

CÓMO SENTARSE EN ZAZEN

Roshi Enkyo O'Hara

Un maestro dijo que escuchar y pensar acerca del samadhi es como estar fuera de la puerta, y zazen es retornar al hogar y sentarse en paz. Zazen es una práctica muy simple que no implica instrucciones complicadas. Cuando se estudian los antiguos manuales de meditación zen, siempre resulta sorprendente cuán breves y llanos son. Al hablar de la posibilidad de alcanzar la libertad y naturalidad de un tigre en las montañas o de un dragón en el agua, las instrucciones son realmente muy concretas. Siéntese en una postura estable y atienda a su cuerpo, respiración y mente.

Es mejor tener un lugar destinado para la práctica regular de zazen. No importa si es una habitación o sólo una esquina, pero el espacio debe ser limpio y despejado.

Idealmente, ponga una estera o manta en el piso y coloque sobre ésta un zafu, u otro tipo de cojín cómodo, o un banco. Si resulta muy difícil sentarse en el piso, simplemente use una silla.

Cuando haga zazen, use ropa suelta y limpia. Al principio de un período de sentarse, la tradición es inclinarse ante un altar, ofrecer una vara de incienso e inclinarse nuevamente. Luego, mientras está de pie antes de sentarse, inclínese hacia su cojín, banco o silla, y hacia el otro lado. Estos actos ayudan a hacernos conscientes de nuestra intención y respeto. El incienso es ofrecido con la intención de que esta sesión sea para todos los seres, para toda la creación, no sólo para uno mismo. La inclinación hacia nuestro cojín y hacia el otro lado manifiesta nuestro respeto por la práctica y por aquellos que practican con nosotros, estén presentes o no. El acto físico de inclinarse, de doblar nuestro cuerpo hacia abajo, bajando nuestra cabeza en una tradicionalmente respetuosa posición de vulnerabilidad, da un gran alivio al ego, una oportunidad de soltarse.

Cuando esté sentado –sea con las piernas cruzadas, arrodillado o en una silla– colóquese en la postura de zazen: ponga las manos en su regazo o en los muslos, haciendo el mudra cósmico, la mano derecha sosteniendo la izquierda, las palmas hacia arriba, con los pulgares tocándose apenas, formando un círculo.

Haga esto –contando su respiración, manteniendo su postura, permaneciendo sentado– durante un período de zazen de treinta minutos. Dése cuenta de que la urgencia de moverse, el deseo de rascarse la nariz, de tirarse la oreja, generalmente son formas de apartarse de las energías de su cuerpo. En lugar de moverse, permanezca con éstas, obsérvelas, y reenfoque su atención en la respiración. Aprenda a darse cuenta de cómo esos impulsos se debilitan, sólo para ser reemplazados por otros, lo que demuestra la segunda noble verdad: la causa del sufrimiento son los deseos. Todas las distintas ideas, pensamientos e impulsos... todo viene y se va, y aun así usted sigue sentado. Poco a poco, la cháchara desaparece y su cuerpo, respiración y mente son uno.

Zazen es tan simple. Nos concentramos en nuestra postura y en contar nuestra

respiración, y eso desarrolla samadhi, la mente unificada, pero la práctica no trata de alcanzar un punto de llegada; sino de entrenar el cuerpo y la mente. Deje que el cuerpo se asiente, deje que la respiración se asiente, deje que la mente se asiente. No se preocupe sobre si la práctica está funcionando. No juzgue su desempeño. No se cuente historias ni encuentre otras vías para evitar ese momento único. Esas son sólo formas de separarnos de nuestra intención más profunda y de nuestro zazen. Cuando haga zazen, sólo haga zazen. Eso es suficiente.

Postura

Su postura al sentarse es de vital importancia. Siéntese en el tercio delantero de su cojín o silla, de manera que sus caderas estén más altas que sus rodillas y su vientre esté libre para moverse hacia adentro y hacia afuera sin estrés en la espalda baja. Sus orejas están alineadas con sus hombros, su cabeza suavemente equilibrada en el cuello, sus ojos ligeramente abiertos, mirando hacia abajo y al frente aproximadamente a tres pies. Su mentón no apunta ni hacia arriba ni hacia abajo, y está ligeramente recogido. Coloque su lengua detrás de sus dientes en el paladar. Inclínese hacia un lado y el otro hasta que encuentre el punto central.

Respiración

Ahora atienda a su respiración. Respire naturalmente. Inspirando, permita que el aire entre en su cuerpo completamente hasta que el bajo vientre se expanda; luego espire suavemente, permitiendo que el aire salga fácilmente a través de las fosas nasales. Dése cuenta de cómo la respiración parece viajar a través de las avenidas principales de su torso. Su vientre debería levantarse y bajar naturalmente con cada respiración. Deje que la respiración llene su bajo vientre como si fuese un globo. Más tarde, podría darse cuenta de que incluso las plantas de sus pies están inspirando y expirando. Mientras se relaja en la respiración, puede empezar a contar silenciosamente cada círculo completo de respiración, anotando “uno” en la espiración, “dos” en la siguiente espiración y así hasta “diez”. Cuando llegue a “diez”, empiece de nuevo con “uno”. Cuando se dé cuenta de que ha dejado de contar y está atrapado en sus pensamientos, simplemente haga otra respiración y empiece otra vez por “uno”.

Siéntese cada día

No se preocupe por tratar de estar en un lugar o estado mental particular. El zazen, como el resto de la vida, será un poco diferente cada día. Practicamos la firmeza en nuestra meditación diaria, esté uno alerta o con sueño; practicamos cada día, en los momentos buenos y en los malos. Cuando tropiece –y lo hará– sólo diga: “Está bien, vuelvo al zazen”. Cuando esté sentado podrá darse cuenta de que está pensando en alguna otra cosa. En ese momento, haga una respiración profunda y reconozca que ya ha regresado al presente. Como dice un viejo manual de meditación, tan pronto como usted esté consciente de un pensamiento, éste se esfumará! Cuando estamos pensando en alguna cosa, estamos perdidos en nuestro pensamiento. Pero cuando nos hacemos conscientes de nuestro pensamiento, entonces estamos en un nuevo estado. El pensamiento acerca de “x” se fue y queda sólo consciencia o iniciamos un nuevo pensamiento basado en esa consciencia. De cualquier manera, el pensamiento original desapareció. Si practicamos diariamente, pronto seremos capaces de

permanecer más seguido en ese espacio de pura consciencia sin objeto. Sólo respirando, sólo estando presentes, a eso llamamos estar naturalmente unificados.

Zazen es una forma que nos permite practicar la “no forma” de la vacuidad sin límites. La libertad que se nos franquea a través de la forma es una de esas grandes paradojas de la vida. Cuando nos organizamos y creamos una estructura, también creamos los medios para liberarnos de ella. La forma nos ayuda mediante la organización y dirección de nuestras energías y hacernos conscientes de nuestras energías es en sí mismo liberador.

Pero podemos llevar nuestra forma suavemente, con respeto y aprecio por sus dones. Recuerden: esta sutil disciplina de asentarse, unificarse y dejar ser es denominada “la puerta del dharma de la paz y gozo.”

(Traducción por María Soledad Quiroga Trigo y Shinryu Thomson)