

## La forma y la fuerza: Shi-sei

La postura se dice en japonés: *shi-sei*. De hecho se trata más bien de una mezcla de chino y japonés que designa: *shi*: la forma y *sei*: la fuerza. La forma designa la postura que debe ser tan bella como sea posible. Pero la postura de zazen no es solamente forma, sino que debe estar siempre unida al elemento *sei*, es decir, la fuerza, la actividad. La forma es importante, desde luego, debe ser justa, pero si no tiene fuerza, o energía, está incompleta. La unidad de los dos elementos constituye la postura. Otra manera de designarla es *iki-oi*, de *iki*, respiración, y *oi*, vida, energía vital.

Cuando observe vuestras posturas, me doy cuenta de que algunas tienen una fuerte actividad y otras no. ¿Cómo se puede ver esto?

— La barbilla está bien recogida. Si la actividad disminuye, la barbilla se desploma o sube. Si se piensa demasiado, la cabeza cae.

— La espalda está bien derecha y la pelvis basculada hacia adelante.

— La nuca está tensa, formando una línea derecha, ni curvada ni rota.

Hay muchos hilos nerviosos que pasan por la nuca. El cerebro es regado mejor cuando la circulación es activada.

La forma y la fuerza son estrechamente interdependientes. No se trata de un formalismo anticuado, sino de la práctica de una postura perfecta que ha sido estudiada y profundizada por la línea de todos los maestros.

En China, en un templo Zen, el maestro dijo un día a sus discípulos durante la práctica de zazen:

—“¿Qué hacéis?”

—No hacemos nada.

—No, hacéis sin hacer.