

GUÍA PRÁCTICA DE ZAZEN: LA MEDITACIÓN ZEN

INSTRUCCIONES PARA LA PRÁCTICA DE ZAZEN

Por Sakura Soden, monje Zen de DAIDOJI,
Templo-Escuela Zen del Gran Camino, Cantabria, España.



Nota del autor: Se permite y alienta la reproducción y difusión libre y gratuita de esta Guía en cualquier idioma.

Querido lector, lectora:

Desde el año 2012 Practico el Zen siguiendo la guía y método de mi Maestro el Honorable Roshi **Soko Daidó Yoza**, Ordenado Monje Zen por el Maestro Narita en su Templo de Todenji, en el Japón en el año 1989, médico psiquiatra y jefe del **Templo-Escuela Zen de Daidoji**, en Cantabria (España), de quien recibí la Ordenación de monje Zen laico en el verano de 2014. En mayo de 2015 abrimos el **Dojo “Sakura”**, filial de Daidoji, situado al sur de la Comunidad de Madrid en la localidad de Pinto gracias al espacio facilitado por el Centro Social “Trilce”, un lugar abierto a todo el mundo interesado en el aprendizaje de la **Práctica Zen** y donde nos reunimos cada mes para Practicar Zazen (Meditación Zen) y las Enseñanzas de nuestro Maestro Daidó.

Antes de conocer el Zen, me encontré con muchas dificultades para la Práctica de la Meditación, ya que la oferta de técnicas y estilos es enorme y es fácil perderse o frustrarse y abandonar. Tras leer varios libros de autoayuda y otros de diferentes estilos de Meditación, comprobé que no se producía ningún cambio sustancial en mi vida. Lo que me había empujado a la búsqueda de la Meditación, una fuerte necesidad de cambio, de paz y equilibrio, seguía sin resolverse, aunque por entonces ya empecé a intuir que por ahí, por la Meditación, era el Camino a seguir. ¿Pero cuál escoger?

Cuando di con la Meditación Zen, su sencillez y sobriedad me conmovieron desde el primer momento y mi intuición, junto a mi necesidad, me empujaron a seguir adelante. Al fin di con un Maestro Zen que, como un padre, me guió y ayudó desinteresadamente. Empecé a Practicar bajo su dirección y junto a su Shanga y fui experimentando y comprobando los Cambios y mi evolución hasta el día de hoy.

Habiendo pasado por esta experiencia de búsqueda y desconcierto previos a mi encuentro con el Zen y tras varios años de Práctica siguiendo las Enseñanzas de Daidó, confío en que lo expuesto en esta Guía te sirva de ayuda y orientación para iniciarte y quizás profundizar en el Zen. El Zen no se va por las ramas, apunta directamente a la Raíz. “Zen” nos señala el “Centro”, el “Origen”. No todas las técnicas de meditación son para todo el mundo, sin embargo la Meditación Zen no es una técnica de meditación, sino un **método terapéutico** para todos que nos devuelve naturalmente al Equilibrio y a Realizar lo que realmente somos: **Naturaleza**. Gracias al Zen, he podido encontrar el Sentido a mi vida, mi lugar en el Cosmos. Sin abandonar nada, sin buscar “fuera”, ni lejos, en medio de la vida cotidiana, he aprendido a cuidarme y a cuidar de los demás seres y cosas más sabia, compasiva y respetuosamente, en un Camino que no tiene fin y está justo debajo de nuestros propios pies.

Con agradecimiento a Todos los Seres y Cosas,
Sakura Soden, otoño de 2019.

1. BREVE INTRODUCCIÓN A ZAZEN, LA MEDITACIÓN ZEN

Presentación. “Zen es para quien necesita Paz, no Victoria.”

Cuenta una antigua y conocida historia que el roble más fuerte y grande de un bosque debido a su rigidez fue quebrado durante una fuerte tormenta, mientras que una frágil y flexible caña de bambú que había al lado, gracias a su flexibilidad, sobrevivió. Todos podemos entender la moraleja que encierra esta historia y sin embargo, a menudo ni siquiera somos conscientes de la “rigidez” de nuestra propia mente, ni del sufrimiento propio y ajeno que esto provoca. Solemos “funcionar” en modo “automático” (como robots) cometiendo sin darnos cuenta los mismos errores y repitiendo las mismas maneras y reacciones equivocadas que dan siempre el mismo resultado: **SUFRIMIENTO**.

Si cerramos fuerte el puño de una mano como si agarrásemos algo fuerte que no queremos soltar o tememos perder y lo mantenemos así durante un tiempo, enseguida podremos percibir su rigidez, la presión, la tensión muscular. Vamos a suponer que en lugar de unos minutos, mantuviésemos esa tensión durante unas horas, días, meses, años.... Bien, pues, en general, ése es el estado habitual de la mente de la mayoría de los humanos. Esta “mente de puño cerrado” es una mente “infantil”, aún sin evolucionar, que se aferra, que sujeta fuerte, luchadora, posesiva, cerrada, tensionada, caprichosa, centrada en sí misma y su posesividad (Ego-céntrica). Esta “*mente de puño cerrado*” inevitablemente se va a encontrar con otras “*mentes de puño cerrado*”, cada una convencida de tener la razón y de querer ganar y no perder, así que el conflicto y el sufrimiento están asegurados. Así se nos ha “educado” (sin que nos diésemos cuenta) desde que nacemos y así se han ido “formando” las “*mentes de puño cerrado*” (sufrientes, luchadoras, engreídas, ambiciosas...), sin que apenas tengamos control sobre ello, solo porque no conocemos otras maneras ni hemos descubierto otros recursos que los “acostumbrados”. Es lógico que este estado de tensión y rigidez, mantenido a intervalos más o menos largos de tiempo, termine por causar todo tipo de desequilibrios y enfermedades.

Pero si ahora abrimos despacio la mano, podremos percibir cómo los músculos se destensan, cómo desaparece la presión, la rigidez. La mano ahora está en su estado natural y puede funcionar **libre** y naturalmente, según la ocasión que se presente: unas veces para agarrar, otras para soltar, acariciar, ayudar, cuidar, señalar.... ¡Este es el estado natural y normal de la mente! que hemos olvidado y velado o “enterrado” añadiendo capas y capas de ambiciones, intereses y sueños egoístas (“yo, yo, yo, yo y lo mío...”).

A veces, he oído a gente lamentarse de sus sufrimientos, enfados, preocupaciones, miedos, estrés... diciendo: “¡es que no puedo evitarlo!” o “¡es que yo soy así!”. Pero eso es falso. Tú no eres “así” y **SÍ PUEDES** evitarlo, lo que sucede, simplemente, es que **NO SABES CÓMO** hacerlo. Solo es cuestión de reconocer con **humildad** que **NO SABES**, pedir ayuda a los que **SÍ SABEN**, dejarte ayudar y **APRENDER**.

Orígenes de la Meditación Zen: la experiencia y Realización de Buda, el “Despierto”.

Todo esto es lo que, en líneas generales, descubrió **Buda**, un ser humano como nosotros que vivió en la India hace unos 2.500 años. “Buda” significa “**Despierto**”. Cuenta la historia que era hijo de reyes y durante su infancia y juventud vivió encerrado en el palacio de sus padres rodeado de lujo, placeres y comodidades. Un día escapó del palacio y descubrió la miseria en la que vivían muchas personas, la enfermedad, la vejez, la muerte, la esclavitud, el sufrimiento del pueblo... Conmovido por ello y necesitado de encontrar una respuesta ante tanto **sufrimiento humano**, abandonó familia y riquezas y partió en busca de una respuesta que calmase a su corazón. Tras conocer a varios maestros y seguir varias técnicas, no lograba encontrarla. Llegó incluso a estar al borde de la muerte debido a ciertas prácticas ascéticas, hasta que comprendió que era necesario contar con energía, estar fuerte y sano si quería resolver la Cuestión. Finalmente, se retiró a meditar sentado en **Zazen** en profundo silencio y concentración bajo un árbol, prometiéndose a sí mismo no levantarse hasta encontrar una respuesta. Por fin, con la luz de alba y el resplandor del lucero de la mañana **Despertó** a la **Realidad** y encontró la respuesta que calmó su corazón.

Buda descubrió que la mayoría de los humanos sufrimos por los **apegos** (somos esclavos de nuestros propios apegos: deseos, sueños, gustos, disgustos...). Es decir, sufrimos por aquello a lo que estamos fuertemente unidos (apegados) o que tememos perder, también por aquello que nos produce rechazo o de los que nos queremos separar y todo ello aprendido e impuesto (sin darnos cuenta) por condicionamientos (“añadidos”) del ambiente, la cultura, los amigos, la familia...

Pero Buda también descubrió que, si aprendemos a “soltar” lo innecesario, lo falso y superfluo, el sufrimiento desaparece y la Sabiduría de nuestra Naturaleza emerge por sí sola libre y naturalmente. Si aprendemos a “abrir el puño”, comienza nuestra evolución y maduración como auténticos Seres Humanos. Con “las manos abiertas” estamos en mejor disposición de dar y recibir, de cuidarnos con lucidez y equilibrio a nosotros y a los demás seres. **No es posible ayudar a otro si primero no te ayudas a ti mismo**. Para ello, Buda nos dejó **UN MÉTODO** práctico, sencillo y directo que empieza con **ZAZEN**, la Meditación Zen.

Zazen: un método eficaz, práctico y saludable.

Al método Zen se llega principalmente por dos caminos: uno es como consecuencia de una suficiente experiencia de sufrimiento y hartazgo de la existencia o la necesidad de un profundo Cambio que conduzca a vivir una vida más tranquila, lúcida y equilibrada. Otro camino es el de la fuerte curiosidad o intuición por el autoconocimiento, por descubrir: “¿Quién soy realmente?”. Seguramente haya otros caminos, pero si uno de estos dos es el tuyo, no has dado con el Zen por casualidad.

Como cualquier Practicante de Zen te puede confirmar y como lo demuestran diversos estudios científicos hechos a meditadores Zen, la Práctica de Zazen es un método terapéutico que de forma tranquila y natural conduce a una mejora general de la salud física y mental, a la disminución e incluso desaparición de dependencias, adicciones y fobias, a un **equilibrio** armónico en la relación con nosotros mismos y los demás seres. Mediante este método, podemos experimentar y comprobar los **cambios** por nosotros mismos, nada raro ni extraordinario, sino la vuelta a la NORMALIDAD. Como dicen los Maestros del Zen: “EL Zen nos enseña a Vivir-y-a-Morir”.

Cualquier persona puede Practicar Zazen. “*El Zen de los monjes y de la gente corriente es el mismo*”, dice mi Maestro Daidó. Como cualquier método práctico, su eficacia reside fundamentalmente en la **paciencia** y la **continuidad**. Una gota de agua puede parecer “poca cosa” frente a una enorme y dura roca. Pero al cabo del tiempo, gota tras gota, la piedra es atravesada y moldeada por el agua. También nos recuerdan los maestros Zen que frotar intermitente dos maderas no producirá fuego, señalándonos la importancia de practicar con **energía, constancia y determinación**. Hay varios dichos Zen que expresan esto mismo: “*Un camino de mil millas empieza con un solo paso*”; “*Siete veces caído, ocho levantado*”...

La Meditación Zen es principalmente un método de entrenamiento de la **ATENCIÓN**. Cuenta con unas **Instrucciones** muy sencillas y concretas concebidas para seguirlas tal y como nos enseñe el Instructor o Maestro Zen, no para hacerlo “a nuestra manera o a nuestro gusto”. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta. Si practicas Zazen como a ti “te gusta” o “a tu manera”, no estás Practicando la Meditación Zen y en última instancia, estarás perdiendo el tiempo. Es fundamental esforzarse (sin sacrificios, pero con determinación) en seguir las Instrucciones para la Práctica de Zazen, tal y como se exponen a continuación en esta Guía. Una vez que comencemos a Practicar la Meditación Zen, si queremos profundizar será conveniente la Práctica junto a una Shanga (grupo de Practicantes Zen) y la ayuda y orientación de un Instructor o Maestro Zen experimentado.

2. ¿QUÉ ES ZAZEN, LA MEDITACIÓN ZEN?



ZAZEN: “ZA” en japonés significa “sentado” y “ZEN” “meditación”, “concentración”. Zazen es meditación sentada, una meditación diferente a cualquier otra. De hecho, en Occidente tenemos una idea de la “meditación” que no tiene nada que ver con la Meditación Zen. Comúnmente se cree que meditar es alguna de estas cosas: dejar la mente en blanco; reflexionar sobre un asunto más o menos trascendental; buscar algún estado de relajación, bienestar o tranquilidad; una técnica de autocontrol, etc. Nada de esto tiene que ver con la Meditación Zen. Zazen apunta directamente a nuestra propia y genuina Esencia, a la Experiencia y Realización de nuestra **Naturaleza**.

En palabras del Maestro japonés Dogen (s. XIII) en su obra *Fukanzazengi*, Principios Fundamentales del Zazen: *“El Zazen del que hablo no es una técnica de meditación. Es la Puerta de la Paz y de la Alegría, la Práctica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad Última”*.

En nuestra cultura, la palabra “Zen” suele identificarse con “autocontrol, equilibrio, serenidad, paz, claridad, limpieza, armonía”... Alguna vez he oído: “...es muy Zen”, referido a personas, lugares, decoración, etc. Pero leas lo que leas, oigas lo que oigas sobre el Zen, en el Zen lo verdaderamente importante no es que lo creas o no, tampoco lo que pienses sobre si te convence o no, si estás de acuerdo o no, porque el **asunto central en el Zen es pasar a la Acción (la Práctica)**, es decir, que lo pongas en práctica, lo realices y lo compruebes por ti mismo y por ti misma. No hay mayor **certeza** que ésta: la propia experimentación. Mi Maestro dice: “¿Quieres saber en qué consiste freír un huevo? Ni mil enciclopedias sobre ello te servirán: has de pasar a la acción y freírlo”. En resumen, no pierdas más tiempo elucubrando: solo ¡Hazlo!

¿Qué necesito para empezar a practicar Zazen? Una pared, un trozo de suelo, un Zafu y un Zafutón.

Para empezar a practicar Zazen solo necesitas una pared (preferiblemente de color liso y sin motivos decorativos para evitar distracciones) y un trocito de suelo

en algún lugar tranquilo donde tengas intimidad. Se recomienda que la estancia donde hagamos Zazen sea cálida en invierno y fresca en verano, luz tenue (ni demasiada luz ni oscuridad) y **evitar** las corrientes de aire y la humedad así como meditar inmediatamente después de las comidas. Este será **“tu rincón de meditación”**. Aunque lo recomendable es Practicar Zazen en un lugar tranquilo, no debemos huir de los ruidos. En nuestro Dojo, durante una temporada la sesión de meditación coincidía con clases de baile de una Academia en el local situado justo al lado. Sin embargo, la música, las voces o “los taconeos” no eran un obstáculo para la Práctica del Zazen, eran percibidos sin tomar partido ni a favor ni en contra, ni nos gustaba ni lo rechazábamos, solo seguíamos las Instrucciones. *Eso en ese momento, también era parte del Zazen.*

Un punto fundamental a tener en cuenta para la Práctica de Zazen es sentarse sobre un cojín negro especial de Meditación Zen llamado **Zafu**. Es importante señalar que el Zafu está diseñado para permitirnos adoptar la postura corporal adecuada para este tipo de Meditación, por lo que otros cojines distintos o “apaños” (usando varios a la vez...), no lo pueden sustituir ni cumplir su función. Por esta razón, si quieres Practicar Meditación Zen tendrás que conseguir un Zafu (lo puedes hacer tú o adquirir en tiendas de venta de artículos de meditación). Lo pondremos encima de una esterilla llamada **Zafutón** (o una manta doblada). Sitúate frente a la pared y coloca el Zafutón y encima el Zafu. Debes estar a un metro (tu brazo estirado) más o menos de distancia a la pared. El “asa” o cinta blanca del Zafu debe quedar, cuando te sientes en él, centrada y vertical a tu espalda.



Zafu: cojín de meditación indicado para Practicar la Meditación Zen.

La actitud antes de sentarte a meditar.

Cuando vayas a sentarte a meditar, deja fuera de la puerta de la habitación donde medites las preocupaciones, las dudas, las prisas, los nervios, los enfados, las expectativas, los proyectos, las tensiones... Cuando llega la hora de sentarse a meditar hay que “abandonar” todo eso, “dejarlo caer” y sentarse tranquilamente con gran energía y concentración. Que nada ni nadie nos impida sentarnos con serenidad y firmeza cuando hemos tomado la decisión de hacerlo. Sirva como simpática anécdota, el comentario que a mi familia les he tenido que decir muchas veces: *“Aunque venga un asteroide gigante hacia la Tierra en este momento, ahora me voy a sentar tranquilamente a hacer Zazen”*. Es decir, cuando llega el momento de sentarse en Zazen, solo hay Zazen, simplemente sentarse es lo que toca en ese

momento y he de hacerlo lo mejor que pueda y sepa, con todo mi ser. En ese momento, no importa ni siquiera el estado de ánimo que uno tenga. Incluso enfadado, nervioso, cansado o triste, cuando toca sentarse en Zazen, simplemente te sientas siguiendo tranquilamente las Instrucciones.

Cuando entres en tu “rincón de meditación” entra despacio, conscienciando cada gesto, cada paso. Percibe los movimientos del cuerpo y tu respiración. Abre y cierra la puerta de la habitación donde medites con suavidad, sin dar golpes. Coge el material para meditar con cuidado, colócalo con atención siguiendo las instrucciones de esta guía.

3. ¿CÓMO PRACTICAR ZAZEN?

Practica sin idea de ganancia.

Las claves de la Meditación Zen son la concentración en la postura, el cuerpo, la respiración, la quietud y el silencio. Otro aspecto muy importante durante Zazen es que nuestra Práctica de Meditación sea **MUSHOTOKU**, que en el Zen quiere decir **Practicar “sin idea de ganancia”**. Habitualmente los humanos nos movemos en casi todo lo que hacemos con la idea de sacar provecho, ventaja, beneficio propio. La Práctica de Zazen debe realizarse sin ninguna idea de provecho personal, sin esperar lograr o conseguir nada. En este punto muchos principiantes se “bloquean”, pues perciben que es una contradicción Practicar Meditación y no esperar ninguna mejora ni beneficio a cambio. Pero es precisamente este insaciable afán por “lograr” y “conseguir” el primer y más grande obstáculo que impide que aflore la “Luz” (Sabiduría) de nuestra Naturaleza, además de ser la causa principal de innumerables sufrimientos. Por ello, los maestros Zen insisten mucho en este punto a sus discípulos: “Practica Zazen por el Zazen mismo”, no busques ni te enredes en el “por qué”, dedica tu determinación y energía al “cómo”, cómo Practicar Zazen.

Duración de la sesión.

La **duración** del Zazen máxima es de **30 minutos** por sesión (el tiempo que tarda en consumirse más o menos una varilla de incienso). Al principio, se puede empezar con sesiones de menos tiempo, de **10 o 15 minutos diarios**, que se pueden ir incrementando poco a poco hasta llegar a la media hora. Antes de empezar, (opcionalmente) también puedes encender una varilla de **incienso** que favorece la tranquilización y la concentración (en nuestro Dojo usamos incienso de sándalo “*Morning Star*”). Coge la varilla con los dedos y enciéndela por un extremo con un mechero y cuando prenda, sopla ligeramente para apagar la llama. Coloca la varilla de incienso en un lugar adecuado como un porta-inciensos o un cuenquito con un poco de tierra.

Postura.

Aunque existen diversos tipos de posturas para practicar la Meditación Zen, la más asequible y recomendable para nosotros, los occidentales, es la conocida como **postura birmana**.



Postura birmana: postura del cuerpo durante Zazen.

Aunque para la Práctica de Zazen recomendamos la postura birmana, también es posible adoptar **otras posturas** como la postura llamada **Seiza** (de rodillas sobre los talones), o incluso sentado **en una silla** o en una **banqueta de meditación**, todo ello dependiendo de las posibilidades y limitaciones físicas de cada uno, no de la comodidad. Si nos sentamos en una silla, la espalda debe estar lo más recta posible sin apoyarse ni tocar el respaldo de la silla. Los pies algo separados y apoyados sobre una manta o cojín.

Colocación del cuerpo (postura birmana):

Antes de sentarte, sitúate frente al Zafu y hazle **Gassho**. Para hacer Gassho, junta las manos a la altura de la boca, los brazos están horizontales al suelo, inclínate 45 grados hacia delante manteniendo la espalda y la cabeza rectas. No inclines la cabeza. Cabeza y tronco se inclinan juntos. Este no es un gesto religioso ni nada parecido. La Práctica del Gassho en el budismo Zen representa la Unidad, el agradecimiento y el respeto por todos los Seres y Cosas.

Después de hacer Gassho, nos sentamos despacio en el Zafu frente a la pared (a una distancia de un brazo más o menos) **sin llegar a cruzar las piernas**, una pierna delante de la otra.



*No se cruzan las piernas, una pierna delante de otra,
las rodillas y los tobillos tocan el suelo.*

Las **rodillas** deben estar bien apoyadas sobre el Zafutón.

Las **piernas** y los **tobillos** tocando el suelo.

La **cintura** debe estar ligeramente echada hacia adelante.

El **pecho** sacado un poco hacia fuera, sin forzar.

La **espalda** siempre lo más recta posible, sin forzar, con su curvatura natural.

El **culo** situado hacia el borde delantero del Zafu, no en el medio ni en el centro del Zafu.

Los **hombros** relajados, caídos y ligeramente hacia atrás.

La **cabeza** recta, con el mentón algo metido hacia dentro, relajado.

La **nuca** recta, estirada, como si “tocásemos el techo con la coronilla”.

La **nariz** en la vertical del ombligo.

Las **orejas** en la vertical de los hombros.

La **boca** está cerrada con la lengua apoyada en el paladar.

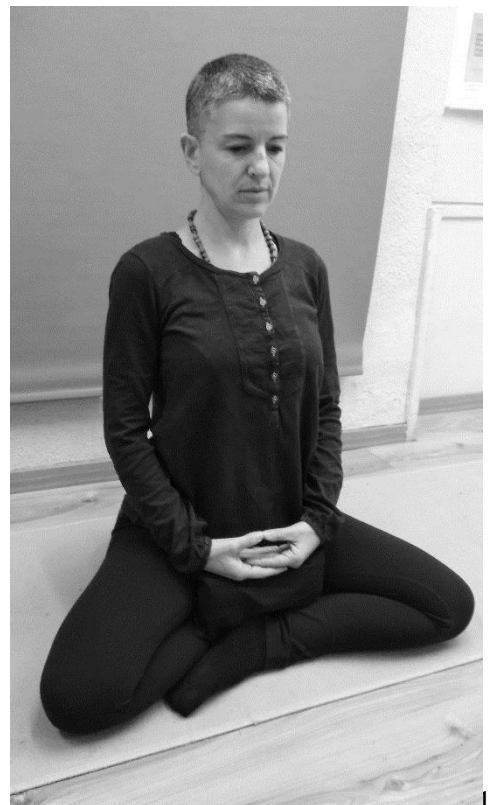
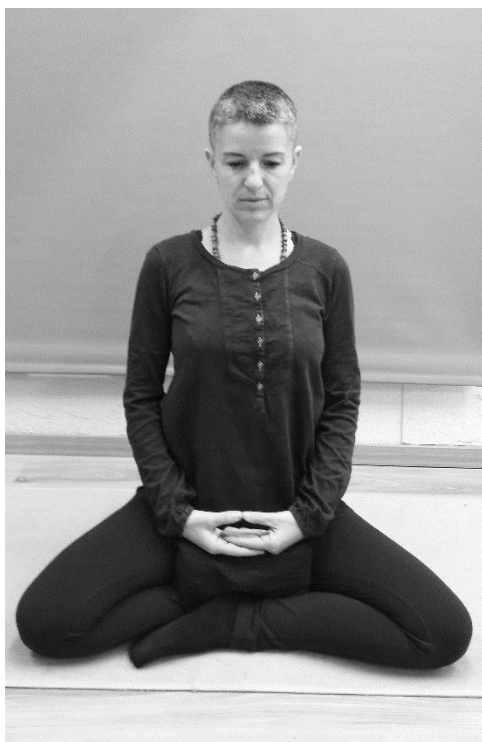
Los **ojos** semi-abiertos (nunca cerrados del todo).

La **mirada** baja, difuminada, descansando en la pared en ángulo de unos 45º, sin fijarse en nada concreto.

Las **muñecas** sobre los muslos, relajadas.

La **mano** izquierda sobre la mano derecha, las palmas quedan hacia arriba.

Los **dedos** pulgares, rectos, se tocan levemente bajo el ombligo formando una especie de óvalo. En el Zen se dice que durante Zazen hay que evitar que los pulgares formen “montaña” o “valle”, es decir, deben mantenerse rectos y horizontales a las palmas de las manos (la colocación de los dedos durante Zazen suele reflejar el estado de concentración, “montaña” quiere decir excesiva tensión, “valle” por el contrario expresa demasiada relajación).



“Postura birmana”: postura del cuerpo durante Zazen.

La postura debe ser estable, firme y equilibrada, ni excesiva rigidez ni excesiva flojedad, la “**tensión justa**”. En el Zen se pone el ejemplo de las cuerdas de una guitarra: si las cuerdas están demasiado tensas se rompen, si demasiado flojas, la música “no suena”.

Es importante la **altura del Zafu** ya que nos tiene que permitir estar bien sentados sobre él de forma que las rodillas queden bien apoyadas en el suelo, no levantadas. Las rodillas y la base del coxis (el último hueso de la columna vertebral) deben formar un triángulo que dé firmeza y estabilidad a la postura. Si sentimos que el culo queda demasiado bajo y las rodillas levantadas sin llegar a tocar el suelo, podemos rodear el Zafu en su diámetro con una cuerda gruesa y apretarla hasta conseguir la altura necesaria o bien meter más relleno. Si es al revés y es demasiado alto, podemos quitarle relleno. La altura del Zafu debe permitir, además, que la espalda quede bien erguida, recta, pero sin forzar, con su curvatura natural. Si las manos no quedan suavemente apoyadas sobre los muslos o el regazo, podemos usar un pequeño cojín negro que les sirva de apoyo.



Si es necesario, se puede usar un pequeño cojín para apoyar las manos.

Respiración.

La respiración principal durante Zazen es **diafragmática o abdominal**. Si no has Practicado antes esta técnica de respiración, es conveniente aprenderla previamente para la Meditación Zen. Es sencilla de aprender y muy beneficiosa para la salud. En todo caso, **¡la respiración nunca debe forzarse, ha de ser natural!** Poco a poco, si somos constantes y pacientes iremos encontrando nuestro propio ritmo de respiración durante Zazen. Una vez sentados con la postura indicada y antes de empezar la sesión de meditación, haremos una o dos respiraciones profundas inspirando por la nariz y exhalando por la boca lentamente. A continuación, comenzamos. Empezamos a respirar tranquilamente, tomando el aire de forma natural **por la nariz** y soltándolo también por la nariz pero más lentamente, controlando la salida del aire de forma que dure aproximadamente el doble que la inspiración.

En la **inspiración** tomamos aire profunda y naturalmente, sin esfuerzo, notaremos cómo entra el aire y el abdomen se hincha y se mueve hacia delante. En la **espiración** “controlamos” la salida del aire (soltándolo más despacio) para que dure aproximadamente el doble que la inspiración, notaremos cómo va saliendo el aire a la vez que el abdomen se “desinfla” volviendo a su posición inicial.

Éste es la cadencia **durante Zazen**:

- 1) inspiramos por la nariz profunda y naturalmente y
- 2) dejamos salir el aire lentamente por la nariz (aproximadamente la espiración o salida del aire debe durar el doble de tiempo que la inspiración).



Respiración diafragmática o abdominal

<http://tecnicasderespiracion.com/>

Al terminar de soltar el aire, de vez en cuando, apretamos ligeramente a la altura del ombligo para expulsar el aire residual que quede en los pulmones y volvemos a empezar con una nueva inspiración natural. Durante el Zazen también pueden producirse respiraciones con el pecho que son naturales, pero se deberá intentar que, principalmente, la respiración sea natural (no forzada) y abdominal.

Atención. Postura. Respiración. Sentidos del cuerpo. Quietud. Silencio.

Durante el Zazen, nuestra **atención** estará concentrada serenamente en el **seguimiento de nuestra respiración** y la postura corporal debe mantenerse con la mayor **quietud** y estabilidad posible, evitando movernos. Por ejemplo, si nos pica o tenemos alguna molestia no nos rascamos ni movemos, mantenemos la concentración en la postura y en la respiración y el picor o la molestia desaparecen. De vez en cuando, repasamos mentalmente la **postura del cuerpo** para comprobar que no hemos “perdido la postura”. ¿Tengo la espalda bien recta? ¿El mentón recogido? ¿La nuca estirada? ¿Los hombros caídos y relajados? ¿Las rodillas bien apoyadas? ¿Hay tensión en alguna parte de mi cuerpo? ¿He de aflojar alguna zona? Entonces, tras un breve repaso, si es preciso, rectificamos y corregimos levemente las partes del cuerpo para recuperar la postura. Recuerda que la postura ha de tener la “tensión justa”.

Si Practicamos Zazen con asiduidad y confianza, poco a poco encontraremos el punto de equilibrio justo, es decir, aquel que permita que nuestra Naturaleza “sueñe”. Al principio hay que esforzarse, pues en nuestro mundo actual no tenemos la costumbre de mantener la quietud, la disciplina, la atención, el silencio... No hay que desanimarse o abandonar porque “cueste” mantener la postura o la concentración, pues hay que recordar que se trata de un **entrenamiento**, de un aprendizaje y como tal necesita de confianza, paciencia y continuidad. Como decía el Maestro Shuyu Narita: *“En el Zazen no se sufre, es como un juego”*. El “juego” al que se refiere el Maestro Narita es el de la atención de **lo que pasa** en cada momento, **aquí y ahora**.

Por lo tanto, además de concentrar nuestra atención en la respiración, percibiendo cómo entra y sale el aire del cuerpo y en la postura, revisándola mentalmente de vez en cuando, también debemos estar **atentos a lo percibido por nuestros sentidos**: por ejemplo, el olor del



Caligrafía del Maestro Kodo Sawaki: *“En Zazen no se sufre. Es como un juego”*.

incienso, los ruidos de la calle, el culo sobre el Zafu, la temperatura, una mosca, un mosquito, un perro que ladra, un pensamiento que aparece... ¡Pero cuidado, no se trata de pensar en ello ni ponerle nombre, sino solo tomar consciencia de lo percibido por nuestros sentidos (sonido, olor, tacto, etc.)!

En algunos principiantes en los inicios, es normal el adormecimiento de las piernas, dolores, molestias... Si el dolor es fuerte hay que atenderlo y nunca forzar al cuerpo, cambiar las piernas de posición, levantarse y hacer Kin-Hin (Meditación andando)... Pero hay que distinguir esto de cuándo en realidad se trata de leves molestias, pereza, prisas por terminar, etc., que no nos deben distraer de nuestro ejercicio de concentración. Observadas y reconocidas estas “distracciones”, no habrá que hacer nada más que seguir las Instrucciones y continuar sentado tranquilamente en el Zafu Practicando Zazen, centrando la atención serenamente una y otra vez en el cuerpo y la respiración hasta que finalice la sesión.

La identificación del Ego. Observación, caer en la cuenta y cortar.

Debido al automatismo de nuestra mente (en el Zen se la compara a un mono saltando de rama en rama o a un caballo salvaje) **observaremos** cómo cruzan por ella todo tipo de pensamientos que nos distraerán muchas veces de nuestro ejercicio de **concentración** en la postura, la respiración y el cuerpo. **Eso es el Ego** aprendido que todo lo ambiciona y no deja vivir. No pasa nada. No tenemos que hacer nada. Simplemente cada vez que **caigamos en la cuenta** de la distracción, **“cortamos”**. ¿Qué quiere decir “cortar”? Quiere decir que volvemos a dirigir y centrar tranquilamente nuestra **atención** en la respiración, la postura y sentidos del cuerpo.

No luches más. ¡Ríndete!

Durante Zazen **no debemos luchar** o sentirnos afectados por los pensamientos o las distracciones que surjan. No tenemos ningún objetivo que alcanzar, tampoco hay nada de lo que culparse o lamentarse. En Zazen no se trata de evitar los pensamientos, ni huir de ellos, ni bloquearles poniendo la mente en blanco, ni nada parecido. Recuerda que durante Zazen sencillamente estamos entrenándonos en el desarrollo y cultivo de una poderosa energía innata pero escasamente explorada por la mayoría de los humanos: **LA ATENCIÓN**. Cuando observamos (“caemos en la cuenta”) que nos hemos distraído de nuestro ejercicio de concentración, solo tenemos que volver a dirigir la atención a la respiración y la postura. Así una y otra vez. ¡No tenemos que hacer nada con los pensamientos! Simplemente basta con **“darnos cuenta”**, **OBSERVAR** que un pensamiento cruza la mente (como nube que cruza el cielo) y en vez de desarrollarlo o dejarnos arrastrar por él, **“cortamos”** centrando una y otra vez la atención tranquilamente en la postura, los sentidos del cuerpo y la respiración. Ni rechazar los pensamientos ni apegarnos a ellos. Atención.

Una de las claves de la Práctica de la Meditación Zen está en **soltar**, abandonar, dejar pasar, dejar caer, rendirse, no aferrarse. Un Goroku (dicho Zen) de Daidoji dice: *“Zen es para quien necesita Paz, no Victoria”*. Durante Zazen nos sentamos sobre un cojín tranquilamente sin ambicionar ni esperar nada, sin luchas, solo nos sentamos y permanecemos atentos, presentes, siguiendo las Instrucciones. Pero también es necesaria firmeza, energía, paciencia, continuidad y confianza. Mira la Naturaleza a tu alrededor, árboles, montañas, ríos y océanos, animales, vegetales, estrellas... el Universo entero...su Armonía, su Sabiduría... Esa Naturaleza y tu Naturaleza no son dos cosas diferentes. ¡Cómo no vas a confiar en Eso!

Terminación.

Cuando termina la sesión de meditación, sentados sobre el Zafu hacemos Gassho. Nos levantamos despacio, sin prisa, tomando consciencia del cuerpo y de cada movimiento. Nos situamos de pie frente al Zafu, lo mullimos un poco, le hacemos Gassho y guardamos todos los materiales de la sesión de meditación tranquila y ordenadamente en su lugar.

La **Práctica** continuada y sincera de Zazen, nos permitirá ir recuperando la sabiduría de la Propia Naturaleza que ya somos, gozando de mayor libertad, autonomía, lucidez y autocontrol, comprobándolo y experimentándolo a través de crecientes estados de paz, equilibrio y salud física y mental. La Práctica de Zazen es un método y proceso **natural y saludable**, aunque no exento de esfuerzo. Es **conocimiento y sabiduría**. Nada relacionado con poderes o estados especiales sino la **NORMALIDAD** propia del HUMANO ORDINARIO QUE APRENDIÓ A VIVIR Y A MADURAR, EN LUGAR DE EXISTIR DIRIGIDO POR UN PERSONAJE ILUSORIO, POR UN ROBOT, UN PROGRAMA (EL EGO).

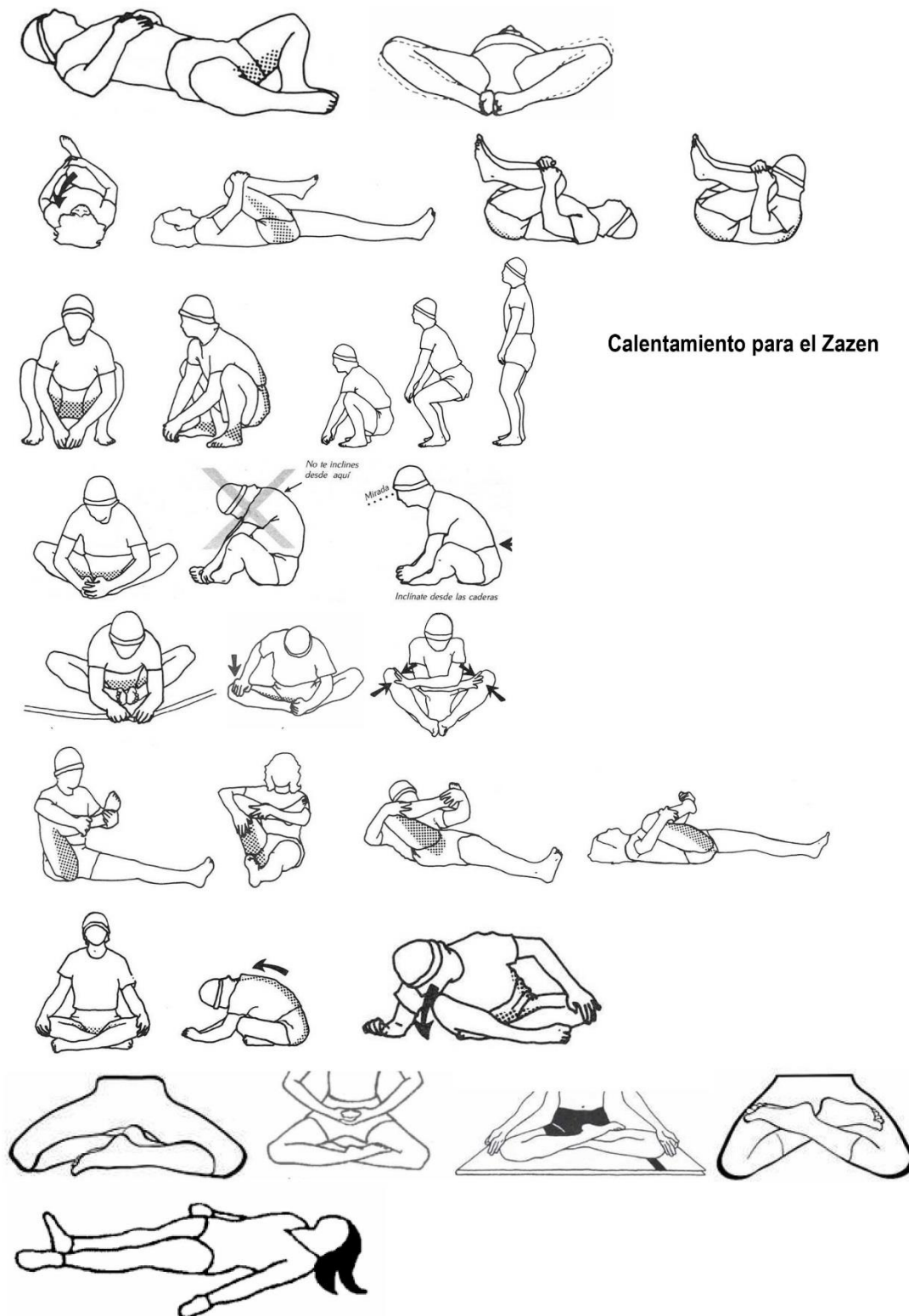
- Contacto con Sakura:
rafajsainz@gmail.com
- Web Dojo Sakura:
<http://dojozensakura.blogspot.com.es/>
- Libros, Revistas y Charlas gratis de Zen en:
www.zenbria.com



Zazen en el Dojo Sakura

APÉNDICE:

A. ESTIRAMIENTOS RECOMENDABLES PARA ANTES DEL ZAZEN



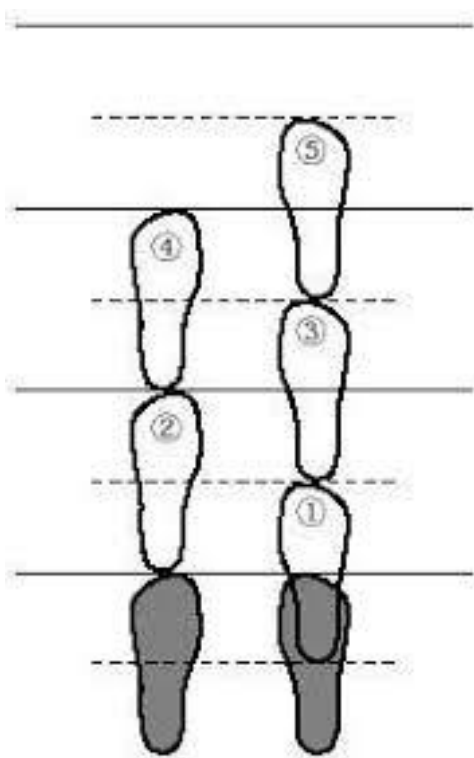
B. BREVE INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE KIN-HIN: ZAZEN O MEDITACIÓN ZEN ANDANDO.

El Kin-Hin es **ZAZEN EN MOVIMIENTO, REGENERACIÓN DE ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN**. Durante la Práctica de Kin-Hin la atención se concentra en la **postura**, la **respiración** y **sentidos del cuerpo** (lo percibido por los sentidos). **Duración** de la sesión: entre 5 y 10 minutos.

La **respiración** principal es abdominal y al igual que en el Zazen sentado, la inspiración es natural y sin forzar. En la espiración controlamos la salida del aire para que dure aproximadamente el doble que la inspiración.

La **postura**: espalda recta, nuca estirada, mentón recogido, los ojos entreabiertos con la mirada apoyada en el suelo, como a un metro por delante, hombros relajados, pies separados a una distancia de un puño cada uno.

Atención y concentración: como en el Zazen sentado, cada vez que nos distraemos y caemos en la cuenta de un pensamiento que nos distrae, “cortamos” volviendo tranquilamente a dirigir nuestra atención a la postura, la respiración y el cuerpo.



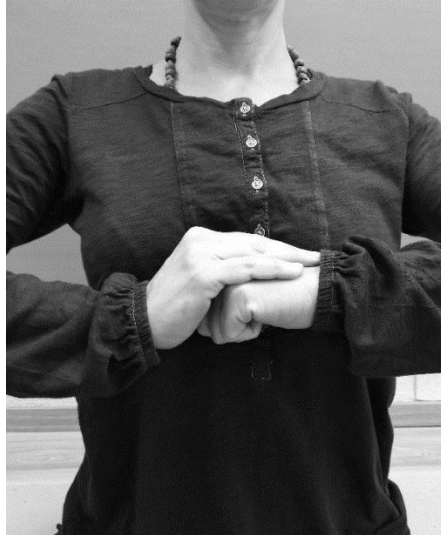
Pasos durante Kin-Hin.

Inicio: en el Dojo, el encargado de los tacos de madera (HAN) dará un golpe cada siete segundos: esto indica los **pasos** (medio paso cada vez), el momento de avanzar. Si practicamos Kin-Hin en casa, por ejemplo, daremos **medio paso** cada 7-8 segundos. Los cambios de sentido se hacen en ángulo recto, no en curva, armonizando Postura, Respiración y Movimiento. Quietud Mental. Estar en lo que se está.

Se comienza con el pie izquierdo posando la carga de esa parte del cuerpo en tensión sobre la base del dedo grueso de dicho pie. La pierna adelantada queda ligeramente flexionada. La otra pierna está estirada y relajada. Al siguiente paso se carga el peso sobre el pie derecho y la parte izquierda queda relajada.

Los brazos y manos se colocan en SASHU: los brazos horizontales al suelo; hombros relajados, las manos a la altura del plexo solar; la mano izquierda está recogida en un puño con el dedo pulgar por debajo de los demás dedos; la mano derecha

relajada se apoya suavemente sobre la mano izquierda. Se aprietan ligeramente una contra otra progresivamente en la espiración presionando levemente el nudillo del dedo grueso de la mano izquierda sobre el PLEXO SOLAR. En la inspiración se aflojan estas tensiones (trabajar esto en armonía con el resto).



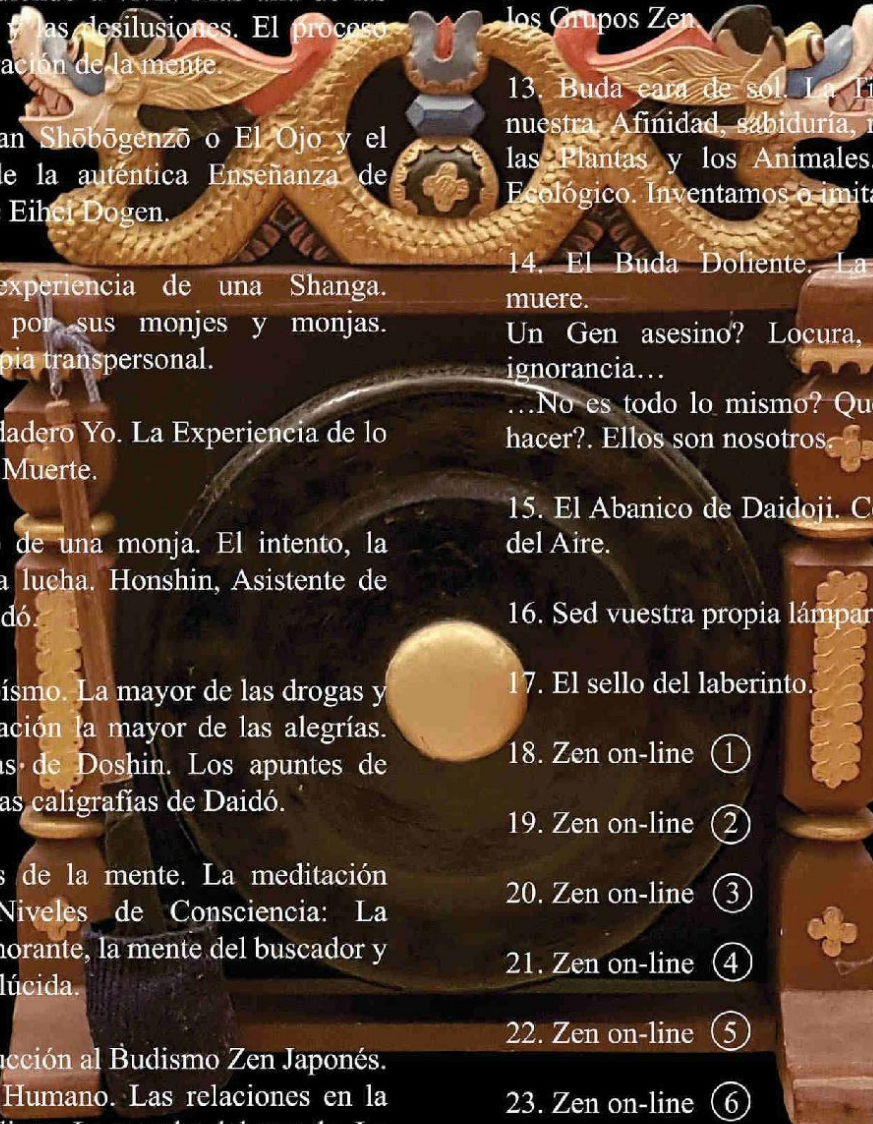
Posición de brazos y manos durante Kin-Hin.

Repaso de las Instrucciones de la Práctica de Kin-Hin: espalda recta, pies paralelos, pasos de medio pie cada vez, mirada al frente hacia el suelo, cabeza erguida, mentón recogido, 7 segundos por cada paso. Respiración ventral. Adaptar la respiración a esos 7 segundos. Se inspira al adelantar el pie. Se apoyan las almohadillas de la base de los dedos del pie adelantado. La pierna retrasada está relajada.



Kin-Hin en Daidoji.

COLECCIÓN DAIDOJI
TEMPLO DEL GRAN CAMINO
ACTUALIZANDO LA ENSEÑANZA DE LOS BUDAS

- 
1. Viaje por los Templos Zen del Japón. Impresiones de un psiquiatra. Tras las huellas de Buda.
 2. Aprendiendo a vivir. Más allá de las ilusiones y las desilusiones. El proceso de maduración de la mente.
 3. El Gran Shōbōgenzō o El Ojo y el Tesoro de la auténtica Enseñanza de Buda. De Eihei Dogen.
 4. La experiencia de una Shanga. Contada por sus monjes y monjas. Psicoterapia transpersonal.
 5. El verdadero Yo. La Experiencia de lo Real y la Muerte.
 6. Diario de una monja. El intento, la duda y la lucha. Honshin, Asistente de Soko Daidō.
 7. El Egoísmo. La mayor de las drogas y La Liberación la mayor de las alegrías. Las cintas de Doshin. Los apuntes de Shobo. Las caligrafías de Daidō.
 8. Mapas de la mente. La meditación Zazen. Niveles de Consciencia: La mente ignorante, la mente del buscador y la mente lúcida.
 9. Introducción al Budismo Zen Japonés. El robot Humano. Las relaciones en la vida cotidiana. La marcha del mundo. La calidad de vida.
 10. La luciérnaga ciega. Comentarios tontos pero cortos.
 11. La Marisma Dorada. Comentarios azules.
 12. Un buen modo de vida más allá de lo personal. Psicoterapia Transpersonal en los Grupos Zen.
 13. Buda cara de sol. La Tierra no es nuestra. Afinidad, sabiduría, recursos de las Plantas y los Animales. Budismo Ecológico. Inventamos o imitamos.
 14. El Buda Doliente. La Tierra se muere. Un Gen asesino? Locura, ambición, ignorancia...
...No es todo lo mismo? Qué podemos hacer?. Ellos son nosotros.
 15. El Abanico de Daidoji. Comentarios del Aire.
 16. Sed vuestra propia lámpara.
 17. El sello del laberinto.
 18. Zen on-line ①
 19. Zen on-line ②
 20. Zen on-line ③
 21. Zen on-line ④
 22. Zen on-line ⑤
 23. Zen on-line ⑥
 24. Los frutos de la tierra.
 25. LOS TEISHŌ. Psicología Zen.