

o el rocío. Reservar un área adecuada para el cuerpo... El lugar para sentarse debe ser claro...»

### **El zafu - Un cojín para Zazen**

El zafu es un cojín redondo que se usa para Zazen. Un zafu mediano mide alrededor de 35 o 38 cm transversalmente, con una circunferencia de 114 cm aproximadamente, pero cada uno puede elegir el tamaño del zafu que

más les acomode. El zafu se

rellena apretadamente con

kapok, de manera que

mantenga una altura de 10 o

12 cm al sentarse sobre él; un

zafu blando no es lo ideal. Por

su puesto que se puede

practicar sin un zafu, usando una

frazada doblada varias veces, una cubrecama enrollada o un par de cojines comunes firmes, colocados uno sobre el otro.



### **El zabuton - Una colchoneta para el piso**

En la mayoría de las casas occidentales el piso es duro, entonces es mejor colocar el zafu en un piso alfombrado, o poner una colchoneta bajo el zafu. El estilo japonés de la colchoneta o zabuton tiene 60 cm por lado y está rellena con kapok de forma suelta para dar un efecto de cojín para las piernas. Al viajar, se puede practicar Zazen en la cama en caso de tener un colchón firme y usar como zafu una frazada enrollada o almohadones.

## Cómo hacer un zafu

Se necesitará:

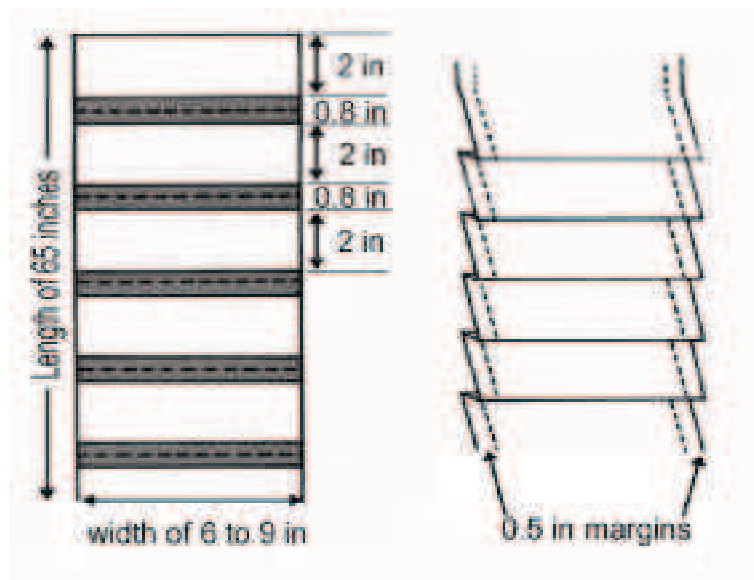
- Una tela negra gruesa (como el terciopelo)
- Alrededor de 1 kilo de kapok o un relleno equivalente, en caso de no haber kapok
- Hilo negro resistente
- Aguja y alfileres de coser

1. Cortar dos círculos de tela de 38 cm de diámetro.



2. Cortar una tira de tela de 165 cm de largo. El ancho de la tela determinará el alto del zafu terminado, lo que depende del largo del muslo del practicante, y puede variar de 15 a 23 cm.

i la tela que uno tiene es pequeña, coser varias tiras cortas para formar una larga).



## 28 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

3. Juntar ambos extremos de la tira larga haciendo pliegues de 30 mm de ancho, y cada 5 cm de distancia. Los pliegues deben tapar el derecho de la tela. Dejar un trozo de 7,6 cm sin pliegue en el extremo de la tela.
4. Afimar con alfileres cada dobléz (o cosa con puntada larga para luego retirar – un hilván).
5. Afimar con alfileres o hilvanar la tira larga a los dos círculos, dejando 1,3 cm de tela como margen. El derecho de la tela está hacia dentro, y los pliegues hacia fuera. Dejar suelta la parte sin pliegues – forma una abertura en el zafu terminado.
6. Coser la tira larga y los círculos. (Si se los hilvanó, retirar después las hebras del hilván).
7. Dar vuelta el zafu hacia fuera.
8. Usar la abertura al costado del zafu para rellenarlo apretadamente con el kapok y luego doblar la abertura hacia dentro. El zafu debe mantener su forma y espesor incluso cuando uno se sienta sobre él. Golpear el zafu para distribuir el kapok de forma pareja.