

# BUDISMO

# ZEN



Manual introductorio  
Manual introductorio

## BUDISMO ZEN\*

El Budismo es el nombre dado en Occidente a un movimiento de liberación espiritual creado cinco siglos antes del comienzo de la era cristiana por Sakiamuni Buda. "Buddha" es un término sánscrito que significa "El que ha despertado".

Sakiamuni Buda alcanzó esta experiencia de despertar llamada "iluminación" mediante la práctica de una meditación exacta y poderosa, basada en el aquietamiento del cuerpo y de la mente y en una profunda introspección.

Después de su iluminación, Buda Sakiamuni enseñó las **Cuatro Nobles Verdades**:

1. **La Verdad del Sufrimiento.** La existencia es sufrimiento.
2. **La Verdad de la Causa del Sufrimiento.** El deseo, el apego y la ignorancia son las causas del sufrimiento.
3. **La Verdad de la Cesación del Sufrimiento.** Los seres humanos podemos experimentar un estado de conciencia exento de sufrimiento.
4. **La Verdad del Camino hacia la Cesación del Sufrimiento.** A este Camino se le llama el **Noble Sendero Octuple** porque está formado por ocho aspectos:
  - a. **Visión correcta.**
  - b. **Pensamiento correcto.**
  - c. **Palabra correcta.**
  - d. **Acción correcta.**
  - e. **Medio de existencia correcto.**
  - f. **Esfuerzo correcto.**
  - g. **Atención correcta.**
  - h. **Meditación correcta.**

Todas las formas de Budismo tienen su fuente original en esta primera enseñanza dada por Sakiamuni Buda en el Parque de las Gacelas de Benarés, poco tiempo después de su iluminación.

La enseñanza del Buda ha aparecido en este mundo para indicar a los seres humanos el camino que conduce desde el sufrimiento a la liberación del sufrimiento.

### **Origen del Zen**

Durante los siglos que sucedieron a la desaparición de Sakiamuni Buda, el Budismo se extendió por toda India y el sudeste asiático. Pronto surgieron divergencias entre distintas maneras de interpretar las enseñanzas originales del Maestro. Se crearon diversas escuelas y se desarrolló una compleja exégesis sobre el sentido real de lo enseñado por el Buda. Esto produjo una cierta confusión en el mundo budista primitivo. Ante esta confusión, grupos cada vez más numerosos de maestros y monjes budistas decidieron retirarse a las montañas y a los bosques para dedicarse exclusivamente a la práctica de la meditación enseñada por el Buda. Así, de manera poco organizada, fue naciendo la llamada Escuela de *Dhyana*. **Dhyana** es un término sánscrito que significa "absorción de la mente" y designa el estado de conciencia propio de la meditación budista. *Dhyana* se convirtió en *Ch'an na*, en chino. Más tarde la expresión quedaría abreviada en *Ch'an*. **Zen** es la transcripción fonética al japonés del término chino *Ch'an*.

La enseñanza del budismo zen no está basada en las escrituras, sino que es transmitida de corazón a corazón, de maestro a discípulo, a través de la realización de la propia naturaleza original que tiene lugar gracias a la práctica de la meditación zen.

---

\* Material obtenido del Dojo Zen de Francia.

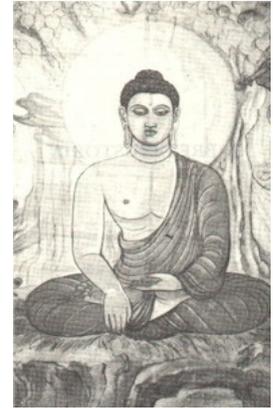
## Breve historia del Budismo Zen.\*

### El Zen en India.

La historia del Zen comienza en la India. En la época del Buda, el yoga en tanto que práctica de concentración del espíritu estaba ampliamente extendido. En su naturaleza, el yoga va destinado a concentrar el espíritu en un solo punto: la realización de la serenidad a través de la meditación en posición sedente. En realidad, los métodos del yoga se reducían en esta época a privaciones de alimento, ayunos, a ciertos votos como por ejemplo permanecer largo tiempo de pie sobre una sola pierna. A través de esta ascesis y de toda una serie de ejercicios, el yogui se entrenaba a la indiferencia ante los estímulos del exterior y al control del menor movimiento de su propio espíritu.

El Buda practicó este yoga durante doce años desde el momento en el que decidió renunciar al mundo. Visitó a los santos y se entrevistó con grandes eruditos, recorriendo los cuatro rincones del país. Pero, en definitiva, el Buda no consiguió a través del Yoga encontrar respuesta a dos preguntas esenciales: ¿Qué es el hombre? ¿Cómo debe vivir el hombre?

Buda abandonó el ascetismo, se sentó tranquilamente, cruzó las piernas y controló su respiración. Durante el amanecer del octavo día de Zazen alcanzo un nivel superior de conciencia al ver el resplandor de una estrella. Se convirtió en Buda, aquel que se ha iluminado, el que se ha despertado. Buda encontró su verdadera naturaleza en el universo y una regla de existencia para todos los hombres.



Sakiamuni Buda

### El Zen en China

El Zen fue introducido en China por Bodhidharma. Bodhidharma representaba la vigésimo octava generación de discípulos del Buda. China estaba dividida en esta época en estados rivales. El desorden reinaba por todas partes debido al desgarramiento que producía la lucha por el poder. El país se encontraba sometido a los tiranos y ensangrentado por las rebeliones. La dinastía de los Liang reinaba sobre uno de los estados de la antigua China. El emperador Wu-Ti, jefe de esta dinastía, budista ardiente, oyó hablar de Bodhidharma y le recibió en su palacio. A la pregunta de Wu-Ti: ¿Cuál es el principio fundamental del Budismo? Bodhidharma respondió: Un vacío inmenso. Un cielo claro. Un cielo en el que no se distinguen los iluminados de los ignorantes. El mundo mismo tal y como es. Wu-Ti, a pesar de que era un budista ferviente, no comprendió el mensaje de Bodhidharma y este último supo que la hora de difundir el Zen en China no había llegado aun, por lo cual cruzó el río Yang-Tse y se retiró en las montañas septentrionales, en el Templo Shorin. Allí practicó Zazen frente a un muro durante nueve años, algunos afirman que sin interrupción.



Bodhidharma.

El Zen se extendería rápidamente por China seis generaciones después, gracias a Eno (Huei-Neng) considerado como uno de los más grandes Patriarcas del Zen Chino. A partir de Eno nació una flor con cinco pétalos. Esta frase Zen quiere decir que el Zen se abrió como una flor de cinco pétalos y se extendió por todo el país a través de las cinco escuelas que surgieron del linaje del Maestro Eno. Estas escuelas fueron Igyo, Hongen, Soto, Unmon, Rinzai. Por las montañas y los bosques de China se comenzaron a construir millares de Templos en los que vivían miles de personas entregadas al estudio y a la práctica del Dharma del Buda. Con el tiempo, el Zen impregnaría la civilización china elevando su pensamiento, cultura y arte de vivir a cotas sublimes.

De estas cinco escuelas chinas, sólo tres llegaron a Japón: Soto, Rinzai y Obaku (esta última es considerada como una rama de la escuela Rinzai). Las otras dos se extinguirían en China.

\* Libro "¿Qué es el Zen?" de Dokusho Villalba, ediciones Miraguano.

## El Zen en Japón.

En Japón sólo las escuelas Rinzai y Soto alcanzaron una implantación importante, la primera debido a Eisai y la segunda a Dogen y Keizan. La tradición Rinzai esta basada en una disciplina estricta destinada a desarticular las creaciones mentales. El Koan o pregunta enigmática de difícil resolución adquiere una gran importancia y su resolución, mas allá del intelecto, conduce a la experiencia del Satori y Despertar.

La Tradición Soto quiere antes que nada concentrarse sobre la Vía del Buda, es decir, seguir la vida cotidiana del Buda, avanzando continuamente en la realización gracias a la práctica diaria, sin esperar nada especial. La esencia del Soto es Shikantaza, sentarse, solamente sentarse.

Con el Maestro Dogen (1200-1254) la tradición Soto y la esencia misma del Budismo alcanzan un grado de madurez y precisión difícil de encontrar en otras épocas. Su obra maestra, el **SHOBOGENZO** es una pieza imprescindible para comprender el Budismo y la esencia de toda la civilización oriental.

El Zen ha ejercido una influencia profunda en la vida cotidiana del pueblo japonés. Esta influencia puede apreciarse en cualquier aspecto de la vida japonesa: alimentación, vestidos, pintura, caligrafía, arquitectura, teatro, música, jardinería, decoración, etc.

Aun hoy día, a pesar de que muchos japoneses no saben qué es el Zen, en sus comportamientos y manifestaciones puede verse la impronta dejada en el alma japonesa por esta enseñanza.

## El Zen en Occidente.

Hace relativamente poco tiempo que los occidentales hemos comenzado a mostrar interés por el Zen y a practicarlo con interés y constancia sinceros.

En América del Norte, el Zen fue conocido a principios de siglo, especialmente en la costa oeste, adonde junto con la importante inmigración japonesa llegaron los primeros monjes Zen. Después de la II Guerra Mundial, debido a la ocupación americana del Japón, muchos americanos entraron en contacto directo con la tradición Zen japonesa e importaron a su país un gran numero de libros y experiencias. Por esta época, coincidiendo con la llamada beat-generation, D. T. Suzuki comenzó a publicar un importante trabajo de erudición sobre el Zen y sus libros se hicieron muy conocidos en Estados Unidos y en Europa, especialmente en Gran Bretaña, Alemania y Francia. Pero sólo con la llegada de verdaderos maestros Zen japoneses comenzó a asentarse en Occidente los principios básicos del Budismo Zen. En Estados Unidos, Shunryu Suzuki Roshi creó un importante centro en San Francisco, desde el que sus discípulos continúan desarrollando un trabajo serio de practica y difusión basado en el modelo de la vida monástica Zen, pero ampliamente abierto a los practicantes laicos. Actualmente, más de veinte centros y tres monasterios dependen de los sucesores de Suzuki Roshi.

En Los Angeles, Maezumi Roshi hizo famoso el Centro Zen de Los Angeles (ZCLA) y su figura ocupa un lugar destacado en la historia del Zen en América. En Europa, Taisen Deshimaru Roshi, fallecido en 1982, es considerado unánimemente como Primer Patriarca Soto Zen de Europa. Tras quince años de misión, sus discípulos están repartidos por todo el continente, en tanto que responsables de más de cien centros Zen. En la época actual, se puede decir que todas las principales capitales europeas cuentan con un Dojo Zen destinado a la practica de Zazen.

Podríamos ver en la historia reciente del Zen en Occidente tres fases bien marcadas: Llegada de eruditos y libros Zen japoneses. Interés inicial en ciertos círculos intelectuales de Occidente.

Llegada de Maestros Zen japoneses. Se inicia el contacto real con la transmisión Zen y con la práctica. Aparecen los primeros monjes Zen occidentales. En esta fase nos encontramos ahora.

Un punto importante que debe ser comprendido es el gran valor de la verdadera transmisión del Dharma budista Zen. Esta transmisión sólo puede producirse de un Maestro autentico a sus discípulos. Este es el Zen que seguimos en nuestra Comunidad. Por eso, no nos ocupamos aquí de ciertos movimientos llamados Zen que han surgido en Occidente, totalmente ajenos a la transmisión y que utilizan algunos aspectos prácticos, estéticos o filosóficos del Budismo Zen, adaptados a intereses personales, ideológicos o religiosos. A pesar del gran interés que estos movimientos tienen desde un punto de vista sociológico o cultural, es importante saber que estos movimientos no pueden transmitir la verdadera enseñanza Zen. Por otra parte, podemos encontrar también en Occidente seguidores de distintas escuelas Zen, tales como la Rinzai o la Coreana del Maestro Souh Sam Nim. Estas escuelas también están realizando una importante labor.



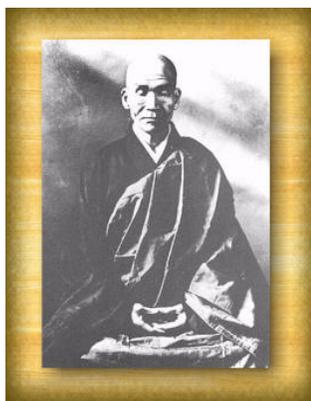
Dogen Zenji

Hoy día, los occidentales podemos saber qué es el Zen y cada vez son mas las personas que integran la práctica de la meditación en Zazen con sus actividades diarias. Un gran numero de profesores, artistas, doctores y gente de toda condición social ven en la práctica y en el arte de vivir del Zen una bocanada de aire fresco para su vida cotidiana y una semilla de renovación integral para las civilizaciones occidentales. La historia del Zen en Occidente no ha hecho mas que comenzar.

### La Línea de la Transmisión.

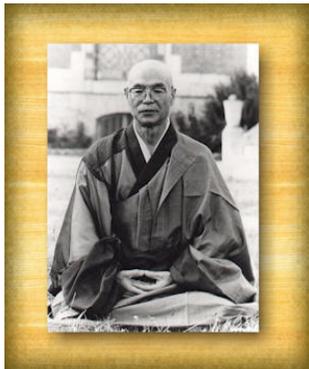
La enseñanza del Zen sólo puede ser transmitida de corazón a corazón, de ser a ser, de maestro a discípulo. La relación maestro-discípulo es pues fundamental. Desde el Buda Sakiamuni hasta el momento presente, el budismo zen ha sido transmitido de maestro a discípulo, generación tras generación. El árbol de la genealogía espiritual del budismo zen tiene su raíz en el Buda Sakiamuni y ha crecido a lo largo de la historia desarrollando diversos linajes.

Siete Budas:	India	China	Japón
Vipashin Buda Daioshô Sikin Buda Daioshô Visvabu Buda Daioshô Krakuchanda Buda Daioshô Kanakamuni Buda Daioshô Kashiapa Buda Daioshô	Sakiamuni Buda Daioshô Mahakashiapa Daioshô Ananda Daioshô Shanavasa Daioshô Upagupta Daioshô Dritaka Daioshô Michaka Daioshô Vasumitra Daioshô Budanandi Daioshô Budamitra Daioshô Parshiva Daioshô Punyayasha Daioshô Asvagosha Daioshô Kapimala Daioshô Nagaryuna Daioshô Kanadeva Daioshô Rahulata Daioshô Sanganandi Daioshô Kayashata Daioshô Kumarata Daioshô Yayata Daioshô Vasubandu Daioshô Manorita Daioshô Haklenayasha Daioshô Simabiksu Daioshô Basasita Daioshô Puniamitra Daioshô Prañatara Daioshô Bodidarma Daioshô	Bodidarma Daioshô Dazu Huike Daioshô Yianzi Senkan Daioshô Dayi Daoxin Daioshô Daman Hongren Daioshô Dayian Huinen Daioshô Kinyuan Xinsi Daioshô Shitou Xikian Daioshô Yaoshan Ueiyan Daioshô Yunyuan Tanshen Daioshô Doshan Lianye Daioshô Yonyu Daoyin Daioshô Tongan Daopi Daioshô Tongan Guanzi Daioshô Lianshan Yuanguan Daioshô Dayan Yinxuan Daioshô Touzi Yikin Daioshô Furon Daokai Daioshô Danxian Zichun Daioshô Zenxie Kingliao Daioshô Tianton Zonyue Daioshô Xuedou Ziyian Daioshô Tianton Ruyin Daioshô	Eihei Dôgen Daioshô Koun Eyô Daioshô Tetsû Yikai Daioshô Keizan Yôkin Daioshô Meihô Sotetsu Daioshô Shugan Tochin Daioshô Tesan Shikaku Daioshô Keigan Eisho Daioshô Chuzan Rioun Daioshô Yizan Tonin Daioshô Shogaku Kenriu Daioshô Kinen Horiu Daioshô Teishitu Chisen Daioshô Kokei Shoyun Daioshô Sekiso Yuho Daioshô Kaiten Guenyu Daioshô Shuzan Shunsho Daioshô Choizan Yinetsu Daioshô Fukushô Kochi Daioshô Medo Yuton Daioshô Hakuho Guenteki Daioshô Gueshu Shuko Daioshô Tokuhu Rioko Daioshô Mokushi Soen Daioshô Gankioku Kankei Daioshô Kokoku Soriu Daioshô Rosetsu Riuko Daioshô Ungai Kiozan Daioshô Shoriu Koho Daioshô Shokoku Zenko Daioshô Somon Kodo Daioshô Soden Shuyu Daioshô



**Kodo Sawaki Roshi** ha sido uno de los más grandes maestros de la historia moderna del Zen japonés. Popularmente se le conocía con el nombre de "Kodo sin morada" ya que se negó siempre a vivir en un templo y prefirió recorrer el país, viajando siempre solo, enseñando zazen en las carceles, en las fábricas, en las universidades, allí donde hubiera alguien deseoso de oír el Dharma y de practicarlo. Dio clases en la Universidad Zen de Komazawa, fue educador en el segundo monasterio Soto de Japón, el famoso Sojiji. Su enseñanza podría ser resumida en dos puntos: exactitud en la práctica de zazen y estudio constante del Shobogenzo del Maestro Dogen.

Murió en 1966, después de haber enseñado durante toda su vida a laicos y monjes. Su cuerpo fue entregado por deseo suyo a la Facultad de Medicina de Tokyo. Entre sus principales discípulos destacamos a Shuyu Narita Roshi, Kosho Uchiyama Roshi, Suzuki Kakuzen Roshi y Taisen Deshimaru Roshi.



**Shuyu Narita Roshi** fue el primer discípulo confirmado en el Dharma por el Maestro Kodo Sawaki. Actualmente vive no lejos de Akita, en el norte de Japón, al pie de una pequeña montaña, en el Templo Todenji, del que es vigésimo octavo sucesor.

En 1977, con ocasión del décimo aniversario de la misión de Taisen Deshimaru Roshi en Europa, visitó por primera vez nuestro continente invitado por el maestro Deshimaru.

En abril de 1983 Shuyu Narita Roshi transmitió el Dharma del Buda a Taiten Guareschi, uno de los más antiguos discípulos de Deshimaru Roshi y principal impulsor del Zen en Italia. En abril de 1986 Shuyu Narita Roshi vuelve a transmitir la esencia de su enseñanza a Ludger Tenryu Tenbreul otro de los más antiguos discípulos del Maestro Deshimaru y actualmente presidente de la Asociación Zen de Alemania.



**Taisen Deshimaru Roshi** nació en Saga, Japón, en 1914. Estudió Ciencias Políticas y Económicas en Tokio y trabajó varios años para la primera empresa del país, la Mitsubishi. Aún joven conoce al Maestro Kodo Sawaki de quien rápidamente se hará discípulo. Desde entonces y durante treinta años sigue a su maestro por todas partes. Tras la muerte de Kodo Sawaki, Deshimaru Roshi viene a Europa, lo cual marca un giro importante en la historia del Zen y de la cultura europea. En efecto, fue el primer maestro autorizado por la Escuela Soto japonesa para implantar en Europa las semillas del Verdadero Zen.

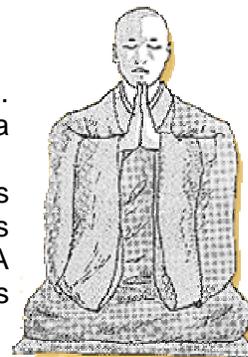
Durante quince años de trabajo constante, dedicados exclusivamente a la expansión del Dharma y a la formación de los primeros monjes Zen europeos, Deshimaru Roshi encarnó el espíritu Zen transmitido por los Patriarcas. Más de ciento cincuenta centros repartidos por todos los países del continente, más de trescientos monjes ordenados y miles de discípulos laicos lo confirman como Primer Patriarca Zen de Europa.

Taisen Deshimaru Roshi recibió la transmisión del Dharma de Yamada Reirin Zenji, abad de unos de los dos grandes monasterios zen japoneses, el Eiheiji. Su muerte súbita le impidió transmitir su linaje a sus discípulos europeos.

### **Breve introducción a la práctica de la meditación Zen.\***

La práctica de zazen es la esencia del Budismo Zen. Sin zazen no hay Zen. zazen es la práctica de Buda, la práctica del Despertar de la conciencia. Gracias a Zazen encontramos una gran libertad interior y una gran energía en nuestra vida.

Antes de sentarnos en zazen conviene tener presente algunos aspectos prácticos que nos facilitaran la concentración y la estabilidad. Estas recomendaciones conciernen a la verdadera sala de meditación transmitido por los Maestros Zen. A partir de estos consejos, cada uno debe aplicar los que considere más convenientes para sus circunstancias.



### **El lugar.**

Para hacer Zazen conviene una habitación silenciosa y, en la medida de lo posible, dedicada únicamente a Zazen. No debe ser demasiado oscura ni demasiado luminosa, ni demasiado cálida ni demasiado fría (Demasiado es el origen de todas las perturbaciones). La simplicidad y la limpieza deben ser protegidas. En un altar situado en el centro, se coloca una imagen de Buda, de un Bodisatva o de un santo. De esta manera, ningún demonio ni ningún espíritu maléfico podrá perturbaros. Quemad incienso, encended una vela y ofreced flores. Los Budas y Bodisatvas que preservan la enseñanza auténtica proyectarán su luz sobre ese lugar y lo protegerán. Si lo hacéis así, ese lugar, por pequeño que sea, se convertirá en un verdadero Dojo, en un lugar de alta dimensión espiritual.

\* Textos extraídos del libro ¿Qué es el Zen? de Dokushô Villalba con la autorización

## ¿Cómo sentarse?

Caminamos así hasta llegar a nuestro sitio. Por lo general, en los Dojos Zen tradicionales, cada practicante tiene un lugar determinado. En el se encuentra un zafu (cojín de Zazen) y un zafuton (especie de estera o cojín plano). El zafu es un objeto altamente apreciado y respetado en el Zen. No es un cojín vulgar, sino el asiento del Buda. El origen del zafu se remonta al Buda Shakyamuni. Se cuenta que antes de inmobilizarse en Zazen, el Buda se fabricó un cojín de hierbas secas, con el fin de poder bascular la pelvis hacia adelante y poder apoyar con fuerza las rodillas en el suelo. De esta manera se consigue una postura estable y equilibrada y una curva lumbar justa. El zafu nunca debe ser golpeado con el pie, ni arrojado, ni maltratado.

Cuando llegamos delante del zafu saludamos con las palmas de las manos juntas (**gassho**), manifestando así nuestro respeto hacia el lugar en el que nos convertiremos en Buda y nos situamos delante de nuestro zafu, frente al muro, una vez que hemos bordeado el zafu por la izquierda.

Nos sentamos sobre el zafu tranquilamente, sin precipitación y sin dejarnos caer como un peso muerto. Controlamos el movimiento que nos conduce de la posición erguida a la posición sedente. Nos sentamos justo en el centro del zafu, ni demasiado a la izquierda ni demasiado a la derecha, ni demasiado al borde ni demasiado atrás. Para Zazen existen dos posturas posibles: loto y medio loto. Dogen Zenji escribe en el Fukanzazengi: "Para la postura de loto poned primero vuestro pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Para la postura de medio loto, contentaros con presionar vuestro pie izquierdo contra el muslo derecho.

A parte de estas dos posiciones; son válidas para Zazen, la postura llamada **Seiza**, que es un sentarse sobre los talones, con apoyo de banquitos, sujeta-barbillas, etc.

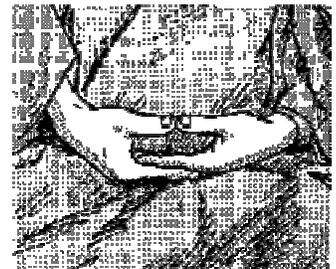
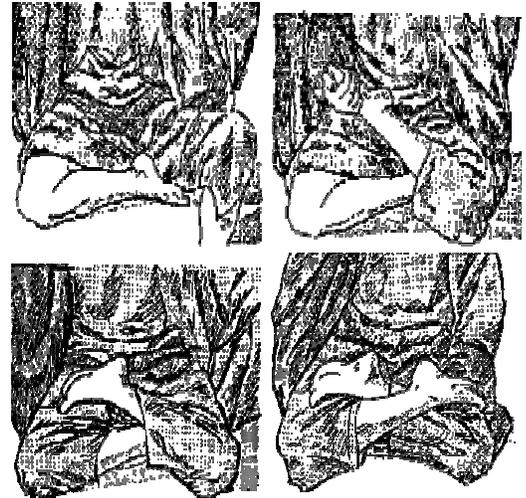
Lo esencial de Zazen es que las rodillas se apoyen fuertemente en el suelo y las nalgas sobre el zafu. Este triángulo es la base de la postura de Zazen.

Una vez que hemos tomado bien esta posición de piernas debemos estirar completamente la columna vertebral, estirar la nuca y recoger la barbilla. Encerramos los dedos pulgares en los puños, colocamos estos sobre las rodillas, vueltos hacia arriba y nos balanceamos de izquierda a derecha, siete u ocho veces. Comenzamos con una oscilación amplia y poco a poco vamos disminuyendo la amplitud, al igual que un péndulo, hasta recuperar la perfecta verticalidad.. .

## ¿Cómo inmobilizarse?

Una vez que estamos seguros de la estabilidad de la postura y de la verticalidad de la columna vertebral, hacemos gassho, inspiramos por la nariz y nos inclinamos en gassho al mismo tiempo que espiramos por la boca. Al inspirar volvemos a la vertical y disponemos las manos de la siguiente manera: la mano izquierda sobre la mano derecha, palmas hacia arriba.

Los dedos pulgares se tocan suavemente, formando una línea completamente horizontal. Si la postura de las piernas es correcta, las manos están apoyadas en los talones de los pies. El tono muscular de las manos es muy importante. Antes de inmobilizarnos totalmente, inspiramos con fuerza por la nariz y espiramos por la boca vaciando los pulmones del aire viciado. Esta respiración se repite dos o tres veces. después de lo cual nos inmobilizamos absolutamente y respiramos por la nariz, en silencio y con delicadeza.



## ¿Cómo hacer zazen?

Zazen significa: Absorción de la conciencia en su propia luz original a través de una estabilidad perfecta del cuerpo y de la mente. Para conseguir este apacible equilibrio debemos tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

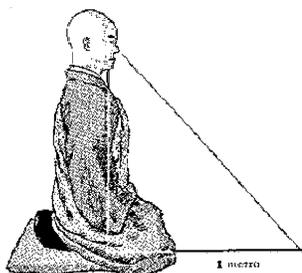
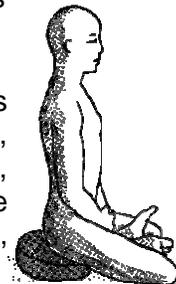
1. **Posición corporal justa.**
2. **Respiración justa.**
3. **Actitud de la conciencia justa.**



### Posición corporal justa.

A parte de las indicaciones dadas anteriormente, debemos tener en cuenta también los siguientes puntos:

- La postura de loto es, por excelencia, la postura de Zazen. En el caso de que encontréis una imposibilidad a la hora de tomar esta postura, debéis consultar con un Maestro Zen, que es la persona mas cualificada para indicaros el proceso a seguir. En la postura de loto, los pies presionan sobre cada muslo unas zonas que contienen importantes puntos de acupuntura correspondientes a los meridianos del hígado, vesícula y riñones, estimulándolos y fortaleciéndolos.
- La pelvis debe estar basculada hacia adelante a nivel de la quinta vértebra lumbar. De esta manera la masa de los órganos internos queda libre y colocada hacia adelante, lo cual les permite un funcionamiento más óptimo y al mismo tiempo aligera la carga de la columna vertebral.



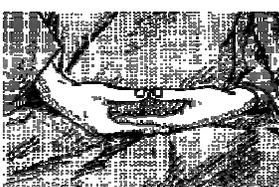
- La columna vertebral debe estar lo más derecha posible, respetando sus curvas naturales. En el Zen se dice: Empujad el suelo con las rodillas. Empujad el cielo con la coronilla.
- La barbilla debe estar recogida y la nuca estirada.
- La nariz se encuentra en la misma línea vertical que el ombligo.
- El cuello esta relajado y los hombros caen naturalmente.
- La boca esta cerrada, sin crispación. Las mandíbulas se tocan. La extremidad de la lengua toca el paladar superior durante zazen.
- Los ojos están semicerrados, la mirada se posa, sin fijarse, a un metro delante de sí. La mirada esta, de hecho, vuelta hacia el interior. No se mira nada,

aunque se ve todo.

- La cabeza tampoco debe caer hacia adelante ni hacia atrás, sino permanecer justo sobre los hombros.
- Los dedos pulgares no deben desplomarse ni subir, sino permanecer en una horizontalidad perfecta.



Montaña



Ni montaña ni valle

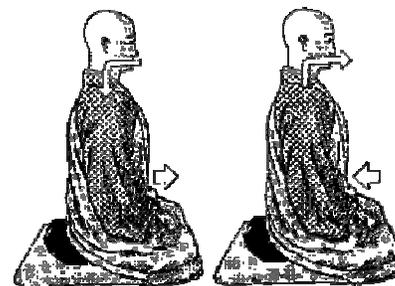


Valle

### Respiración justa.

La respiración Zen desempeña un papel fundamental en la meditación y en todas las acciones de la vida cotidiana. Ante todo va dirigida a establecer un ritmo lento, poderoso natural. Esta respiración esta esencialmente basada en una espiración larga y profunda.

Como hemos dicho antes, al principio de Zazen hay que inspirar varias veces por la nariz y espirar por la boca. A partir de aquí la respiración debe volverse completamente silenciosa y nasal. Muchos principiantes me preguntan: "¿Debo controlar o forzar mi respiración?" Mi respuesta es siempre: "Sólo se puede controlar aquello que se conoce íntimamente".



Lo primero que un principiante debe hacer es observar atentamente su respiración y volverse íntimo con ella.

Las zonas más importantes que actúan directamente sobre la respiración son: caja torácica, músculos dorsales, músculos pectorales, diafragma, músculos intercostales y músculos abdominales.

Según el nivel de actuación de estas zonas, podemos decir que existen tres tipos esenciales de respiración:

**Torácica.** Es la más superficial de todas. La inspiración predomina sobre la espiración. Es una respiración propia de personas excitadas y excitables. En esta respiración interviene la caja torácica, los músculos pectorales y, muy débilmente, el diafragma.

**Diafragmática.** La espiración se vuelve ya mas profunda debido a la presión que los músculos intercostales ejercen sobre la caja torácica, vaciándola un poco más. Esta respiración supone un diafragma flexible, lo cual requiere una cierta relajación de los músculos dorsales. Mi experiencia en el Dojo me ha hecho comprobar que la mayoría de las personas, en la época moderna de las grandes ciudades, llegan con un diafragma rígido que impide una espiración larga y profunda. El primer paso consistiría pues en suavizar la tensión del diafragma.

**Abdominal.** En la respiración abdominal se continúa el oleaje muscular provocado por la presión que la caja torácica ejerce sobre el diafragma, y éste a su vez, sobre los músculos abdominales. Esta respiración supone un gran vaciado de los pulmones y por lo tanto una mayor cantidad de aire nuevo al inspirar. En esta inspiración, la espiración es mas larga y potente que la inspiración. El oleaje muscular puede ser prolongado hasta el bajo vientre, hasta el llamado HARA o **KIKAITANDEM** (océano de energía) en japonés.

Esta es la respiración propia de Zazen, hacia ella debemos tender. Pero hay que tener cuidado. Muchos practicantes se equivocan en este punto, ya que intentan forzar una espiración larga y potente sin comprender antes el mecanismo completo de la respiración.

Si, por ejemplo, el diafragma esta contraído e intentamos presionar en los abdominales, esto provocara un gran conflicto interno en el cuerpo y en la conciencia, ya que el oleaje muscular ha quedado interrumpido en el diafragma y sin embargo se presiona en los abdominales. Es mejor seguir íntimamente el recorrido de este oleaje y no obstaculizarlo ni querer ir mas deprisa de lo que marca su ritmo natural.

Sea como sea, la respiración es un asunto delicado que requiere consejos directos de un Maestro Zen.

En líneas generales, tras la espiración viene naturalmente la inspiración. Con la practica podemos concentrarnos en desarrollar una espiración cada vez mas larga y profunda. Esta espiración desarrolla una gran energía en la cintura, en los riñones y en la cadera.

Todas las artes marciales se fundaron tradicionalmente sobre esta espiración.

El aire contiene la energía del cosmos. Recibimos esta energía a través de nuestros pulmones y de cada una de nuestras células. Es muy importante, pues, saber respirar. Ordinariamente respiramos 15 o 20 veces por minuto, de una manera superficial puesto que solo utilizamos una parte de nuestra capacidad pulmonar. Una respiración profunda y completa no se efectúa solamente al nivel de la caja torácica, como hemos visto, sino que debe apoyarse también en el abdomen.

Gracias a la práctica de Zazen en una postura corporal justa, esta respiración se vuelve poco a poco habitual en nuestra vida cotidiana e incluso durante el sueño.

Esta respiración Zen aumenta nuestra energía vital.

### **La actitud justa de la conciencia.**

La actitud del espíritu fluye naturalmente de una concentración profunda sobre la postura y la respiración.

Durante Zazen, el cortex cerebral se reposa y el flujo consciente de pensamientos se detiene, mientras que la sangre afluye hacia las capas mas profundas del cerebro. Mejor irrigado, el cerebro se despierta de un semi-sueño y su actividad da impresión de bienestar, de calma y serenidad, próximas al sueño profundo, pero en plena vigilia. El sistema nervioso se relaja, el cerebro primitivo entra en actividad. Se es receptivo, se está atento, en el más alto grado, a través de todas las células del cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, sin usar energía.

No se trata de querer detener los pensamientos, lo cuál sería todavía peor, sino de dejarlos pasar como nubes en el cielo, como reflejos en un espejo, sin oponerse a ellos, sin apegarse a ellos. De esta manera, las sombras pasan y se desvanecen. Y poco a poco, una vez que las imágenes del subconsciente

han surgido y desaparecido, se llega al subconsciente profundo, sin pensamiento, mas allá de cualquier pensamiento, HISHIRYO, verdadera pureza.

**HISHIRYO** es el estado de conciencia propio del Zen. SHIRYO es el pensamiento. FU SHIRYO es el no-pensamiento.

**HISHIRYO** es el Pensamiento Absoluto, mas allá del pensamiento y del no-pensamiento. Mas allá de las dualidades, de las oposiciones, de los contrarios. Mas allá de todos los problemas de la conciencia personal. Es nuestra Naturaleza Original, o Naturaleza de Buda, o Inconsciente Cósmico.

Cuando el intelecto se vacía y se vuelve sereno, apacible, nada puede detener la corriente de vida profunda, intuitiva, ilimitada que surge desde lo más profundo de nuestro ser y que es anterior a cualquier pensamiento. Este es el flujo eterno de la actividad del Todo. El espíritu contiene todo el cosmos. La conciencia es más rápida que la luz.

Sentado, sin meta, se puede comprender MUSHOTOKU e HISHIRYO, secretos de la esencia del Zen. Pero esta comprensión es diferente a la del sentido común o a la de intelecto. Es percepción directa.

**MUSHOTOKU** es la filosofía del no-provecho, del no deseo de adquirir. Es el principio esencial del Zen. Dar sin esperar recibir nada a cambio. Abandonarlo todo sin miedo a perder. Volver la mirada hacia el interior. De la misma manera que en toda obra de arte, el artista debe saber darse enteramente sin ocuparse de alcanzar la gloria, la belleza, la riqueza, para expresarse en una obra bella, pura, autentica, de la misma manera el discípulo obtendrá la Sabiduría si quiere conocerse, superarse, darse sin esperar alcanzar ningún provecho personal. Si lo abandonáis todo, lo obtendréis todo.

**HISHIRYO** es la conciencia cósmica, y no la conciencia personal. Podemos experimentarla durante Zazen. Durante Zazen pensamos en nuestras ansiedades, en nuestra vida cotidiana, en nuestros amigos, en nuestras vacaciones, en todo los fenómenos que provienen de nuestra memoria, pero si nos concentramos profundamente sobre nuestra postura, sobre la respiración, podemos detener los pensamientos, podemos olvidarlo todo y armonizarnos con el pensamiento cósmico. El subconsciente surge así a la superficie, gracias a este abandono. Los pensamientos se alargan, se ensanchan profundamente y alcanzan la conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia universal. Podemos llegar hasta el final de esta conciencia última, pero para ello no debemos trascender los pensamientos de nuestra autoconciencia. Este es el arte esencial del Zazen.

El Maestro Dogen escribió: ***"Pensad sin pensar. ¿Cómo se piensa sin pensar? Pensando desde el fondo del no-pensamiento. Esta es la dimensión cósmica, HISHIRYO"***.

Los sentidos de nuestra conciencia no pueden imaginarla. Las categorías no pueden definirla. La palabra no puede explicarla. Sólo podemos acceder a este estado a través de nuestra experiencia vivida. HISHIRYO es la armonía de las visiones objetivas y subjetivas, la ultima conciencia, más allá del espacio y del tiempo, la conciencia más excelente, global, universal, mas allá de todos los fenómenos, mas allá del pensamiento y del no-pensamiento.

- Zazen es alcanzar la condición HISHIRYO.
- El abandono del ego es Satori.
- La Nada incluye el Todo.
- Una mano abierta puede recibirlo todo.
- Una botella vacía puede ser llenada.
- El cielo puro e infinito no es perturbado por el vuelo de las nubes blancas.

### **Principales errores en la práctica de zazen.**

Dogen Zenji enseñó: "Desde el comienzo de Zazen debemos descartar la relajación física y mental y la distracción. Efectivamente, durante Zazen podemos caer en dos estados perniciosos para la salud física y mental y totalmente contrarios al estado de vigilia de un Buda.

Por una parte podemos caer en un estado de relajación física y mental caracterizado por una gran actividad inconsciente, muy cercana al sueño, y por una falta de tono muscular. Este estado es llamado ***konchin*** en el Zen. Es un estado de somnolencia, de falta de claridad. La vigilancia se empaña y la conciencia se embrutece. El cuerpo pierde tono, la cabeza cae hacia adelante, los dedos pulgares se desploman y las manos yacen inertes. La respiración se vuelve totalmente inconsciente y se abandona a su propio ritmo. Este estado debe ser evitado. El mejor método para ello es volver a una postura corporal justa: estirar la columna vertebral, fortalecer el tono muscular y especialmente no dejar que los ojos se cierren.

Por otra parte, podemos caer en un estado de distracción, de dispersión mental. Este estado es llamado *sanran* en el Zen. Viene caracterizado por un tono muscular crispado y por una actividad mental muy excitada. Aparecen muchos pensamientos, muchas sensaciones, recuerdos, deseos... Esta es la actitud típica de los que piensan durante Zazen. A nivel corporal, la barbilla se escurre hacia arriba, los dedos pulgares también se encrespan y se tensan. Para evitar este estado debemos concentrarnos especialmente en una espiración larga y suave. Debemos depositar nuestra atención en el hueco de la palma de la mano izquierda y rehacer una postura corporal justa en general: recoger la barbilla y mantener la horizontalidad de los dedos pulgares.

Equilibrando nuestro cuerpo podemos equilibrar nuestra mente. Dogen Zenji enseñó: "El Zazen del que yo hablo no es el aprendizaje de una técnica de meditación. Es el Dharma de la Paz y de la Felicidad, la Practica-Realización de un Despertar Perfecto. Zazen es la manifestación de la Realidad Última. Las trampas y las redes del intelecto no pueden atraparlo. Una vez que hayáis comprendido su esencia, seréis parecidos al tigre cuando penetra en la selva y al dragón cuando penetra en el océano"