

El Zen

INTRODUCCIÓN

El Zen se conoce en Occidente desde comienzos de este siglo, a través de prácticas como las artes marciales, la ceremonia del té, el arreglo floral o los jardines japoneses Zen. La profundidad de su filosofía y la pureza de su estética suscitaron un gran entusiasmo en los medios artísticos e intelectuales. Pero este entusiasmo, al no desembocar en una práctica auténtica, no pudo atravesar el umbral de una curiosidad especulativa.

Esta práctica auténtica es zazen: sentado en la posición correcta, concentrado en la postura, la respiración calma y el espíritu libre, zazen no es otra cosa que el retorno a la condición normal del cuerpo y del espíritu. Zazen es en el origen, la postura de Buda, a través de la cual obtuvo la completa liberación, la suprema sabiduría y la verdadera libertad.

Transmitida de maestro a discípulo sin interrupción durante más de dos mil quinientos años, la práctica de zazen se volvió accesible a los Occidentales en 1967, gracias a la venida del maestro Taisen Deshimaru a Europa. Nacido en Saga en 1914, murió en Japón en 1982. El maestro Deshimaru practicó zazen durante cincuenta años y ha sido el primero en presentar una visión global del Zen en Occidente. El maestro Kodo Sawaki (1880-1965), del cual fue discípulo, ha quedado en la historia del Zen como el gran reformador moderno que supo volver a las fuentes de la más pura enseñanza del maestro Dogen, fundador del Zen Soto en el Japón en el siglo XIII.

Aunque el Zen se desarrolló en el seno de una de las más viejas tradiciones de la humanidad, el Budismo, la esencia de su mensaje tiene un significado universal. Es el principio unificador que forma la raíz del conocimiento de sí mismo, más allá de las diferencias de sistemas, de valores, de naciones o de razas. Aunque a veces se le considere como una religión o una filosofía, el Zen no reposa en ningún dogma, en ninguna ideología. Se dirige directamente al corazón del hombre, es la experiencia viva y el impulso creador antes de toda formalización.

El Zen consiste esencialmente en la práctica de zazen. Darse cuenta de ello y ponerlo en práctica en su existencia personal es una verdadera revolución interior. Es reencontrar sus raíces y penetrar la realidad de la vida. A través de esta práctica, los valores que dan un sentido a la vida humana, se encuentran fundados por la experiencia del cuerpo y del espíritu.

Zazen es la experiencia de la unidad antes de cualquier dualidad. Por eso es casi imposible hablar del Zen, pues el lenguaje separa, ejerce un corte entre la realidad y lo que es.

Todas las ciencias humanas o físicas observan al hombre bajo un ángulo particular. Pero la suma de todas estas visiones no podrá jamás reconstituir el hombre vivo, pues la vida de un ser humano está finalmente más allá de todos los análisis posibles, este más allá es la vida, es el Zen.

HISTORIA DEL ZEN

El Zen remonta a la experiencia del Buda Shakyamuni que realizó el despertar en la postura de dhyana (zazen), en India en el siglo IV a.C. Esta experiencia se transmitió desde entonces de manera ininterrumpida, de maestro a discípulo, formándose así la sucesión del Zen.

Después de una implantación de cerca de mil años en India, el monje Bodhidharma trajo esta enseñanza a China en el siglo V d.C. El Zen, bajo el nombre de ch'an conoció entonces un gran florecimiento en este país, encontrando en él un terreno favorable para su desarrollo. Fue sobre todo en ésta época en la que el Zen afirmó su originalidad y la pureza de su práctica.

En el siglo XIII, el monje japonés Dogen, después de una estancia en China, llevó el Zen a Japón. Fundador de la escuela Zen Sotot, el maestro Dogen es considerado como el filósofo más grande del Budismo, junto con Nagarjuna en India en el siglo III. El Zen influenciará profundamente toda la cultura japonesa, más de 20.000 templos testimonian hoy este florecimiento.

En el siglo XX Occidente empezó a interesarse en el aspecto filosófico del Zen, mientras que en la misma época, en Japón, Kodo Sawaki, daba un nuevo impulso a la práctica, por entonces bastante debilitada. A la muerte de Kodo Sawaki, su sucesor, Taisen Deshimaru, vino a Francia para traer a Occidente la esencia de esta enseñanza, como Bodhidharma había ido a China mil quinientos años antes.

El maestro Taisen Deshimaru

El maestro Taisen Deshimaru fue discípulo y luego sucesor de Kodo Sawaki, quien produjo un verdadero renacimiento del Zen en el Japón en la primera mitad de este siglo. Su llegada a Francia fue una gran suerte para los europeos, quienes sólo conocían el Zen a través de los libros. Pudieron abordar entonces, bajo su dirección, la verdadera práctica que les había sido hasta entonces desconocida.

Durante los quince años que vivió en París, el maestro Deshimaru creó cerca de cien dojos y grupos de zazen repartidos en cuatro continentes y fundó el primer templo de Occidente (La Gendronnière), así como la Asociación Zen Internacional. Con la ayuda de sus discípulos, editó numerosos libros y diversas publicaciones periódicas. También entabló excelentes relaciones con sabios, artista, terapeutas, de todos los países y contribuyó enormemente al acercamiento entre Oriente y Occidente, que consideraba como una de las grandes esperanzas de nuestra época; deseaba ayudar a la humanidad a atravesar la crisis que padece con la introducción del Zen en nuestra civilización.

Taisen Deshimaru falleció el 30 de abril de 1982, dejando a sus discípulos la esencia de su enseñanza y la misión de transmitir a su turno, la práctica del Zen.

Niwa Renpo Zenji, superior del templo de Eihe-ji, fundador en el siglo XIII por el maestro Dogen, la autoridad más grande del Zen en el Japón, autenticó esta misión, otorgando, en 1984 el certificado de la transmisión a tres antiguos discípulos del maestro Deshimaru.

Seshin

Desde los orígenes del Zen, desde la época del Buda Shakyamuni las sesshin son el corazón de la práctica de zazen.

Sesshin significa volverse íntimo consigo mismo, con su propio cuerpo y su propio espíritu, abandonar el egoísmo y armonizarse con los demás, con la naturaleza, con el orden cósmico.

Durante las sesshin, cuya duración varía de uno a varios días, los participantes se concentran en zazen, tanto en la práctica en el dojo como en el samu (trabajo manual y colectivo). Cada acción de la vida cotidiana es la continuación de zazen. Participando en las sesshin, sobre todo en las de La Gendronnière, podemos realizar en nuestra vida de todos los días la auténtica práctica del Zen.

ZAZEN

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.

¿mo sentarse_ La forma de sentarse_¿mo 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 inmovilizarse 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.

Solo estas dos posiciones son válidas para Zazen. Debemos rechazar cualquier otra, así como todo tipo de instrumentos de apoyo, tales como banquillos, 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, la nuca estirada, la nariz en la vertical del ombligo, los hombros caen naturalmente. La boca está cerrada sin crispación, la extremidad de la lengua toca el paladar, detrás de los dientes superiores. 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.. .

¿mo_inmovilizarse_La inmoviliza¿mo_inmovilizarse_ción

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.

La mano izquierda reposa sobre la palma de la mano derecha, 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 inmovilizarnos 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 inmovilizamos absolutamente y respiramos por la nariz, en silencio y con delicadeza.

¿Cómo se ha de hacer zazen? ¿Cómo se ha de 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.

1. 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 más 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 está relajado y los hombros caen naturalmente.
- La boca está 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 está, de hecho, vuelta hacia el interior. No se mira nada, aunque se ve todo.

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

2. 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 está 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:

a) **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.

b) **Diafragmática.** La espiración se vuelve ya más 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.

c) **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 a 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.

3. 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 última conciencia, más allá del espacio y del tiempo, la conciencia más excelente, global, universal, más allá de todos los fenómenos, más 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.

Digen dijo a su maestro Nyojo: "Abandoné mi cuerpo y mi espíritu." Esto significa que a través de zazen, uno puede emanciparse de la conciencia del pasado y que se vuelve, en cuerpo y en espíritu a la auténtica conciencia de antes de la existencia humana. La conciencia del pasado ya no es un problema, su cuerpo y su espíritu anteriores se resuelven en zazen. Ud. crea su verdadera vida, en donde la sabiduría se engendra naturalmente.

~ctica_de_za

Errores en la práctica de zazen.~ctica_de_za

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: recoged 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 Ultima. 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".

KIN HIN

Kin hin se practica en el dojo entre dos periodos de zazen. Es la postura de pié, la continuación de la concentración de zazen durante la marcha.

La parte superior del cuerpo está como en zazen: columna vertebral bien derecha, mentón recogido, nuca extendida, la mirada posada delante de uno a unos tres metros. La mano derecha envuelve a la mano izquierda y las dos manos se aprietan fuertemente juntas y se apoyan contra el esternón, los hombros relajados.

Se avanza a un ritmo medio la respiración. La espiración corresponde a un tiempo de tensión, inmóvil. El cuerpo se distiende durante la inspiración y es en ese momento en donde se avanza. Como en zazen, se dejan pasar los pensamientos.

Kin hin es un método de profunda concentración. Entrenamiento a la estabilidad de la energía, desarrolla una actitud de gran dignidad.

FUKANZAZENGI (Enseñanza del zazen)

El zazen de que hablo no es el aprendizaje de la meditación. No es otra cosa que el dharma de la paz y de la felicidad, la práctica de un perfecto despertar. Zazen es la manifestación de la última realidad. Las trampas y las redes jamás pueden alcanzarlo. Cuando atrapa su corazón, se parece Ud. al dragón cuando entra en el agua y al tigre cuando penetra en la montaña. Pues ha de saberse que en ese preciso momento (cuando se practica zazen), el verdadero dharma se manifiesta y que desde el principio, se desecha todo relajamiento físico y mental, como así también la distracción.

ZAZEN Y FISILOGIA

Hasta mitad de siglo, zazen sólo era un método de entrenamiento espiritual. Sólo los religiosos y ciertos filósofos se interesaban por eso, como una práctica del despertar

fundada en la experiencia subjetiva.

Actualmente, las investigaciones científicas llevadas a cabo en medios hospitalarios, demostraron que zazen no es sólo un ejercicio religioso sino una regulación del cuerpo y del espíritu, un medio de realizar un verdadero equilibrio. El control de la respiración modera y apacigua el ritmo del corazón, regulariza la circulación, hace que la tensión nerviosa disminuya. La espiración profunda del Zazen expulsa de los pulmones los residuos de gas carbónico que habitualmente se estancan en ellos, produciendo nerviosismo y ansiedad. El grado de ácido láctico de la sangre, factor de la agresividad, baja muy sensiblemente mientras que el hecho de estirar la columna vertebral le hace encontrar su agilidad y libera las contracciones nerviosas.

Por último, el funcionamiento del cerebro se modifica muy sensiblemente, al pasar de la actividad de las capas superficiales a las capas profundas. Las ondas alfa aparecen rápidamente, lo cual origina un estado de conciencia completamente diferente al de la vida cotidiana, a la vez de estar más relajado, más perspicaz, más sensible y despierto. Pero debemos precisar que no se trata de ninguna manera de un estado anormal o extático, sino por el contrario, una vuelta a las condiciones naturales y normales del funcionamiento físico-psíquico del ser humano. Las personas que practican regularmente Zazen tienen así este sentimiento de volver a tomar posesión de ellos mismos, de volverse a encontrar, más allá de las crispaciones, de las distorsiones, en la situación original, primitiva, que deberá ser la de todo hombre.

El Zen no es un conocimiento para añadir a otros, y menos aun un objeto de especulación intelectual o de discusión. Es una experiencia personal, la más íntima de todas, algo que nadie puede hacer por nosotros. Es suficiente practicar Zazen, es decir, ponerse en postura, con la columna vertebral derecha, sentado sobre un cojín redondo y espeso, completamente inmóvil, y en un lugar tranquilo y silencioso. Se respira lentamente, profundamente, y se deja que el espíritu agitado se tranquilice así y se aclare. Rápidamente se sentirán los efectos benéficos de esta postura: las preocupaciones cotidianas dejan de inquietarnos, se alejan y por último aparecen como lo que son: pequeñas e insignificantes oleadas en la superficie de nosotros mismos. Poco a poco, la angustia se transforma en seguridad, la inquietud incesante en una calma anteriormente desconocida y primer anuncio de una profunda serenidad. Comienza a manifestarse una sensación de alivio, de equilibrio recuperado.

Es evidente que pasar del estado en el que nos ha puesto una vida caracterizada por la agitación y el desorden, por la avidez y la huida de nosotros mismos, a esta situación original de la que estamos tan alejados, requiere esfuerzos largos y continuos.

Sin embargo, todo el mundo puede hacer Zazen. No existe ninguna contraindicación médica. Y aunque la meta de Zazen no sea de ninguna manera curar, las condiciones fisiológicas más defectuosas pueden mejorarse sensiblemente con su práctica.

Pero el Zazen es una disciplina rigurosa que no puede ser practicada sin la ayuda de un maestro. La presencia de éste es necesaria, no solamente para controlar la postura y para enseñar la pacificación del espíritu, sino sobre todo para guiar a cada uno según sus medios. Esta es la razón por la que Zazen debe ser practicado en la atmósfera apacible de una sala de meditación. De esta manera el practicante se

beneficia, no solamente de la dirección del maestro, sino de la presencia de los demás participantes. El esfuerzo de cada uno se multiplica en un vasto esfuerzo colectivo, que sostiene, alienta y apacigua.

Así solamente gracias a este ejercicio continuo, que poco a poco formara parte de nuestra vida, comenzaremos a cambiar, imperceptiblemente al comienzo, pero cada vez mas sensiblemente. Y no solamente nosotros, nuestra vida, los demás, el mundo, todo cambia al mismo tiempo.

En realidad, lo que habrá cambiado será nuestra relación con la vida, con los demás, con el mundo. Poco a poco nos iremos deshaciendo de la envoltura del ego. Nuestra conciencia dejará por fin de estar dividida. Al estar derrumbadas y abolidas todas las barreras, la comunicación se establecerá y el otro ya no será el "otro". Nuestra conciencia participará en la vida sintiéndose una emanación del cosmos, identificándose a él.

Zazen es en su origen la postura misma de Buda, gracias a la cual obtuvo la completa liberación, el desapego soberano, el conocimiento perfecto. El Zen nos recuerda que todos nosotros tenemos, "aquí y ahora", esta posibilidad, pero simplemente lo ignoramos. A través de la practica y de la enseñanza del maestro, nos acercamos, a través de una transmisión ininterrumpida, a esta experiencia, a esta prodigiosa metamorfosis del ser que es el Despertar.

La postura

Zazen permite una correcta distribución de las molestias musculares, óseas y de gravedad, porque produce una reorganización de la postura, como lo demuestra el estudio de la actividad muscular de personas en zazen y el control de su metabolismo de base. Zazen asegura el equilibrio óptimo del cuerpo y elimina los inconvenientes debidos a malas actitudes en las que el cuerpo ha podido fijarse.

La respiración

El control de la respiración es también muy importante. La principal dificultad viene del hecho que no se puede respirar correctamente si no se tiene una buena postura. Durante zazen la concentración está en la espiración, que debe ser larga y profunda. Así el aire viciado residual se expulsa de los pulmones y el practicante puede usar plenamente su capacidad pulmonar. En consecuencia, el ritmo respiratorio se hace más lento, como así también el ritmo cardíaco, la sangre y los órganos internos están mejor oxigenados.

La espiración que ejerce un empuje hacia abajo en toda la masa abdominal, hace que esta última haga desarrollar una gran energía en la cintura, los riñones, las caderas y de esta manera el centro de gravedad del cuerpo se baja, volviéndose así el individuo más estable. El practicante puede luego conservar esta respiración en la vida cotidiana, porque el cuerpo termina por adoptarla inconscientemente.

El cerebro

Los estudios neurofisiológicos que se han realizado en practicantes de zazen

demonstraron que el cerebro intelectual y analítico (cerebro frontal y cerebro izquierdo), se apacigua y que por el contrario, el cerebro derecho y el cerebro profundo, asiento de la intuición y de la regulación del sistema nervioso, se activa.

Si se produce un estímulo, el cerebro lo registra, pero vuelve muy rápido al ritmo propio del zazen (alfa lento y theta), lo que pone de manifiesto que el efecto del estrés está reducido.

Las investigaciones del doctor Hirai mostraron claramente que zazen influencia no sólo el estado de espíritu, sino también la fisiología misma del cerebro. Estos trabajos testimonian objetivamente la unidad del cuerpo y del espíritu, ya afirmada en el siglo XIII por el maestro Dogen. El doctor Hirai escribe: "Este estado de conciencia producido naturalmente durante zazen, reflejado en el electroencefalograma y medido como otros fenómenos fisiológicos, es la conciencia del despertar, que está en la profundidad del espíritu de los hombres desde su nacimiento."

ZEN Y CIVILIZACION

El Zen no es ni razonamiento ni teoría. No es un conocimiento que deba aprehenderse con la mente; es una práctica, una experiencia que es tanto objetiva como subjetiva.

Ser no es tener. Aunque poseyéramos todo lo que deseamos no estaríamos satisfechos. Esta es la causa de nuestra enfermedad, sobre todo en el seno de una sociedad que nos lo promete todo, pero que nos priva de lo esencial. Ya que lo esencial no es obtener, sino ser, y cuanto más tenemos, más deseamos, y cuanto más deseamos, menos somos.

Nuestra verdadera riqueza, la que nos pertenece en propiedad y que nadie puede robarnos, esta dentro de nosotros mismos, profundamente escondida y casi siempre mal conocida.

Este fondo de nosotros mismos, estable y apacible, esta riqueza nuestra olvidada, sólo se puede descubrir a través de un método radical y riguroso.

El Zazen, la práctica constante y asidua del Zen, es la llave que abre este reino interior, no separa estos dos puntos de vista complementarios, como tampoco disocia el cuerpo de la mente, lo fisiológico, ni lo consciente de lo inconsciente. Dirige su llamado a la totalidad del ser.

Es en este sentido en el que corresponde a las aspiraciones que orientan la marcha de la civilización actual, una civilización que intenta pasar de las categorías, de las separaciones estrechas, de las divisiones en todos los dominios.

"Debemos armonizar los contrarios volviendo a su propia fuente. Esto es lo propio de la actitud Zen, vía del medio: abarcar las contradicciones, hacer de ellas una síntesis y realizar el equilibrio. El espíritu moderno de libertad debe liberarse de viejas supersticiones, de creencias y de limitaciones formales para encontrar en sí mismo el origen de una moral auténtica, a la vez personal y universal, ligada a la conciencia profunda de la vida." (Taisen Deshimaru).

La práctica de la meditación en Zazen no está en contradicción con nuestra vida diaria y, sobre todo, no es una evasión ante las dificultades que el vivir diario nos presenta. Por el contrario, gracias a la práctica asidua de Zazen, podemos encontrar la lucidez, la calma y la energía necesarias para resolver con soltura y eficacia las situaciones cotidianas.

Los mejores momentos para sentarse en Zazen son el amanecer y el anochecer. Estos momentos de transformación de la naturaleza y de nuestros propios ritmos biológicos favorecen la concentración y nos preparan para afrontar abiertamente la jornada por una parte, y para purificar nuestra conciencia y nuestro cuerpo de todas las impresiones sensoriales nocivas que hemos acumulado durante el día, por otra.

El Zen procura un alto grado de conciencia de sí mismo y de paz interior; abandonando el egoísmo individual y aprendiendo a poner la mente en reposo, se puede acceder al flujo eterno de la actividad y de ella energía y al conocimiento intuitivo. Se accede a esta sabiduría por la puerta del silencio y sin deseo de provecho.

"Tened las manos abiertas, toda la arena del desierto pasará por ellas. Cerrad las manos: sólo obtendréis algunos granos de arena." (Maestro Dogen).

Mas allá de las formas, de los dogmatismos, de las instituciones o de las teorías, el ser humano esta buscando un nuevo estado de conciencia (o una antigua conciencia dormida) que le permita liberarse, transformarse, desarrollarse, a partir de la fuente profunda que está en él.

En este sentido corresponde a las aspiraciones que actualmente orientan la marcha de la civilización moderna, la cual intenta superar las categorías, las separaciones estrechas, las divisiones en todos los dominios.

"Debemos armonizar los contrarios, remontándonos a su origen. Esta es la actitud Zen, la Vía del Medio: abarcar las contradicciones, hacer su síntesis y realizar el equilibrio", dijo el maestro Taisen Deshimaru.

O como dijo anteriormente Rabindranath Tagore: "En el futuro, los occidentales y los orientales formarán una gran sinfonía espiritual. Espero que venga pronto el día en el que toda la Humanidad se armonizara en una comunión universal".

En la época actual, todas las naciones del mundo deben superar el camino unilateral de una ideología o de un nacionalismo estrecho. Las barreras nacionalistas o raciales deben ser abolidas. Debemos apuntar hacia un objetivo común: El del camino universal. Debemos entendernos y armonizar nuestras concepciones con un espíritu abierto. El espíritu moderno de libertad debe deshacerse de las viejas supersticiones, de las creencias y de las estrecheces formales, con el fin de poder encontrar en el fondo de nosotros mismos el origen de una moral autentica, personal y universal a la vez, ligada a la conciencia profunda de la vida.

La actividad viene de la espontaneidad manifiesta "aquí y ahora". Es la actitud más realista y más apropiada. En el Zen la vida cotidiana se funda en la espontaneidad y en el entrenamiento en la concentración del cuerpo.

Por eso, sólo quien practica puede realizar "aquí y ahora" sus potencialidades, despertándose a su verdadera naturaleza, volviéndose plenamente él mismo. La creatividad no sólo tiene que ver con el genio, el niño es espontáneamente creador. Cada uno en su vida debe volverse creador.

El Zen no es una técnica de evasión ni de huida. Al contrario, la práctica de zazen al desarrollar nuestra energía y nuestra concentración en el instante presente, nos permite afrontar la realidad cotidiana con una calma, una perspicacidad, una objetividad, de las que no nos creíamos capaces, y que nos sorprenden. Entonces, ante las dificultades, frente a los problemas, la reacción justa y eficaz se produce por sí misma, espontáneamente, pues nos hemos liberado de los obstáculos interiores que antes nos volvían esto imposible. Es en la actividad misma en donde encontramos nuestra verdadera paz interior.

Transcender los límites de sus propios conflictos, sentirse uno con todos los demás, comportarse naturalmente; es la vía de la libertad. La verdadera libertad es interior y surge de la práctica de zazen. Naturalmente la conciencia se vuelve más amplia y la confianza en sí aparece. Nuestra vida no es ni pequeña, ni estrecha, ni solitaria.

El Zen es el capítulo principal de todo el Budismo. Pero es ante todo y esencialmente: contacto con lo absoluto en nosotros mismos, despertar a la realidad más allá de las apariencias visibles. Comprensión de nuestra naturaleza humana profunda, invisible. En esto, es universal.

El Zen se sitúa más allá de todas las religiones tradicionales pero como es la raíz misma del espíritu religioso, puede vivir entre todas las religiones, darle a cada una su verdadero poder religioso, puede vivir entre todas las místicas, como un pez en el agua. "El agua -decía Dogen- es la vida para el pez, pero el pez es también la vida para el agua."

Nosotros, en tanto que cuerpo y espíritu, somos la vida. Esta es la respuesta Zen. Ver claramente en nuestro propio espíritu. El hecho de vivir y de realizar profundamente esta unidad cuerpo-espíritu, nos hace descubrir la fuente de la vida en nosotros mismos, aquí y ahora.

Este sentimiento de vida es lo universal en nosotros y nosotros en lo universal, mas allá del ego y más allá de la vida y de la muerte, en la interdependencia de todas las existencias.

Este sentimiento de unidad universal es la base del amor que une a todo lo que vive.

En la base del Despertar está el conocimiento de sí mismo. Este punto es y fue el esencial de la enseñanza de muchas filosofías y religiones, si bien es verdad que esta búsqueda del conocimiento de sí mismo ha podido desembocar en el egoísmo y en el individualismo. Hoy día, después de los descubrimientos de la psicología profunda, del psicoanálisis, la concepción del yo y del sí mismo ha evolucionado y no puede ser ceñida a un estudio objetivo racional de la conciencia, y tampoco a un análisis puramente intelectual

Por otra parte, parece que el hombre no pueda vivir basándose simplemente en

valores sociales, religiosos y morales exteriores a él. Actualmente necesita un afianzamiento interior, descubierto y vivido en lo más profundo de él mismo.

La vida en sociedad educa al hombre según condicionamientos, que le enseña a juzgar el bien y el mal, según unos criterios que son más un hábito adquirido que una noción realmente vivida.

Además hoy día, todo el mundo toma conciencia de este estado de hechos, lo cual produce uno de los factores más importantes de la incomodidad sentida por los individuos.

Todo esto nos conduce a una búsqueda interior más aguda y personal, y nos acerca de una manera diferente al problema: ¿Cuál es la naturaleza del hombre y del universo? ¿Qué es la vida? ¿Qué es la muerte?

Ni la ciencia, ni la religión, a través de la historia de los hombres, han aportado una respuesta satisfactoria. El Zen es ante todo una Postura, la postura sedente de Zazen, con sus tres elementos: actitud del cuerpo, actitud del espíritu y respiración.

Una postura quiere decir evidentemente, en el sentido amplio del término, una actitud ante la vida: actitud de fuerza y de equilibrio, de serenidad y de vigilancia, de respeto y de tolerancia, de unión con la vida cósmica.

La educación Zen es fuerte y profunda a la vez. Si la educación actual solo va dirigida, de hecho, a una parte pequeña del cerebro, y olvida un potencial, prácticamente inexplorado, la enseñanza Zen se dirige no solamente al cerebro frontal y al sistema nervioso central, sede de las aptitudes mentales, sino también a la mente subconsciente. Fortalece así el espíritu y el cuerpo, lo psíquico y lo orgánico, dicho de otra manera, al ser en su totalidad.

Nuestra memoria posee dos tipos de funcionamientos: por una parte está la memoria pre-frontal, intelectual, y por otra parte la memoria orgánica, la del cuerpo, que se imprime directamente a través de una modificación química en las neuronas situadas en la base del cerebro. Esta memoria es la que constituye el subconsciente. Si practicamos Zazen, influenciamos fuertemente nuestro hipotálamo y nuestro tálamo. El cerebro pre-frontal y el cerebro frontal se tranquilizan. Por el contrario, el hipotálamo y el tálamo entran en actividad. Los circuitos del cerebro se mejoran. Esta actividad química del tálamo y del hipotálamo es extremadamente importante, ya que la intuición se desarrolla gracias a ella.

En el Zen, el trabajo manual es de una gran importancia, ya que la agilidad de los dedos estimula la del cerebro profundo. La actividad manual y la actividad intelectual son rigurosamente complementarias. Ambas deben ser practicadas para el equilibrio de nuestra totalidad. El Zen rehabilita este trabajo manual, necesario para la perfecta realización de nuestro ser.

El Zen fue en el pasado el fermento de una prodigiosa renovación cultural, primero en China, luego en Japón. En las civilizaciones del extremo oriente, la pintura y la poesía clásicas, en las que hay como representantes los más inminentes monjes zen, están impregnadas de la concepción de ella naturaleza y de las relaciones del hombre con

ella. Aquí la creación artística procede de una íntima comunión con los elementos y las estaciones. Sólo puede nacer del desapego del artista y de su percepción de las estructuras escondidas del mundo que lo rodea.

En esta concepción del arte, lo que prima de una manera absoluta, es la espontaneidad. Por eso tanto la pintura como la caligrafía zen, deben surgir de una sola vez, no deben ser retocadas. Y sin embargo esta espontaneidad sólo se obtiene después de una larga práctica, de una paciente maduración interior.

Numerosos artistas occidentales se sienten hoy sensibles ante esta promesa de renovación que contiene el Zen.

En China y más aún en el Japón, la influencia del Zen se extendió a todas las artes, el teatro y la caligrafía, la danza tradicional y la cerámica. Recordemos también que muchos rasgos específicos de la vida cotidiana china japonesa se desarrollaron bajo la influencia del Zen: la admiración atenta de la naturaleza, el arte de los jardines, la elegante austeridad de la arquitectura y de la decoración, el arte de las flores, la ceremonia del té, por ejemplo.

ZEN Y ARTES MARCIALES

Desde los más tempranos momentos de vida del hombre en el mundo, éste ha utilizado, y utiliza, continuamente la violencia y la fuerza para la solución de sus conflictos, ya tengan poca y mucha importancia, no ha descubierto la esencia del ser humano. No se ha llegado a dilucidar si la actitud violenta del ser humano le viene por naturaleza, o lo aprende en el entorno social en el que se desarrolla su vida; este debate continúa en los círculos científicos, sin una clara y terminante solución, aunque hay teorías para todos los gustos. En cualquier caso, los hombres se han tenido que defender unos de otros, y después de muchos siglos de guerras, disputas, peleas, enfrentamientos, etc., llegándose a crear un conjunto de disciplinas marciales, para poder responder a esos ataques injustificados. La mayoría de ellas, las denominadas "externas", se basan en el uso de la fuerza física y muscular, se basan en esto partiendo de la premisa de que cuanto más fuerte sea la persona, más difícil será que le hagan daño, que es el fin que se persigue. Ejemplos de este tipo de artes marciales se nos pueden ocurrir a montones, karate, taekwondo, judo, jiujitsu, kung-fu, etc.

Pero paralelamente, han ido apareciendo una serie de artes marciales, denominadas "internas", las cuales no se basan en la fuerza muscular para derrotar al enemigo, algunas ni siquiera quieren derrotar al enemigo, sino que utilizan algo más profundo: nuestro Ki (energía interior). Para estas artes no se necesita un físico espectacular, ni una preparación física extrema, al contrario, el aspecto físico se trabaja muy poco, se centran en el desarrollo del Ki. Ejemplos de estas artes marciales ya no hay tantos, podemos citar el Aikido, el Tai-Chi (Chi, es Ki en chino), el Kyudo, el Iaido, etc.

Quizá, las personas que practican las artes marciales "externas" consideran que las "internas" son ineficaces, inútiles, para "blandengues", u otros calificativos, ellos practican un arte marcial o para machacar al oponente, o para competir con otras personas, cualquiera de las dos opciones es igual de errónea. Las competiciones en las

artes marciales sólo sirven para satisfacer el ego del competidor, denotan el ansia de victoria de la persona, en una sociedad que ya es demasiado competitiva, lo único que consiguen es distraer la atención del artista marcial hacia algo que es lo más superfluo que puede existir sobre la faz de la Tierra: demostrar que uno es mejor que otro, y lo aparta del verdadero camino: el desarrollo del Ki de la persona, que es más fuerte y duradero que cualquier fuerza física.

Respecto al uso del arte marcial para machacar, aplastar, y destruir a la otra persona es algo que solo conduce a más violencia. La violencia es el arma de los necios, y la violencia sólo genera más violencia. El desarrollo de la fuerza únicamente conduce al embrutecimiento, a la competición y al orgullo. Muchos problemas y dificultades surgen de esta actitud unilateral. Al contrario de esto se ha de proclamar la paz y la fraternidad con el resto de personas, a través de una actitud interna correcta, esto sí que puede suponer el final de las guerras, la violencia, el embrutecimiento, etc.

La esencia de las artes marciales "internas" es no combatir, no utilizar la violencia ni la fuerza física para solucionar nada, eso sólo creará más problemas, no tiene afán de conquistar y vencer a los demás, son los demás los que se dan cuenta que cualquier actitud violenta contra estos artistas marciales es inútil, se ha de estar en una actitud de no-resistencia, en ese momento no habrá ningún choque violento entre las dos partes, y la que mantiene su actitud violenta se dará cuenta que no sirve de nada esa fuerza que utiliza, y acabará por desistir de sus ataques, con lo que se ha reducido la violencia sin violencia.

La esencia de las artes marciales "internas" y del Zen es "no combatir", sino despertarse al tronco común que nos une con todas las existencias del universo. Por ello, la práctica del Zen es muy importante para este tipo de artes marciales, ya que purifica nuestro espíritu y desarrolla nuestra energía interna.