

ZAZEN

LA PRACTICA DE ZAZEN ES EL SECRETO DEL ZEN

Para practicar zazen, siéntese en el centro del zafú (cojín redondo y alto), manténgase bien derecho y extienda la columna vertebral a partir de la quinta vértebra lumbar.

Cruce las piernas en posición de loto o de medio loto, de manera que las rodillas estén firmemente apoyadas en el suelo. Empuje el cielo con la cabeza, empuje la tierra con las rodillas.

La mano izquierda reposa sobre la palma de la mano derecha; los pulgares se tocan, con una ligera presión, las dos manos están en contacto con el abdomen.

El mentón está recogido, la nuca estirada, la nariz en la vertical del ombligo, los hombros caen naturalmente. La boca está cerrada sin crispación, la extremidad de la lengua toca el paladar, detrás de los dientes superiores. Los ojos a medio cerrar, la mirada se posa sin fijarse a un metro delante de uno.



La respiración debe ser calma, larga y profunda. La atención ha de estar dirigida sobre la espiración, que debe empujar hacia abajo sobre toda la masa abdominal. La inspiración viene naturalmente, automáticamente, espontáneamente. El vientre siempre debe estar libre, distendido y en expansión.

En esta postura, se interrumpe el flujo de pensamientos incesantes y de maquinaciones mentales, porque toda la atención está dirigida a la tensión muscular y a la respiración.

Cuando el espíritu no permanece sobre nada aparece el verdadero espíritu

Cuando más se practica zazen, más uno comprende con todas las fibras de su cuerpo que los pensamientos son contenidos vacíos desprovistos de toda sustancia real, que vienen y van. Uno se da cuenta finalmente que existe una conciencia intuitiva, original y universal, radicalmente distinta de la conciencia habitual del yo. Si Ud. mantiene la postura justa, si su respiración es cada vez más profunda y calma, sentirá la realidad de ella vida que impregna todo el universo. A esto puede llamarlo el campo integral de conciencia. El funcionamiento del cerebro se aclara espontánea y automáticamente, este estado no es el de una conciencia particular sino el simple retorno a la condición más normal del cerebro. Si Ud. mantiene este perfecto estado de conciencia en zazen, se activa la vida natural e incommensurable más allá de los pensamientos del yo personal, y se siente entonces que uno está ligado al mundo exterior, a todos los elementos de la poderosa naturaleza.

El impulso de despertar, dado por la tensión muscular, actúa directamente en el cerebro y vuelve más clara a la conciencia.

Debemos tomar conciencia del aspecto efímero e impermanente del espíritu. Hishiryō, el estado de conciencia durante zazen, significa dejar pasar los pensamientos. Es la conciencia que está más allá de todo juicio específico, como el que nos hace buscar lo que amamos y huir de lo que detestamos.

Hishiryō es el pensamiento que pasa por el punto cero del tiempo, el pensamiento que las razones y las consideraciones personales no alcanzan. Es la conciencia



伝道
方楽
火経
葬埋



universal que sigue el orden del universo y el movimiento de la naturaleza. Es la conciencia integral que surge natural y automáticamente de la postura y de ella respiración de zazen. Esto sólo puede ser comprendido por la práctica. Esta conciencia de zazen es no -provecho (mushotoku), no tiene objeto. Depositado como un grano en las neuronas, esta idea germina y se vuelve conciencia natural.

En el capítulo "Shoji" del *Shobogenzo*, puede leerse con respecto a este tema: "No trate de evaluar esto con su espíritu ni expresarlo con palabras." En otros términos, al menos que una evidencia subjetiva venga a corroborarlo, es difícil aprehender objetivamente, científicamente la conciencia.

Digen dijo a su maestro Nyojo: "Abandoné mi cuerpo y mi espíritu." Esto significa que a través de zazen, uno puede emanciparse de ella conciencia del pasado y que se vuelve, en cuerpo y en espíritu a la auténtica conciencia de antes de la existencia humana. La conciencia del pasado ya no es un problema, su cuerpo y su espíritu anteriores se resuelven en zazen. Ud. crea su verdadera vida, en donde la sabiduría se engendra naturalmente.

© 1996 DZB -

•

La práctica del za-zen es el secreto del Zen. El za-zen es difícil, lo sé, mas si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para la liberación de la conciencia y el desarrollo de la intuición. El za-zen no sólo desprende gran energía, sino que es también posición auroral. Su práctica no nos fuerza a obtener algo. Su fin es únicamente concentración en la posición, modo de respirar, actitud del espíritu.

La posición. Sentado en el centro del *zafu* (cojín redondo), se cruzan las piernas en loto o medio loto. Si no es posible se cruzan simplemente cuidando de no poner un pie sobre el muslo. No obstante, conviene apoyarse firmemente en el suelo con las rodillas. En la posición de loto los pies oprimen en cada muslo zonas que comprenden los principales puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, la vesícula y el riñón. Antiguamente los samuráis estimulaban estos centros de energía, de forma natural, por la presión de los muslos sobre el caballo.

Pelvis caída hacia adelante, al nivel de la quinta vértebra lumbar (según mi maestro, es como si el ano mirara al sol), columna vertebral arqueada, espalda recta. Se toca la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. Mentón hundido, nuca erguida, vientre distendido, nariz en línea vertical con el ombligo; se es como un arco tenso cuya flecha sería el espíritu.

Una vez en posición se colocan los puños cerrados (apretando el pulgar) sobre los muslos, cerca de las rodillas, y se balancea la espalda muy recta a derecha e izquierda siete u ocho veces

reduciendo lentamente el movimiento hasta encontrar la vertical de equilibrio. Se saluda (*gassho*) entonces, es decir, se juntan las manos delante de sí, palma con palma, a la altura de los hombros; los brazos, doblados, permanecen horizontales. No queda más que poner la mano izquierda sobre la derecha con las palmas mirando al cielo y contra el abdomen. Los pulgares en contacto por su extremidad, horizontales por una ligera tensión, no dibujan hondonada o pico. Los hombros caen naturalmente retirados hacia atrás. La punta de la lengua roza el velo del paladar. La mirada se posa a un metro de distancia, pero está volcada hacia el interior. Los ojos semicerrados no miran nada, intuitivamente se «ve» todo.

La respiración. Juega un papel primordial. El ser vivo respira. Lo primero es el aliento. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Tiende ante todo a establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si nos concentramos en una espiración suave, larga y profunda, la inspiración viene de forma natural. El aire se retira paulatina y silenciosamente, mientras que el empuje debido a la espiración desciende con fuerza en el vientre. Se «oprimen los intestinos» provocando así un saludable masaje de los órganos internos.

Los maestros comparan la respiración Zen al mugido de la vaca o al grito del recién nacido. Este hálito es el «*om*», la simiente, el *pneuma*, fuente de vida.

Actitud del espíritu. La respiración adecuada brota de una posición correcta. De igual modo la actitud del espíritu fluye naturalmente de una profunda concentración en la posición física y en la respiración. El ejercicio correcto nos hace vivir largamente, apaciblemente, con intensidad. Neutralizamos los *shocks* nerviosos, dominamos los instintos y las pasiones, controlamos la actividad mental. La circulación cerebral mejora notablemente. El córtex descansa y el flujo consciente de pensamientos cesa. La sangre afluye a las capas profundas que, mejor irrigadas, se despiertan de un semisueño; su actividad produce una sensación de bienestar, serenidad y paz parecida al sueño profundo pero en pleno despertar. El sistema nervioso se relaja, el cerebro «primitivo» entra en plena actividad. Plenamente receptivos y atentos, pensamos con cada una de las células de nuestro cuerpo. Inconscientemente, toda dualidad, toda contradicción desaparecen.

Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. La civilización occidental ha educado y refinado el intelecto al tiempo que perdía fuerza, intuición y sabiduría, ligadas al núcleo interno del cerebro. Por eso el Zen es un tesoro inestimable para el hombre de hoy, para el que aún tiene ojos para ver y oídos para oír.

Por la práctica regular del za-zen nos es dado convertirnos en hombres nuevos volviendo al origen de la vida.

Podemos acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno) captando la existencia en su raíz.

Sentados en za-zen dejamos correr las imágenes y pensamientos que atraviesan el inconsciente como nubes por un cielo límpido. Sin oponernos, sin agarrarnos a ellas, como sombras delante de un espejo las emanaciones del subconsciente pasan, tornan y se desvanecen. Y se llega al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensar (*hishiryō*), pureza verdadera. Zen es muy simple y muy difícil de comprender. Es un problema de esfuerzo y repetición, como la vida.

Sentados, sin ningún tipo de ocupación, sin fin ni espíritu de provecho. Si la posición-respiración y actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, captaréis la naturaleza de Buda.