

I. ZAZEN: Postura del Despertar (1)

La práctica de zazen es el secreto del Zen. Zazen es difícil, lo se. Pero practicando cotidianamente es muy eficaz para la expansión de la conciencia y el desarrollo de la intuición. Zazen no libera solamente una gran energía, es una postura de despertar. Durante su práctica no hay que querer alcanzar nada, sea lo que sea. Es solamente concentración sobre la postura, la respiración y la actitud del espíritu, sin objeto.

La postura. Sentado en el centro del *zafu* (cojín redondo), se cruzan las piernas en loto o en semi loto. Si, debido a una imposibilidad, se cruzan simplemente las piernas sin poner el pie sobre el muslo, conviene apoyar fuertemente las rodillas en el suelo. En la posición de loto, los pies presionan sobre cada muslo, zonas que comprenden importantes puntos de acupuntura, correspondientes a los meridianos del hígado, de la vesícula y de los riñones. Antiguamente, los samurais estimulaban automáticamente estos centros de energía por la presión de sus muslos contra el caballo.

La pelvis debe estar basculada hacia adelante, a nivel de la quinta vértebra lumbar. La columna vertebral marca una curva en ese punto y a partir de él la espalda está bien derecha. Se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza. El mentón está recogido y la nuca estirada, el vientre relajado, la nariz en la vertical del ombligo. Se está como un arco tenso cuya flecha sería el espíritu.

Una vez en esta posición, se ponen los puños cerrados (envolviendo el dedo pulgar) sobre las rodillas y el tronco, con la espalda bien derecha, se balancea hacia la izquierda y hacia la derecha, siete u ocho veces, reduciendo poco a poco el movimiento hasta encontrar la vertical bien equilibrada. En este momento se saluda (*gassho*), es decir, se unen las palmas de las manos delante de sí, a la altura de los hombros, con los brazos bien horizontales. Se pone la mano izquierda en la mano derecha, palmas hacia el cielo, contra el abdomen. Los dedos pulgares están en contacto y mantenidos horizontales gracias a una ligera tensión, ni montaña ni valle. Los hombros caen naturalmente, como hechados hacia detrás. La punta de la lengua toca el paladar. La mirada se posa naturalmente a un metro delante de sí, aproximadamente. De hecho, está dirigida hacia el interior. Los ojos permanecen semi-cerrados, sin mirar nada —aunque intuitivamente se vea todo!

La respiración desempeña un papel fundamental. El ser vivo respira. Al comienzo de la vida es la respiración. La respiración Zen no es comparable a ninguna otra. Se trata sobre todo de establecer un ritmo lento, poderoso y natural. Si se está concentrado sobre una espiración suave, larga y profunda, y la atención está centrada en la postura, la inspiración vendrá naturalmente. El aire es arrojado lentamente y en silencio, mientras que el empuje debido a la espiración desciende poderosamente sobre el vientre. “Se empuja sobre los intestinos”, provocando así un masaje muy saludable para los órganos internos. Los maestros comparan la espiración zen con el mugido de la vaca o con la espiración del bebé que grita inmediatamente después de haber nacido.

La actitud del espíritu. La respiración justa sólo puede surgir de una postura correcta. De la misma manera, la actitud del espíritu se desprende naturalmente de una profunda concentración sobre la postura física y sobre la respiración. Quien tiene aliento vive mucho tiempo, intensamente, apaciblemente. El ejercicio de la respiración justa permite neutralizar los choques nerviosos y dominar los instintos y las pasiones, así como controlar la actividad mental. La circulación cerebral mejora notablemente. La corteza cerebral se reposa, y el flujo consciente de pensamientos es detenido, mientras que la sangre afluye hacia las capas profundas. Mejor regadas, estas capas se despiertan de un semi-sueño, y su actividad da una impresión de bienestar, de serenidad, de calma, cercana al sueño profundo, pero en pleno estado de vigilia. El sistema nervioso se relaja, el cerebro "primitivo" entra en plena actividad. Se es receptivo, se está atento en el más alto grado, a través de cada una de las células de nuestro cuerpo. Se piensa con el cuerpo, inconscientemente, y toda dualidad, toda contradicción queda superada, sin usar energía. Los pueblos llamados primitivos han conservado un cerebro profundo muy activo. Al desarrollar nuestro tipo de civilización hemos educado, hemos afinado al intelecto, pero hemos perdido la fuerza, la intuición, la sabiduría ligada al núcleo interno del cerebro. Esta es la razón por la que el Zen es un tesoro inestimable para el hombre moderno, por lo menos para áquel que tiene ojos para ver y orejas para oír. Gracias a la práctica regular de zazen tenemos la oportunidad de convertirnos en un hombre nuevo, volviendo al origen de la vida. Así se puede acceder a la condición normal del cuerpo y del espíritu (que son uno), comprendiendo la existencia desde su raíz.

Sentado en zazen, se deja pasar las imágenes, los pensamientos, las formaciones mentales que surgen del inconsciente, pasan como nubes en el cielo y terminan por desaparecer si no les prestamos ninguna importancia. Como sombras delante de un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y se desvanecen. Así se llega al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todo pensamiento (*hishiryō*), verdadera pureza. El Zen es muy simple, y al mismo tiempo muy difícil de comprender. Requiere esfuerzo y repetición —como la vida misma—. Sentado en zazen, sin meta, sin buscar nada, si vuestra postura, vuestra respiración y la actitud de vuestro espíritu están en armonía, comprenderéis el verdadero Zen, la naturaleza de Buda.