en las células.

Por otra parte, mi profesión es fisioterapeuta y trabajaba ya con el *Tai-Chi* desde el punto de vista de la fisioterapia ya que me parecía importante. Este es otro aspecto que me llevo a la cultura oriental. Dentro de mi profesión las disciplinas de importancia eran el *Tai-Chi* y la meditación y, posteriormente, me centré en todas las artes que parten del Zen, como son la ceremonia del Té, el *Ikebana*, etc. Por aquel entonces el cuerpo me parecía algo limitado. Me parecía que tenía que ir un poco más allá porque el ser humano no sólo es cuerpo, es también una conciencia. Es por ello que me planteé la curación desde otra perspectiva, enseñando a ampliar la conciencia. Una de las





inspiraciones más importantes para este cambio fue mi maestra de filosofía, Consuelo Martín, que es especialista en *Advaita Vedanta*. Empecé a ir a sus cursos ya casi hace 30 años. Son cursos de silencio, de meditación y entendí, en sus palabras y en su meditación, lo que yo llevaba dentro. Yo tenía una consulta dedicada a la fisioterapia y pensé que necesitaba crear otro espacio mas abierto orientado a lo que es espacio Zen. De esta forma, combinando mis estudios sobre meditación Zen y los conocimientos de psicología de mi hija que, en aquel momento estaba terminando la carrera, creamos Espacio-Zen.



En realidad las artes que practicamos aquí y que parten del Zen tienen como objetivo una ampliación de la conciencia. Si se logra es indudable que se logrará una vida más saludable. Ten en cuenta que el silencio es curativo, que te impulsa a desarrollar un trabajo desde el interior al exterior. Hay que tener en cuenta también que en los inicios de espacio Zen, este año cumplimos los diez años, no se conocía tanto el Ikebana o la ceremonia del té. En esta labor de difusión contactamos con las profesoras japonesas, Eiko Kishi y Yoko Konoshita, que acuden al centro desde hace diez años. Se dan títulos a las alumnas, realizamos exposiciones..., en fin, ponemos en marcha diversas actividades con el propósito de que pueda darse la búsqueda de uno mismo. En el fondo,



todos los caminos del Zen son vías de concienciación. Para el artista japonés lo importante no es el cuadro que has realizado, sino todo el proceso que te ha llevado a crearlo. En mi caso, siempre he aspirado a experimentar la belleza de lo perfecto, del instante. Había interiorizado conceptos japoneses como el *Chadō* y eso me ha conducido a descubrir en la ceremonia del té mi esencia.

**¿Podrías explicarnos en síntesis, en que consiste la Ceremonia del Té? ¿Qué ritual o protocolo debe seguir su ejecución?**

Bueno, he de decir que, aunque siempre he amado la ceremonia del té, aún no soy maestra. De hecho, la intención de integrarme en la escuela *Ura Senke* (裏千家) ha sido un camino realmente duro ya que para lograrlo he tardado 15 años. Mi primera maestra del té fue Yoko, pero era una actividad más a nivel privado. Fue en Nueva York donde me orientaron y me conectaron con un profesor de Madrid, Javier Martínez, que es uno de los delegados de *Ura Senke* en España. (Rita nos enseña una fotografía en la que aparece con una serie de maestros de la ceremonia de té). Aquí tenemos al gran maestro Genshitsu (Sen Soshitsu XV), que estoy orgullosa de estar en esta foto y haber asistido a la Convención de Roma hace 3 o 4 años a la que asistieron todas las personas del mundo del te. Para ser maestra debes realizar una serie de pasos o de niveles progresivamente para alcanzar la categoría de maestra de té.





La Ceremonia del Té es el *Chadō*, es decir, es el camino del té. De alguna manera es como una representación teatral. Da comienzo con la llegada de los invitados, los cuales han recorrido el *roji*, o sea, el camino donde se han liberado de todo lo exterior, todas las preocupaciones, todas las prisas. Una vez que se abandona aquel mundo estresante de lo cotidiano entran en la casa del té. En ciertas ocasiones las personas que toman parte en la ceremonia no se conocen o se lleva a cabo con ocasión de la entrada en cada estación. La ceremonia puede realizarse porque a nevado y deseamos ver la nieve o porque ha florecido un cerezo y acudimos a contemplar su flor o porque una persona, sobre todo en la antigüedad, había creado un *haiku* y quería mostrárselo a sus amigos. En las ceremonias antiguas participaban personas muy amantes de la literatura, de la filosofía o de las artes que apreciaban el sentido del te en esas reuniones. No obstante, en el siglo XVI hubo una transformación con el maestro Sen Rikyū (千利休). Éste fue un renovador de la estética, de la propia ceremonia, incluso de la arquitectura de las casas de té de su tiempo (personalmente tuve oportunidad en Japón de estar con un arquitecto de casas de té que nos mostró su configuración antigua). En suma, Sen Rikyū fue lo que podríamos denominar un líder ya que creó las cerámicas, instauró la forma de vestir, el modo de distribuir el té, los protocolos del anfitrión y del invitado, reformando profundamente las ceremonias tradicionales previas. A partir de aquella fase, se crearon las diferentes escuelas, originadas en el seno de su familia (Genshitsu y Soshitsu XVI son descendientes de la familia de Sen Rikyū). Actualmente, son verdaderas universidades del té y su transmisión y su poder (por ejemplo, diplomático) en la sociedad japonesa es muy grande.

La ceremonia del té, por resumirlo, es, de acuerdo a lo que nos enseña Sen Rikyū, hervir el agua, preparar el té y beberlo. Pero todo ello prestando atención, cumpliendo las premisas de reverencia, armonía, pureza y tranquilidad. Es necesario hacerlo así, según Sen Soshitsu XVI, para ofrecer paz en un cuenco de té. Es evidente que hay mucho más pero, en síntesis, el arte del té se resume en observar, purificar los sentidos. Simplemente, hay una purificación de los objetos, de los gestos, de todos los sentidos a través del incienso, del tacto, de la sensación de la cerámica de los objetos. Pero también al escuchar la caída del agua, los movimientos del *kei jaku*, o la cucharita del agua. Y después de esa purificación de los sentidos, el maestro y sus invitados se deben





quedar vacíos mentalmente para observar el cuenco del té dentro de esa psico-esfera que se ha creado.

**De acuerdo con lo que me has comentado, corrígeme si me equivoco, el *Chadō* como expresión artístico-ceremonial apunta a una vinculación cualitativamente diferente con el mundo. Las consecuencias que se pueden extraer de ello son diversas. Pero, teniendo en cuenta tu profesión médica, ¿Hasta qué punto el *Chadō*, puede ejercer una función terapéutica?**

Si, mira (Rita nos enseña un pequeño librito) yo regalo estos libros, que realizo artesanalmente, para regalarlos a aquellos que acuden a la ceremonia del té. La intención es que, después de presenciar una ceremonia del té, lea el documento tranquilamente en casa. Pues bien, desde el principio recalco la relación entre el té y medicina. En sus páginas explico que esta bebida no es más que el claro y apaciguante rocío del cielo y el modo en que los médicos taoístas la usaban para sus medicaciones y también para otras funciones. Desde el punto de vista, si queréis, más filosófico, la ceremonia del té ofrece un espacio de unión entre el cuerpo y la mente. Se produce una especie de unión entre la mente, el cuerpo y el espíritu, y se crea un espacio más allá del pensar. Ya no estamos en el plano del pensamiento, en la dualidad, sino en ámbito curativo ya que no tenemos necesidad de involucrarnos en todo, en el bien o en el mal. Yo observo todo el proceso como testigo, veo lo que pasa y eso ya me va a serenar. Si tú te estas serenando, tu cuerpo también se serena y tus células, como dicen los maestros taoístas sonrían.

**En este último sentido, ¿En qué medida has comprobado la eficacia terapéutica de la ceremonia del té en tus alumnos o, incluso, a través de tu propia experiencia personal?**

Normalmente existe un efecto terapéutico. Hay que tener en cuenta que es breve el tiempo en el que llevamos haciendo ceremonias más allá del círculo de amigos pero, a pesar de ello, desde luego las personas me comentan, tras haber vivido una ceremonia, que han sentido paz. Entonces, no sé que más se puede decir. Si sientes paz, eso ya ayuda. Si una persona ha sentido un instante de paz se produce una apertura mental que





perdura aunque vuelva a estar en conflicto. Todos esos momentos en la medida en que nos someten a una relajación. A decir verdad, a mi no me gusta emplear la palabra relajación porque el concepto se queda todavía en una perspectiva dualista. A mi me gusta mas hablar de una mente contemplativa que hace que descanse mi cuerpo y mi espíritu.



**¿Es posible trasladar tales propiedades terapéuticas a otra de las actividades ceremoniales que se practican en el centro? Me refiero al *Ikebana*.**

Si, sobre el *ikebana* hay estudios hechos en el campo de la psicología. De hecho, una maestra de *ikebana* hizo grupos de observación para evaluar el efecto del *ikebana* y comprobaron que eran beneficiosos.

**¿Nos podrías explicar en que consiste la técnica o la disciplina del *ikebana*?**

El *ikebana* es el arte floral japonés. Sus raíces se encuentran en las tres esferas del cielo, el hombre y la tierra. De acuerdo con estos tres plano y, teniendo en cuenta las diferentes escuelas, se van situando las flores con el objeto de crear el triángulo de la



armonía. Las flores se van combinando según la estación, según los colores, según las escuelas. Pero, lo que pretende el *ikebana* y lo consigue sin duda es llevarte a la armonía. Te pongo un ejemplo, las personas que llegan al centro en ocasiones vienen un poco aceleradas pero, poco a poco, se las ve cómo se van quedando en silencio, se concentran pensando en lo que las profesoras han pedido. Y, por supuesto, cuando contemplan lo que han creado les inunda una gran sensación de armonía. Nuestra escuela que es *Misho-Ryu* tiene un arreglo especial que se llama *Kakubana* (Os daré luego información sobre el *Kakubana*) y que te conduce a las tres líneas perfectas de la armonía. No sabes lo que ocurre, la especial conformación de las flores te llevan a un punto casi de sorpresa, ¡Que belleza!, al instante de la belleza.





**En tanto que el Ikebana persigue la creación de una especie de escultura vegetal desde la espontaneidad, imagino que, además, se ve sujeto, al menos en parte, a ciertos criterios estéticos.**

El Ikebana es una arquitectura, es una escultura. Primero tienes que trabajar lo clásico ya que existe una serie de normas y técnicas las cuales son fundamentales conocer. Por tanto, durante el primer año sobre todo, se enseña el *Misho-Ryu* que es una escuela muy tradicional. El *Misho-Ryu* conserva el arreglo del que os he hablado, el *Kakubana*. Hay que llegar a dominar esta técnica si se quiere pasar a ejecutar otro tipo de técnicas. Junto con estas técnicas, hay una parte libre que, aunque mantiene las normas del Ikebana del cielo, el hombre y la tierra, se deja, sin embargo, mayor libertad en su realización. Son otro tipo de arreglos como el *Nageire*. En todo caso, lo primero es enseñar lo clásico, y nuestras profesoras son un poco rígidas en insistir en el aprendizaje de la base tradicional.

**Habida cuenta de tu trayectoria académica en el campo del *Chadō*, ¿Cómo valoras la importación a la cultura occidental de estas artes? ¿Existe un acercamiento genuino o, por el contrario, una cierta contaminación u occidentalización?**

Bueno, vamos a ver. Es indudable que la esencia occidental se nota a la hora de encontrarse con este tipo de prácticas. Ahora bien, también hay gente que se interesa por estas artes debido a que, previamente, poseían esa esencia oriental. Este hecho hace que la introducción sea más fácil, en la medida en que esas personas viven esa esencia. Luego vienen personas a las que les mueve la curiosidad o porque está de moda. Pero normalmente se van pronto.

Creo que uno debe poseer una inclinación interna cuando escoge llevar a cabo algo. Es como una especie de discernimiento. El otro día durante la meditación estábamos conversando sobre el asunto. Debe existir un discernimiento de aquello que le importa. Ahí ya hay una semilla. Si es así, las personas emprenderán esta actividad desde la profundidad. Otra cosa es que se intente occidentalizar este tipo de disciplinas. Sin llegar al extremo, yo no lo veo del todo mal aunque, para ello, se pierda parte de la esencia de este arte.





**De tus palabras podemos deducir que existe un cierto reduccionismo, casi como una selección de lo extremo-oriental a la carta...**

Eso no es bueno porque ya no se abordaría desde la profundidad y, por tanto, tampoco tendría mucho sentido. De algún modo es como lo que dices tú, hacer las cosas a la carta de cada uno. Yo no lo veo así. A mí no me gusta, me parece que eso viene con la moda y pasa rápido. Sin embargo, creo que hay persistir en los conceptos genuinos para poder hacer las cosas correctamente.



**Me ha resultado muy significativo un aspecto que has comentado antes y que tiene que ver con la relación que has establecido entre el *Chadō* y escritores japoneses como Y. Kawabata o Y. Mishima. Me gustaría que profundizases un poco en ese tema, esto es, en la idea de la literatura como vía de entrada a este tipo de disciplinas artístico-espirituales.**

Pertenezco a esa generación de personas que, en Occidente, conocieron a Kawabata a través de su obra *Una Grulla en la taza de té*. Esta fue una vía por la que la literatura





japonesa fue introduciéndose paulatinamente en Occidente. Como he sido una gran amante de la literatura toda mi vida, este libro me permitió ver el significado de la belleza y de la muerte. Tal y como lo he mencionado antes, yo vivía cercanamente estos temas debido a mi profesión. Antes de fisioterapeuta he sido enfermera y, lógicamente, he estado en contacto con la enfermedad y la muerte toda mi vida. Además, era algo que me preocupaba e, incluso, me asustaba. Entonces cuando leí a Kawabata, un escritor que estuvo impregnado siempre de la muerte y a la que dio un sentido estético de belleza, me quedé completamente impactada y hallé algo que me ha perseguido durante mucho tiempo. Cuando leí a Kawabata tendría unos veintitantos años y desde ese momento comencé a interesarme por el sentido de la muerte en la literatura japonesa. Es más, si quieres conocer la cultura japonesa debes leer a autores como Kawabata o Mishima. En su pensamiento se encuentra implícita la belleza del instante, la belleza de lo que nace y muere en cada instante, de lo efímero, de lo in-permanente. Eso que dicen del *ichi-go del ichi-e* (一期一会). Este momento no se repite.

Pues bien, este hecho me ha llevado a viajar por la literatura de otros muchos autores. Ahora me gusta mucho H. Murakami, sobre todo *Crónica del Pájaro que da Cuerda al Mundo*. Tampoco puedes olvidar la tradición *haiku* ya que el *Chadō* es también como un *haiku*.

**Tal como lo expresas, ¿Debemos entender que prácticas como el *haiku*, el *Chadō*, el *ikebana* son ramas distintas de un tronco común?**

Es que es así. Detrás de las diferentes expresiones u orientaciones que interesan a las gentes, está siempre el Zen. En la cultura japonesa se encuentra el Zen impregnado hasta el fondo.

**Pero, yendo al periodo actual ¿Es posible hablar de integración, en el Japón hiper-tecnológico de hoy en día, de la cultura Zen a la que te refieres?.**

Pues si que hay integración, incluso en el campo de la economía. El pensamiento Zen influye en la forma de pensar incluso en la vida moderna del japonés. De ahí que hayan realizado con éxito el tránsito entre lo tradicional y lo vanguardista (en esto último son los primeros). En ese sentido, creo que lo han sabido llevar muy bien, e incluso creo que





hay una recuperación de lo tradicional. Quizá hubo una época, lo comentábamos en un coloquio, en la que los jóvenes empezaron a olvidar un poco las artes tradicionales que estudiaban del mismo modo en que aquí se puede ir a piano o a guitarra. Por ejemplo, las profesoras del centro llevan practicando *ikebana* y ceremonia del té desde los 12 años. Si, hubo una época en la que quizás se dejó un poco, pero los jóvenes están volviendo a retomar las artes tradicionales ya que se dan cuenta de si lo hacen pierden su esencia, su cultura.

**¿Desde que perspectiva ejercéis la labor pedagógica de introducir al discípulo occidental en la vivencia de lo efímero?**

La inmortalidad, la continuidad..., poco a poco van entrando las personas que vienen a Espacio-Zen a practicar *Tai Chi* o meditación. En las meditaciones hablamos mucho de esas cosas. Ha habido veces en las que han venido personas nuevas y las profesoras les han hecho quitar un precioso *ikebana*. La primera reacción es de resistencia: ¿Cómo lo voy a quitar con lo bonito que está? La clave está en comprender precisamente que te volverá a salir bonito, que lo efímero es como la flor que se cae. Las personas deben comprender esta idea si no la vida les va a dar un palo. ¡Es que la vida es así! Mira hoy este ciclón (nuestra entrevista coincide con el paso de un ciclón por las costas de Euskadi) que se lleva todo, que lo mueve todo... Te tienes que adaptar a esas situaciones. No me voy a desesperar. Si hoy viene un ciclón, mañana saldrá el Sol y el que no sepa entender eso, no sabrá entender la esencia de la vida y es una pena porque tal vez lo tenga que aprender en otra vida.





**Además de la práctica del *Chadō* y del *Ikebana* me parece que lleváis a cabo otras actividades de meditación específicas, ¿No es así?**

Practicamos diariamente meditación Zen, *Tai Chi*. Y eso ayuda mucho porque hacemos que la mente alcance un alto grado de contemplación. Procuramos que no se entienda como una técnica para alcanzar un objetivo concreto. Ya se que ahora la meditación está de moda. Voy a meditar para estar mejor, voy a meditar para curarme, para conseguir esto. Pues no. No es una técnica, no es nada, es quedarte en vacío, desapegarte de todo lo que te está impidiendo que entiendas lo que tú eres. Sólo desde esa perspectiva desarrollamos aquí la meditación. Una meditación que te acerque a esa llamada del ser y que no es posible escuchar si estamos en ruido continuo.

**Has aludido antes a los intereses que mueven a las personas a acudir al centro, pero quisiera que incidieras más en ello. ¿Qué tipo de gente se dirige a vosotros y con qué inquietudes? ¿Existe algún perfil específico para cada una de las prácticas?**

Si. Por ejemplo, al *Tai Chi* y a la meditación vienen, o bien personas que están en una búsqueda de sí, o bien personas que tienen problemas de columna o de estrés. En este



último caso suelen venir bastantes personas especialmente a taichí porque es una técnica que te alinea el eje, que trabaja toda la psico-motricidad de las lateralidades y viene muy bien para todos esos problemas de osteoporosis, artrosis, todas estas cosas. Desde el interés médico acude mucha genta al *Tai Chi*. Gran parte enviada por médicos.

**Nos gustaría terminar preguntándote por los proyectos de Espacio-Zen en un futuro a corto plazo.**

La verdad es que hemos recibido numerosas propuestas para que introduzcamos por aquí diversas técnicas pero eso, desde nuestro punto de vista, podría alterar nuestro modo de ser y de actuar en Espacio-Zen. Nuestra idea a corto plazo es la de ir consolidando las actividades que estamos desarrollando y difundirlas entre un número de personas cada vez mayor.

