

PRÁCTICA

La práctica de zazen no requiere unas condiciones físicas determinadas, ni está indicada para ciertas edades; cualquier persona que se encuentre con un estado de salud normal y que pueda entender lo que está haciendo puede practicar zazen con total libertad, es por esto último, por lo que los niños menores de diez años, deben practicar siempre dirigidos por algún adulto con experiencia, con el objeto de lograr encaminar su práctica a un fin adecuado guiándoles por un camino correcto.

Es muy conveniente no confundir la respiración que se lleva a cabo durante la practica de zazen con los ejercicios de pranayama (respiración).

Durante la práctica de pranayama se incluyen intervalos de retención en la respiración que podrían llegar a ser peligrosos para algunas personas si no son dirigidas o al menos orientadas por una persona con experiencia. La respiración adecuada para la práctica de zazen no incluye en ningún caso retenciones de respiración ni ejercicios que puedan resultar peligrosos. De ahí la importancia de diferenciar entre unos y otros.

De hecho, aquí no encontrará ejercicios de pranayama, sino solamente las explicaciones relacionadas con la respiración adecuada para el zazen.

Para llevar a cabo una práctica eficaz, hay que tener en cuenta tres cuestiones fundamentales:

- La postura del cuerpo.
- La respiración.
- La actitud de la mente.

A fin de obtener una mejor comprensión, se ha sacrificado la redacción extensa de cada punto, para obtener la esencia de cada cuestión.

Los términos que no se explican en el punto, se encuentran en el glosario del apartado "zazen".

LA POSTURA DEL CUERPO.

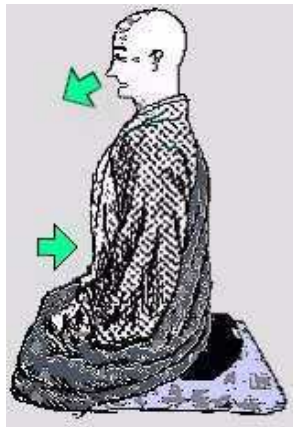
- La postura ideal para las piernas es la posición de loto, en su defecto se puede practicar en medio loto o incluso sentados en una silla sin respaldo.
- Si se practica en loto o medio loto, las rodillas deben tocar el suelo, de manera que hay que apoyar la pelvis sobre una superficie lo suficientemente alta como para permitir esta postura cómodamente (un zafú es ideal, un almohadón o una manta doblada varias veces pueden servir).
- La postura de la pelvis es muy importante, debe permitir que la columna vertebral se eleve recta sin tensiones dorsales y que la cabeza esté derecha de forma natural y no forzada. Es como si se empujara el suelo con las rodillas y el cielo con la cabeza.
- Los hombros, la caja torácica y el vientre deben estar relajados, permitiendo una respiración fácil.
- Los ojos pueden estar cerrados (apropiado para principiantes) o entreabiertos, en este último caso, fijan la mirada en el suelo aproximadamente un metro por delante del cuerpo pero no enfocan nada especial, la vista percibe lo que hay alrededor del punto de observación.
- Las muñecas se apoyan en la parte superior de los muslos con las palmas de las manos hacia arriba.
- La palma de la mano izquierda se apoya sobre la derecha con las puntas de los dedos pulgares en contacto. No presionando, sino en contacto, como si sujetáramos una hoja de papel entre nuestros pulgares.
- Los dedos pulgares están rectos, no hacia arriba ni hacia abajo.



- El canto de las manos se apoya rozando el abdomen. (No presionando, rozando).
- El mentón está recogido, la nuca estirada, la punta de la nariz en la vertical del ombligo.
- La boca cerrada, sin fuerza, los dientes en contacto y la lengua toca la parte superior del paladar rozando los dientes. Sin crispación.
- La postura debe tener mucha estabilidad y todos los músculos deben estar relajados, sin tensión. Los pies, los gemelos, los muslos, el vientre, los hombros, la espalda, el cuello, la mandíbula, los brazos, las manos, los dedos... TODO debe estar relajado.
- Durante la práctica, en cuanto nos demos cuenta de que la postura no es perfecta, hay que corregirla, serenamente, lentamente, conscientemente.

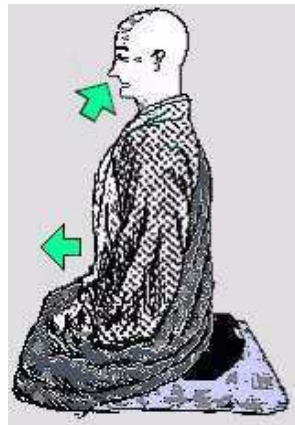
LA RESPIRACIÓN.

- Sin ninguna duda, la respiración es el punto fundamental del zazen.
- Hay tres tipos de respiración (ver glosario dentro del apartado "zazen").
- La respiración debe tender a crear un ritmo lento, poderoso y espontáneo.
- La ESPIRACIÓN (expulsar el aire) debe ser lenta, tranquila, profunda y consciente, hay que darse cuenta de que el cuerpo está espirando.
- La INSPIRACIÓN (tomar aire) es más corta en duración y surge espontáneamente.
- Se debe prestar mucha atención a la espiración, si se realiza correctamente, debe desplazar hacia abajo toda la masa abdominal.
- Cuando se espira, el vientre se vacía y se mete hacia dentro de forma natural (no se hace un esfuerzo para que se meta).



ESPIRACIÓN

- Cuando se inspira, el vientre se llena y sale hacia fuera de forma natural (no se hace un esfuerzo para que salga).



INSPIRACIÓN

- La respiración adecuada solo puede surgir de una postura correcta.
- Nunca se respira por la boca, espiración e inspiración se realizan SIEMPRE por la nariz.

LA ACTITUD DE LA MENTE.

- La actitud de la mente surge de una postura y una respiración correctas.
- Durante zazen, los pensamientos surgen, las imágenes aparecen, pero nuestra actitud es verlo pasar todo sin aferrarse, mirarlo, observarlo como algo ajeno a nosotros, ajeno a nuestra mente, como las nubes en el cielo, dejar que se vayan, no hay que fijar los pensamientos que sin duda aparecerán.
- Tal como aparecen, se van, hay que observar este hecho, hace un momento ese pensamiento, esa imagen no estaba y ahora está, en un momento habrá otro, pero también se irá.
- Los pensamientos personales se van agotando a medida que la práctica aumenta en calidad y duración.
- La actitud justa es no buscar nada, no desear nada, no esperar nada, simplemente permanecer en zazen.
- Poco a poco sentimos que hay algo entre dos pensamientos. Ese algo es la conciencia que existe bajo todo nuestro parloteo mental.
- La práctica de Zazen es el camino para encontrar esa conciencia, recorrer ese camino es tarea suya.