

Introducción al Budismo y a la Práctica de Zazen



*Enseñanzas del
Roshi Gudo Nishijima*

Por Eido Michael Luetchford



Gautama Buda (463–383 A.C.)



Maestro Bodhidharma (470–543)



Maestro Dogen (1200-1253)



Maestro Kodo Sawaki (1880–1965)



Roshi Gudo Nishijima (1919–2014)

© 20022 por Windbell Publications
Eido Michael Luetchford

Más información sobre las enseñanzas de
Gudo Nishijima Roshi está disponible en
www.shobogenzo.net

Ilustraciones por Reiko Koizumi Pearson

Introducción

Vivimos en una era en la cual la religión ha perdido su poder, una era en la que el pensamiento científico parece no tener contrapeso. En esta situación, las explicaciones racionales que proporciona la investigación científica para los fenómenos que nos rodean, son convincentes, y ya no nos podemos sentir satisfechos con las explicaciones espirituales que tuvieron un papel tan importante en el desarrollo de la civilización occidental hasta el siglo dieciocho.

La ciencia ha iluminado tantos de los rincones que permanecieron desconocidos para nuestros ancestros, que el punto de vista espiritual ya no nos satisface y nos inclinamos cada vez más, hacia el enfoque científico.

Pero la creencia en la ciencia, que corresponde a una visión materialista del mundo, no nos puede satisfacer como una explicación cabal de la realidad, pues es unilateral. La ciencia puede explicar el cómo, pero no el por qué. La ciencia no nos puede brindar una base ética o moral para vivir nuestras vidas cotidianas.

En esta situación muchas personas sienten que han perdido su camino. No pueden encontrar una creencia a seguir. La ciencia no es suficiente para satisfacer su necesidad de una guía moral. Las religiones tradicionales han perdido la credibilidad ante la evidencia del descubrimiento científico. No encuentran ninguna pauta en la forma en como la vida se nos presenta, y la sensación de desesperanza es creciente.

Hoy en día en Japón, la mayoría de las personas no creen en ninguna religión. Quizás esto parezca extraño para la gente de otros países, pero es verdad. La religión nacional «Tennosei» o

2 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

veneración al emperador, una religión que significó por un lado manipulación política y por el otro, fanatismo, pereció junto con la derrota de Japón en la Segunda Guerra Mundial. Desde entonces la mayoría de los japoneses han seguido la vía del materialismo y se han esforzado por reconstruir una sociedad próspera y confortable. Sin embargo, esta falta de creencia religiosa está complicando cada vez más a los jóvenes japoneses

Yo nací en 1919 y también crecí en una período en el que la gente carecía de convicciones religiosas fuertes. Me sentía insatisfecho como adolescente y constantemente estaba agobiado con preguntas como «¿Cuál es la verdad?», «¿Qué es la religión?», «¿Para qué vivimos?».

En mi búsqueda me dirigí al Sintoísmo, luego al Cristianismo y al Marxismo, pero no pude encontrar las respuestas que quería. Buscaba respuestas idealistas y materialistas, pero ninguna me convencía.

Luego conocí al Maestro Kodo Sawaki, un famoso monje budista. Su enseñanza me impresionó fuertemente. Decía que tanto el idealismo como el materialismo estaban errados. Que ambas, derecha e izquierda, estaban equivocadas. Él decía, además, que la verdad que enseña el Budismo es la vía media entre las dos y que para encontrar esa vía media, el Budismo nos insta a practicar Zazen. Desde entonces comencé a practicar Zazen y asistí a las charlas del Maestro Kodo Sawaki durante algunos años. También comencé a leer los trabajos del Maestro Dogen, el monje del siglo 13, quien fue el fundador de uno de los linajes del Budismo llamado “Soto”, al que pertenecía el Maestro Kodo Sawaki. Entre los muchos trabajos del Maestro Dogen hay un libro llamado Shobogenzo - *El Tesoro del Verdadero Ojo del*

Dharma. El Shobogenzo es un libro muy difícil. Cuando lo leí por primera vez, no entendí nada. Fue grande mi sorpresa al encontrar un libro que, a pesar de estar escrito en mi propio idioma, no podía entender ni una palabra. Obviamente, podía leer los caracteres, pero no podía captar el significado. Sin embargo, a pesar de este hecho intuía que el libro contenía algo muy valioso, al igual que las enseñanzas del Maestro Kodo Sawaki.

Desde entonces comencé a estudiar el Shobogenzo, y me tomó casi 35 años llegar a una comprensión completa del libro. Durante ese tiempo lo traduje al japonés moderno y también al inglés. En la medida que lograba un entendimiento de lo que el Maestro Dogen estaba diciendo en el Shobogenzo, me sorprendía enormemente. ¿Por qué? Porque el Shobogenzo nos explica un Budismo muy filosófico y racional; un Budismo muy distinto de la visión usual. En el Shobogenzo, la visión budista del mundo se presenta de forma muy clara, y los principios fundamentales se enuncian de manera lógica. Si el Shobogenzo es tan claro y lógico, ustedes se preguntarán, por qué me tomó tanto tiempo el entender el libro. La respuesta está en el hecho de que la visión budista del mundo es radicalmente distinta a nuestra forma común de ver el mundo. Volveré a este punto más adelante.

La principal enseñanza del Maestro Dogen en el Shobogenzo es que el Budismo emana de la práctica de Zazen; el Budismo ES la práctica de Zazen y la práctica de Zazen ES el Budismo. Por lo tanto, él insiste en que donde no hay práctica de Zazen, no hay Budismo. Él dice que el verdadero Budismo, transmitido desde el Buda Gautama a través de muchas generaciones de budas hasta él, fue transmitido a través de la práctica misma. Yo

4 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

he practicado Zazen por más de 60 años ahora, y he llegado a creer de todo corazón lo que dice el Maestro Dogen. Es por esto que deseo compartir sus enseñanzas con quien quiera escucharlas.

Con esto como mi misión, he estado enseñando el Shobogenzo en Tokio y en el extranjero para difundir las enseñanzas del Budismo a todas esas personas en el mundo, que están buscando la verdad. Este libro es un resultado de mis esfuerzos.

Sin embargo, en este libro no pretendo profundizar mucho en el aspecto filosófico del Budismo; deseo explicar cómo se puede practicar Zazen. Por un lado, se requiere de un libro mucho más voluminoso para presentar las teorías del Budismo, y por otro, Zazen es la esencia del Budismo. Aunque las teorías tienen una apariencia intelectual, el corazón latiente del Budismo se encuentra en el acto mismo de Zazen.

Entre la gama de libros escritos en inglés sobre el Budismo, existen relativamente pocos que expliquen el verdadero Budismo basándose en las enseñanzas del Maestro Dogen. Me sentiría satisfecho si este trabajo logra el propósito de dar a conocer al mundo el verdadero significado del Budismo.

Gudo Wafu Nishijima
Tokio, 1999

Zazen y el Budismo

La palabra *zazen* está compuesta por *za*, sentarse, y *zen*. *Zen* deriva de la palabra china *ch'an*, que a su vez es una transliteración de la palabra sánscrita *dhyana*, que significa «meditación». Existieron varias formas de sentarse en meditación antes del nacimiento del Buda Gautama. Por ejemplo, las formas de meditación del Yoga, etc. Sin embargo, el Budismo consiste en sentarse en la misma posición - en el mismo estado de cuerpo y mente - que el Buda Gautama. En esta postura experimentamos el Dharma, la simple realidad que está frente a nosotros, tal como es, sin ningún filtro por parte de los pensamientos, las esperanzas, las intenciones, las ambiciones, gustos y disgustos.

Las Enseñanzas Budistas

Aunque el solo hecho de sentarse en Zazen parece casi demasiado simple para ser interesante, es muy importante notar que en nuestras vidas cotidianas, siempre estamos interpretando el mundo que tenemos enfrente, y rara vez sólo «estamos» en este mundo tal como es. Por lo tanto, el sentarse en la postura de Zazen es una manera de experimentar simplemente «el estar» en el mundo, en vez de la actitud más frecuente de «llegar a ser», que forma parte de la mayoría de nuestras actividades diarias.

Los Tres Tesoros

El Budismo venera tradicionalmente tres «tesoros»: el Buda, el Dharma y la Sangha.

6 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

El Buda

El Buda se refiere al Buda Gautama, el fundador del Budismo. Nació alrededor del año 463 a. C. en la frontera entre lo que hoy es Nepal e India, lugar en el cual su padre era el rey del clan Sakya. Cuando tenía 29 años de edad, dejó el palacio para ir en búsqueda del significado de la vida, y tras siete años, cuando tenía 35 o 36, después de adoptar un estilo de vida simple que equilibró su cuerpo y mente, descubrió lo que había estado buscando; descubrió que el mundo existe precisamente en este momento y en este lugar, y que todo el universo es espléndido tal como es. Por muchos años enseñó a sus discípulos una práctica simple y su significado, como verdad esencial que todos los seres humanos deben conocer. El Buda Gautama no era un dios, sino un hombre. Y él enseñó que todos podemos volver a nuestro estado original, que es sereno y pacífico. Sus enseñanzas no son espirituales, sino esencialmente humanistas; con esta simple práctica todos podemos alcanzar nuestra perfección como seres humanos.

El Dharma

El Dharma se refiere tanto a las enseñanzas del Buda Gautama, como a la simple realidad o verdad que existe frente a nosotros. El Buda Gautama enseñó que el mundo real en el que existimos en este momento, no es lo mismo que lo que pensamos y percibimos de él. Él dijo que el mundo real al que había despertado, era distinto de la imagen abstracta que todos tenemos y a la que constantemente nos referimos. Y él llamó a la experiencia verdadera, «lo que está aquí y ahora» Dharma: realidad o verdad.

La Sanga

El Buda Gautama organizó a sus discípulos en monjes, monjas, mujeres y hombres laicos, y esta estructura ha continuado hasta el presente. La llamamos Sanga. Es la familia budista.

La Acción Correcta

El Budismo enfatiza la importancia central de la moral y la conducta ética en todos los aspectos de la vida. Sin embargo, su acercamiento a la conducta moral es muy distinto de las enseñanzas de otras religiones. Aunque el Budismo cree en la acción correcta, insiste en que ésta no es lo mismo que el concepto que tenemos de la acción correcta; esa acción moral no siempre calza con la noción concebida por nosotros sobre la moralidad. La razón es que el Budismo cree que sólo este lugar y este momento son reales, y todo lo demás - el pasado y el futuro - no tienen una verdadera existencia. Por lo tanto, agrega que el único lugar en donde la conducta puede ser correcta o incorrecta es aquí y ahora. Entonces, el Budismo enfatiza que lo correcto y lo incorrecto se relacionan con el momento presente, aquí y ahora. El actuar moralmente significa actuar correctamente en este preciso momento. El actuar correcto en este momento es la única moral verdadera. Por supuesto que podemos discutir lo correcto e incorrecto como conceptos abstractos, pero esas abstracciones siempre están separadas de la situación real que enfrentamos en este momento y, por lo tanto, al ser parciales no pueden servirnos como una guía para nuestra acción en el presente.

Causa y Efecto

El Budismo dice que la causa y el efecto son absolutos; que no existe área que no esté gobernada por la causa y el efecto. De esta forma, no hay conflicto entre la creencia budista y los principios de la ciencia, ya que comparten el mismo origen. Sin embargo, el Budismo va más allá. Dice que la causa y el efecto operan en los ámbitos mental y físico. En este sentido, la enseñanza más simple de Buda es probablemente la más difícil de seguir: La conducta correcta nos hará felices; la conducta incorrecta nos traerá sólo infelicidad.

Cuatro Visiones del Mundo

El Buda Gautama enseñó que hay cuatro puntos de vista fundamentales, y esta misma enseñanza también fue dilucidada por el filósofo Nagarjuna el siglo 2 en India, y por Dogen Zenji el siglo 13 en Japón. Dos de estos puntos de vista son básicos para la civilización occidental, pero los otros dos son originales del Budismo. El primer punto de vista se basa en el pensamiento y se conoce usualmente como el idealismo. Corresponde a una visión subjetiva del mundo y está representada en la mayoría de las corrientes filosóficas. El segundo se basa en la materia y usualmente se le denomina materialismo. Incluye todas las ciencias, y es un punto de vista objetivo y físico del mundo. El tercero es original del Budismo y se basa en la acción. El punto de vista de la acción se concibió a partir del hecho de que cuando estamos actuando absolutamente, en el momento presente, somos parte de una «totalidad» continua que nosotros llamamos realidad o Dharma. En el estado de la acción, no formamos

abstracciones de lo que está frente a nosotros, sino simplemente actuamos en la totalidad ininterrumpida del momento. El cuarto no es estrictamente un punto de vista, pero se refiere a la experiencia de vivir en el mundo real en sí. Al igual que el universo contiene todas las cosas y los fenómenos, el vivir en el mundo real incluye todos los puntos de vista.

Filosofía de la Acción

Las visiones idealistas y materialistas, y las filosofías que han surgido de esos puntos de vista, nos son familiares a todos, pero una filosofía basada en la acción necesita alguna explicación, puesto que forma el corazón de las enseñanzas filosóficas budistas.

Si queremos construir una teoría sobre el presente, si queremos entender cómo funciona el tiempo, y por ende nuestra existencia misma, debemos necesariamente admitir que vivimos en una sucesión de momentos, la que podemos imaginar como en progreso, al igual que los cuadros de una película. Cada momento es completo en sí, pero pensamos en la existencia aquí y ahora como unida al pasado y dirigida hacia el futuro, porque esa es la única manera en que podemos pensar sobre ella. En realidad, cada momento limita con el pasado y no obstante, siempre es libre. Esto suena como una paradoja irresoluble si pensamos en ella. Pero esta es la situación real en que vivimos, momento a momento. Esto es algo que confirmamos en nuestra propia existencia y especialmente en Zazen.

La acción en el momento del presente es absolutamente libre. Ésta es la filosofía de la acción, la filosofía del momento presente. Y al actuar completamente en el presente necesariamente

10 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

dejamos de lado el pensamiento idealista y las percepciones materialistas.

Esta libertad en el momento nos presenta una opción: el hacer lo correcto o lo incorrecto. La opción no es una elección intelectual - es una opción en el momento de nuestra acción - una elección que hacemos con nuestro actuar mismo. El Maestro Dogen escribió en el Shobogenzo: *«A pesar de que existen muchos tipos de hechos correctos que están incluidos dentro [del concepto de] la rectitud, nunca ha existido ninguna especie de lo correcto que se realice de antemano, y que espere luego que alguien la lleve a cabo»*.

La filosofía de la acción apunta a la vía media entre el optimismo confiado en demasía del idealista y el pesimismo no realista del determinista. En la acción nos encontramos limitados y libres, a la vez.

¿Qué experimentamos en Zazen?

Zazen es la forma más simple de la acción, y cuando estamos practicando Zazen no pensamos intencionalmente en algo, ni nos concentramos en nuestros sentimientos y percepciones. Nos sentamos en un simple estado en el cual no discriminamos, en el que nuestro cuerpo-mente están equilibrados y no separados. Pero para analizar el estado en Zazen, no podemos evitar el hacer divisiones y categorías. No obstante estas clasificaciones, la verdadera experiencia de Zazen es de naturaleza holística.

En la práctica de Zazen podemos discernir cuatro aspectos. Estos son: 1) Distinto del pensar; 2) La rectitud del cuerpo; 3) La unidad del cuerpo y la mente; y 4) La unidad con el universo.

1. Distinto del pensar

El estado en Zazen no tiene intención y es distinto del pensar. Esta afirmación suena extraña, puesto que normalmente creemos que siempre nos encontramos pensando. De manera intencional evitamos seguir el tren del pensamiento durante Zazen, al concentrarnos en mantener la postura. Obviamente, durante Zazen aparecen en nuestro consciente pensamientos e imágenes espontáneamente, pero no son importantes. Si corregimos nuestra postura, el pensamiento o percepción desaparecerán y nuestra conciencia lentamente se volverá clara y nos sentiremos tranquilos. En este estado sereno y equilibrado, estamos en el estado que es «distinto del pensar».

Sin embargo, si intentamos en forma intencional alcanzar el estado que es distinto del pensar, nunca podremos hacerlo. Cuando nuestra conciencia está llena de pensamientos y sentimientos durante Zazen, debemos dejar nuestro estado tal como está. Nuestras preocupaciones saldrán a la superficie y ¡se evaporarán en el universo! Así, al concentrarse en la postura, regresamos naturalmente a nuestro estado original durante la práctica.

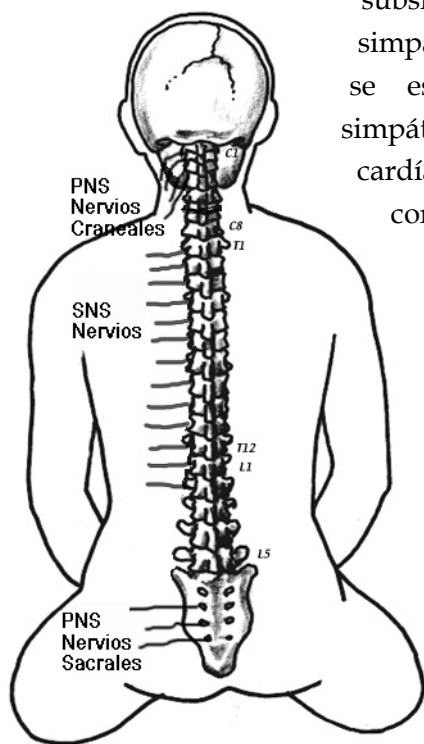
2. La rectitud del cuerpo - El sistema nervioso autónomo en equilibrio

En Zazen, nos sentamos en un cojín sobre el piso con ambas piernas cruzadas y con la parte baja y alta de la columna derechas, y la cabeza recta. El mantener la columna derecha tiene un efecto directo e inmediato en el sistema nervioso autónomo, que controla muchas de las funciones de nuestro cuerpo. Los efectos incluyen el control del ritmo cardíaco y la fuerza de contracción,

12 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

la constricción y dilatación de los vasos sanguíneos, la contracción y relajación del tejido muscular fino en varios órganos, la habilidad para enfocar los ojos y el tamaño de las pupilas, y la secreción de hormonas desde las glándulas directamente al torrente sanguíneo.

El sistema nervioso autónomo se compone de dos subsistemas: los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Cuando se estimula el sistema nervioso simpático, aumenta nuestro ritmo cardíaco, las arterias y venas se contraen, los pulmones se relajan y nuestras pupilas se dilatan; en resumen, nos volvemos tensos y alertas. El sistema nervioso simpático activa los cambios psicológicos que ocurren durante la hiperexcitación (la respuesta de “lucha, huida, congelamiento”). Cuando se estimula el sistema nervioso parasimpático, sucede lo opuesto; nuestro ritmo cardíaco disminuye, los pulmones se contraen, las arterias y venas se dilatan y las pupilas se contraen. Cuando el efecto de los dos sistemas en los órganos se encuentra equilibrado, nos encontramos en un estado normal o equilibrado.



Los nervios parasimpáticos emergen del cordón espinal en

la base de la espina dorsal (la segunda, tercera y cuarta vértebra sacras) y a través de las vértebras craneanas en el cuello, mientras que los nervios simpáticos surgen del cordón espinal a través de las vértebras medias en la espalda (las vértebras T1 a L2). El mantener la columna derecha de manera natural, con la cabeza firme sobre la columna, alivia cualquier presión en los nervios de estos dos sistemas en los puntos donde los nervios surgen a través de las vértebras, y les permite funcionar de manera normal. Cuando los sistemas parasimpático y simpático están funcionando normalmente, lo hacen en oposición para brindarnos un estado de equilibrio del cuerpo-mente; ni demasiado tenso, ni demasiado relajado, no excesivamente optimista ni pesimista; no demasiado agresivo ni pasivo. Es este estado físico de equilibrio en el sistema nervioso autónomo el que motiva lo que llamamos un cuerpo-mente equilibrado.

3. Unidad del cuerpo y la mente en el momento presente

Usualmente pensamos que hay algo llamado «mente» y algo más que se llama «cuerpo», y que los dos están separados, aunque se influyen mutuamente. En el Budismo creemos que el cuerpo y la mente son dos lados de una misma entidad, a la que llamamos «yo», pero que en realidad no podemos captar totalmente. Creemos que cada fenómeno mental tiene un lado físico, y cada fenómeno físico tiene un lado mental. No creemos en la existencia independiente de algo llamado «mente», que se encuentre separado del cuerpo físico, del cerebro, del sistema nervioso, etc. Cuando nos sentamos en Zazen, ya que no nos concentramos ni en los pensamientos ni en las percepciones,

14 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

nuestro cuerpo-y-mente existen unidos en el momento presente. Cuando nuestra mente no está agitada y nuestro sistema nervioso autónomo está equilibrado, volvemos al estado en el cual el cuerpo y la mente se hayan en equilibrio.

4. La unidad con el universo

Cuando estamos practicando Zazen, no sólo podemos decir que cuerpo-y-mente son uno; sino que también constatamos que la distinción que usualmente hacemos entre nosotros y las circunstancias externas - el mundo a nuestro alrededor - desaparece. Mucha gente ha experimentado en algún momento de sus vidas este simple sentimiento de unidad con todo, y en Zazen podemos notar que no se trata sólo de un sentimiento, sino del estado real de las cosas en el momento presente. Cuando estamos sentados en Zazen, somos uno con el universo, y el estado incluye todas las cosas y los fenómenos. En ese sentido, aunque estamos experimentando el estado, no podemos captarlo intelectualmente. No podemos describirlo completamente. Llamamos a dicho estado «inefable», «dharma», «verdad», o «realidad». Pero incluso estas palabras son inadecuadas para describir el estado simple y original al que volvemos en Zazen.

¿Qué necesitamos para practicar Zazen?

Zazen necesita el mínimo de espacio; sólo el suficiente para sentarse de piernas cruzadas. En el Shobogenzo el Maestro Dogen describe las condiciones ideales para practicar Zazen:

«Un lugar tranquilo es adecuado para sentarse en Zazen. Hay que preparar una colchoneta gruesa. No se debe permitir que entre ni viento ni humo. No se debe permitir que entre la lluvia

o el rocío. Reservar un área adecuada para el cuerpo... El lugar para sentarse debe ser claro...»

El zafu - Un cojín para Zazen

El zafu es un cojín redondo que se usa para Zazen. Un zafu mediano mide alrededor de 35 o 38 cm transversalmente, con una circunferencia de 114 cm aproximadamente, pero cada uno puede elegir el tamaño del zafu que más les acomode. El zafu se rellena apretadamente con kapok, de manera que mantenga una altura de 10 o 12 cm al sentarse sobre él; un zafu blando no es lo ideal. Por su puesto que se puede practicar sin un zafu, usando una frazada doblada varias veces, una cubrecama enrollada o un par de cojines comunes firmes, colocados uno sobre el otro.



El zabuton - Una colchoneta para el piso

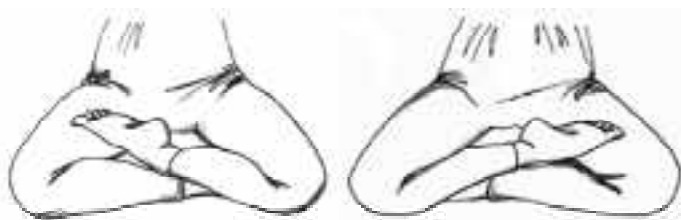
En la mayoría de las casas occidentales el piso es duro, entonces es mejor colocar el zafu en un piso alfombrado, o poner una colchoneta bajo el zafu. El estilo japonés de la colchoneta o zabuton tiene 60 cm por lado y está rellena con kapok de forma suelta para dar un efecto de cojín para las piernas. Al viajar, se puede practicar Zazen en la cama en caso de tener un colchón firme y usar como zafu una frazada enrollada o almohadones.

Cómo practicar Zazen

Se debe ubicar la colchoneta y el zafu sobre el piso a un metro de la pared lisa. Siguiendo la tradición, practicamos Zazen mirando a la pared, y podemos seguir dos estilos para sentarnos. Comenzaremos describiendo el más fácil para los principiantes: el medio loto.

Postura del medio loto

Primero, hay que sentarse sobre el zafu con las nalgas descansando en el centro del cojín, mirando hacia la pared. Luego, doblar una rodilla, poner el pie cerca del zafu de la manera



más cómoda para uno y girar la rodilla hacia fuera, de manera que su superficie externa toque la colchoneta. Luego poner el otro pie sobre el muslo contrario.

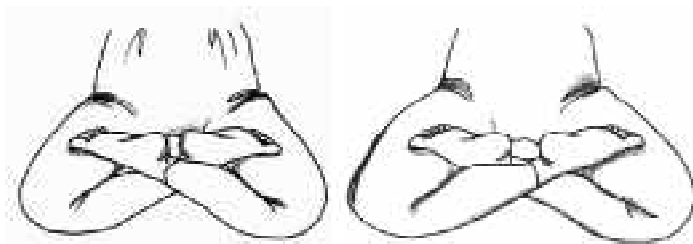
Sí, obviamente es un tanto difícil para los principiantes. Así es que si resulta demasiado doloroso al principio, se puede cambiar de lado, colocando el pie opuesto sobre el muslo. Al practicar en forma regular, las piernas se volverán más flexibles y esta postura se hará más fácil y natural. Si uno nota que al sentarse en la misma posición todo el tiempo se produce una tensión desigual en la pelvis, es posible cambiar de lado después de unos meses de práctica.

Postura del loto

La postura del loto es la postura avanzada regular para Zazen.



Primero, hay que adoptar el medio loto. Luego sosteniendo ese pie sobre el muslo, tomar el otro pie y llevarlo al muslo opuesto. Entonces, las piernas estarán cruzadas con un pie sobre cada muslo, y (es de esperar que) las rodillas apoyadas en la colchoneta.



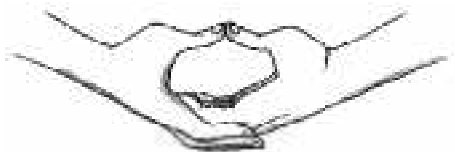
Esta postura resultará incómoda e innatural para la mayoría de los principiantes, pero con la práctica se volverá muy cómoda. Será mucho más fácil sentarse en esta postura después de practicar el medio loto por algún tiempo para soltar piernas y tobillos.

Las manos

Con las piernas en la postura del loto o medio loto, colocar las manos sobre la falda. Poner ambas manos hacia arriba, con los dedos de la mano de abajo sosteniendo los dedos de la mano

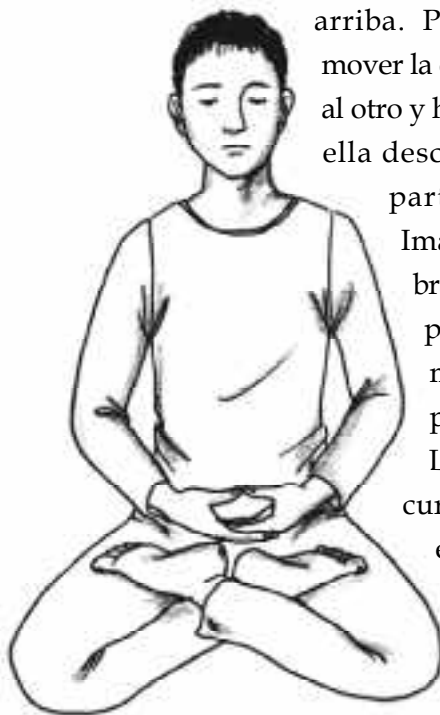
18 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

de arriba. Si el pie derecho está en primer lugar, entonces la mano izquierda debe ir abajo, y viceversa. Curvar las manos para que formen un óvalo, de manera que los pulgares se toquen. Los pulgares deben encontrarse aproximadamente a la altura del ombligo y descansar levemente hacia el cuerpo. Mantener los brazos separados del cuerpo un poco, y permitir que los hombros se relajen.



La cabeza y el cuello

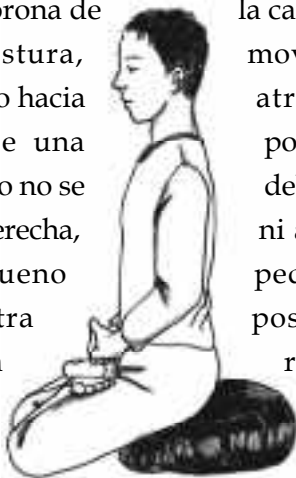
Con las piernas y brazos ubicados, estirar la espalda hacia arriba. Para los que quieran pueden mover la cabeza suavemente de un lado al otro y hacia delante y atrás, hasta que ella descansa naturalmente sobre la parte superior de su columna.



Imaginar que la columna vertebral con su cabeza encima es una pila de ladrillos que se debe mantener en equilibrio vertical para impedir que se derrumbe. La columna posee una curvatura natural y debiéramos estirla hacia arriba en esta postura sin llegar a producir una tensión exagerada. El mantener la espalda naturalmente derecha y

verticalmente equilibrada, es el punto más importante en la práctica de Zazen. La gente se acostumbra a sentarse con su espalda relajada y curvada hacia delante, pero en Zazen nos sentamos con la espalda derecha. El mantener la columna lumbar recta, a veces implica un esfuerzo inicial para superar nuestro hábito cotidiano, al llevar las nalgas un poco hacia fuera y el estómago hacia delante. Con la cabeza equilibrada sobre la parte alta de la columna, llevar el mentón hacia abajo y atrás suavemente, y estirar el cuello hacia arriba como si lo tirara una cuerda desde la corona de la cabeza.

En esta postura, lado a lado y luego hacia que se encuentre una el centro. El cuerpo no se izquierda ni a la derecha, comienzo, es bueno revise si nuestra rectitud no implica equilibrio natural permanecer en



moverse suavemente de atrás y adelante, hasta posición de equilibrio en debe inclinar ni hacia la ni adelante ni atrás. Al pedirle a un amigo que postura está bien. Esta rigidez y utiliza el del cuerpo para posición.

El mantener nuestra espina dorsal naturalmente derecha es la esencia de Zazen y nos permite entrar en un estado de calma y equilibrio de cuerpo-y-mente.

La boca

Cerrar la boca y juntar los dientes. La respiración es natural y por la nariz. No es necesario contar las respiraciones. Dejar que la lengua descansa naturalmente detrás de los dientes.

20 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

Los ojos

Mantener los ojos abiertos en forma natural; no es necesario abrir sus ojos exageradamente, como tampoco cerrarlos a la mitad. Luego podemos enfocar los ojos, sin crear tensión, en la base de la pared a más o menos medio metro de distancia. No es recomendable sentarse con los ojos desenfocados.

Comienzo de Zazen

Sentándose en la postura equilibrada ya descrita, respirar profundo y soltar. Luego equilibrar el cuerpo dos o tres veces hacia la derecha e izquierda, como un metrónomo para luego detenerse en el centro. Entonces la práctica puede comenzar.

Por tradición, cuando nos reunimos para practicar Zazen, caminamos hasta enfrentar el zafu y hacemos una reverencia con las manos juntas hacia nuestro lugar, y luego, antes de girar hacia el zafu otra vez y de adoptar la postura, nos giramos en el sentido de las manecillas del reloj para mirar hacia fuera y hacemos una venia hacia los otros miembros en la habitación. Entonces se toca una campana tres veces en señal de que Zazen está comenzando.

Algunos linajes del Budismo enseñan que debemos practicar una respiración abdominal o contar deliberadamente las respiraciones. Algunos también usan koans, o historias budistas en las que meditar. Pero estas técnicas no son parte de la práctica auténtica. Con los ojos abiertos y la boca cerrada naturalmente, no necesitamos controlar nuestra respiración o concentrarnos en el pensamiento o en el sentir. El sentarse simplemente en la postura equilibrada, es el inicio y fin de Zazen. Y es este simple estado, que llamamos «experimentar la realidad» o «experimentar la verdad», el que los maestros budistas usaron

como base para sus enseñanzas.

Término de Zazen

Cuando Zazen termina, sólo hay que permanecer quieto y en calma por un rato. No es necesario pararse en forma apresurada. Si las piernas se han dormido, moverlas hasta que se las sienta nuevamente y luego nos ponemos de pie lentamente. Según la tradición, cuando Zazen finaliza se toca una vez la campana. Después de pararnos, arreglamos nuestra ropa y enfrentando el zafu, hacemos una reverencia con las manos juntas, y nos giramos hacia fuera y hacemos otra reverencia.

Cómo practicar Kinhin

Kinhin es la forma lenta y tradicional de caminar para remediar el adormecimiento de las piernas o sacudir el sueño y que nos permite, a la vez, retener el estado de calma y paz de Zazen.

Las manos



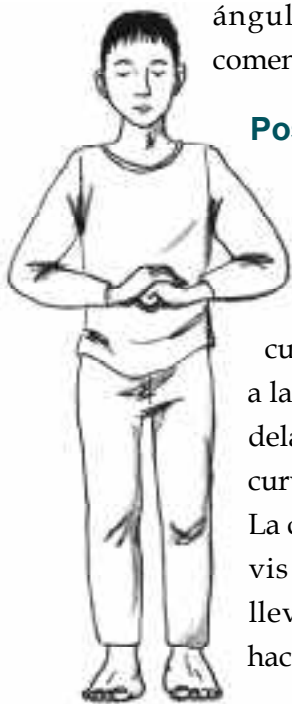
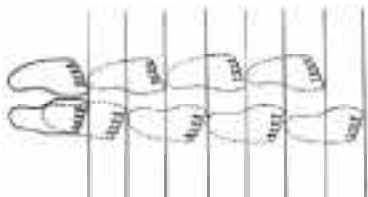
Empuñar la mano izquierda, con el pulgar adentro, y colocarlo junto al plexo solar con la parte posterior de la mano hacia arriba. Cubrir el puño izquierdo con la mano derecha abierta y luego ubicar los codos de manera tal que los dos brazos estén en línea recta.

Caminata

Después de terminar Zazen, hacer una reverencia con las manos juntas y girar entonces hacia fuera para hacer otra

22 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

reverencia hacia los demás miembros de la habitación. Girar hacia la izquierda y ponerse en la fila con los otros participantes. Pisar primero con el pie derecho, calculando más o menos el largo de un medio pie. Luego llevar hacia adelante el pie izquierdo calculando también la mitad del largo del pie derecho. Después repetir con el derecho, etc. Regular la lenta caminata para que un paso corresponda aproximadamente a una inhalación-exhalación. El caminar en Kinhin es muy lento y la postura es importante. Se debe intentar mantener el mismo estado que durante Zazen. Caminar en línea recta y al enfrentar una pared u obstáculo, girar a la derecha en ángulos rectos manteniendo el ritmo y comenzando una vez más con el pie derecho.



Postura

Hay que estar de pie y derecho, aunque relajado, como si se estuviera suspendido desde un punto en la coronilla de la cabeza, con sus vértebras alineadas. El cuerpo no debe ladearse ni a la izquierda ni a la derecha, como tampoco inclinarse hacia delante ni atrás. La columna debe asumir la curvatura mínima natural propia del cuerpo. La curva no debe acentuarse llevando la pelvis hacia atrás o adelante, como tampoco llevar los hombros hacia atrás o curvarlos hacia delante.

Los ojos

Al caminar en Kinhin no mirar a cualquier parte; enfocar más bien la vista de manera natural a unos 2 metros delante de uno

Comienzo y término de Kinhin

Al término de Zazen, la campana se toca dos veces para indicar el final de Zazen y el comienzo de Kinhin. Después de caminar en Kinhin entre 10 y 15 minutos, se toca la campana una vez. En ese momento nos detenemos y hacemos una reverencia. Luego continuamos en la misma dirección y caminamos de regreso hacia nuestro zafu a paso normal. Entonces la campana se toca tres veces para indicar el reinicio de Zazen.

Algunos comentarios sobre Zazen

Cuando nos sentamos en Zazen, estamos sentados en el mismo estado que el Buda Gautama, y esta verdad la comparten tanto principiantes como avanzados. En el Shobogenzo, el Maestro Dogen dice *“... la búsqueda de la verdad de un principiante equivale exactamente a todo el cuerpo del estado original de la experiencia”*.

Lo más importante de todo es practicar Zazen todos los días. Si hay un intervalo de unos pocos días entre nuestra práctica, perdemos nuestro estado de equilibrio, dada la naturaleza agitada y tensional de la vida moderna. Aunque algunos estudiantes de Budismo practiquen Zazen de forma rigurosa por largos períodos al ir a un templo, práctica que es de gran valor, el verdadero significado de Zazen surge sólo de la práctica diaria durante un largo tiempo.

24 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

Si es posible, es mejor practicar Zazen temprano en el día, inmediatamente después de levantarse – para fijar el tono del día – pero es importante encontrar una rutina que calce con el estilo de vida de cada uno e intentar mantenerla. Si uno practica Zazen por un breve tiempo antes de ir a dormir, el sueño será más confortable, y se despertará más fresco al día siguiente. Si uno se fija una rutina simple de práctica, como primera cosa por la mañana y última por la noche, se establecerá así la base más importante de la vida propia de un budista. Si la rutina personal no permite esto, se hará lo que se pueda y con la intención de mantener dicho esfuerzo. Si uno tiene hijos, las mañanas pueden resultar muy ocupadas, y quizás se deba esperar hasta poder lograr algún tiempo para uno. Cuando sea posible, es importante proponerse practicar dos veces al día, llegando a un total de una hora diaria. Los domingos o festivos, los períodos extras de práctica reforzarán el estado de equilibrio, lo que nos brindará paz mental durante la semana.

También nos podemos beneficiar si mantenemos, en forma natural, la postura erguida de Zazen durante la vida cotidiana, especialmente si tenemos que pasar largas horas sentados frente a un escritorio en nuestro lugar de trabajo, o simplemente si nos encontramos frente a un televisor. El hacerlo nos ayudará a mantener un estado ágil y alerta durante el transcurso de la semana.

La práctica regular de Zazen es el factor más importante en la vida de un budista. El continuar la práctica puede ser difícil a veces, especialmente cuando estamos muy ocupados. Pero paradójicamente, es en estas ocasiones que Zazen nos brindará el mayor beneficio. En vez de abandonar Zazen, se puede

practicar por un tiempo más breve, para volver a su tiempo original de práctica una vez que nuestras vidas estén más desocupadas. Incluso unos pocos minutos en la postura de Zazen son de gran beneficio.

Libertad en la acción

La enseñanza más elemental de Buda Gautama fue “No hacer lo incorrecto, hacer lo que es correcto”. Aquí lo importante es nuestra conducta. Él explicó que la conducta correcta es siempre un equilibrio entre dos factores: la actividad y la pasividad, el optimismo y el pesimismo, la tensión y la relajación, y explicó que podemos lograr esta conducta equilibrada, no al dedicarnos intencionalmente a corregir nuestras acciones incorrectas, sino al practicar Zazen. La práctica nos regresa al simple y pacífico equilibrio que a menudo gozamos cuando niños, cuando estamos totalmente en el presente, y libres de juicios intelectuales sobre lo correcto y lo incorrecto. En el Budismo, el hacer lo correcto es la simple acción, no el resultado del pensar.

Las personas que tienden a practicar Zazen, a veces son un tanto serias, personas concienzudas, que no se interesan en los asuntos triviales de la vida, y que tienden a preocuparse de lo que es correcto e incorrecto, de lo que esta bien o mal. Sin embargo, debemos esforzarnos por mantener bajo control esta actitud reflexiva o criteriosa hacia la vida. En el Fukan-zazengi – Una Guía para la Práctica de Zazen, el Maestro Dogen dice *“Desechar todas las implicancias. Dejar en paz las innumerables cosas. No pensar ni en lo bueno ni en lo malo. No considerar ni lo correcto ni lo incorrecto. Detener el movimiento que impulsa a la mente, el deseo, la conciencia”*. Como budistas, confiamos completamente en

26 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

Zazen. Cuando estamos en el estado equilibrado de cuerpo-y-mente, nuestras acciones en el momento del presente están en equilibrio.

Zazen no es una práctica ascética

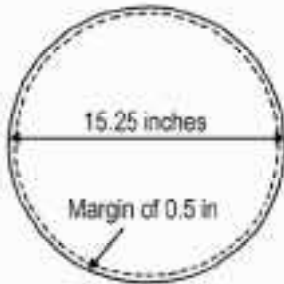
Algunas personas ven Zazen como una práctica ascética conducente a algún estado especial de “iluminación”. Ellos practican cuando deberían estar durmiendo, cuando deberían estar comiendo, y se autoimponen una disciplina exagerada durante la práctica. Es muy claro que el mismo Buda Gautama rechazó las prácticas ascéticas, y, por lo tanto, el Budismo jamás ha pretendido ser una forma de ascetismo. En el Fukan-zazengi, el Maestro Dogen aconseja *“comer y beber con moderación”, y “abrigarse en invierno y refrescarse en verano, es el camino”*. Zazen no debe ser doloroso en extremo. Aunque algunas veces puede haber dolor en la medida que nuestro cuerpo se ajusta a la postura, es imposible regresar al simple estado natural, que es nuestro carácter original, si nos forzamos a realizar actos extremos de devoción.

Cómo hacer un zafu

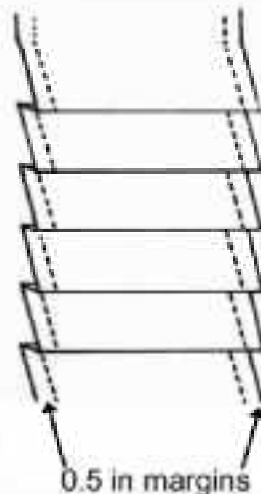
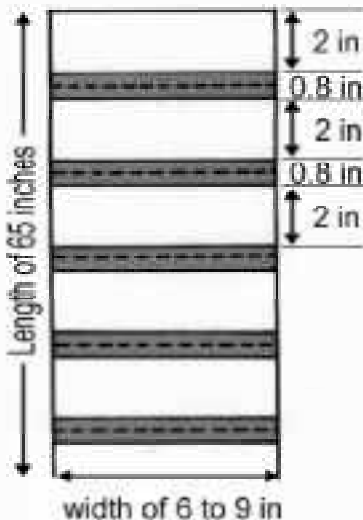
Se necesitará:

- Una tela negra gruesa (como el terciopelo)
- Alrededor de 1 kilo de kapok o un relleno equivalente, en caso de no haber kapok
- Hilo negro resistente
- Aguja y alfileres de coser

1. Cortar dos círculos de tela de 38 cm de diámetro.



2. Cortar una tira de tela de 165 cm de largo. El ancho de la tela determinará el alto del zafu terminado, lo que depende del largo del muslo del practicante, y puede variar de 15 a 23 cm. (si la tela que uno tiene es pequeña, coser varias tiras cortas para formar una larga).



28 INTRODUCCIÓN AL BUDISMO

3. Juntar ambos extremos de la tira larga haciendo pliegues de 30 mm de ancho, y cada 5 cm de distancia. Los pliegues deben tapar el derecho de la tela. Dejar un trozo de 7,6 cm sin pliegue en el extremo de la tela.
4. Afirmar con alfileres cada doblez (o cosa con puntada larga para luego retirar – un hilván).
5. Afirmar con alfileres o hilvanar la tira larga a los dos círculos, dejando 1,3 cm de tela como margen. El derecho de la tela está hacia dentro, y los pliegues hacia fuera. Dejar suelta la parte sin pliegues – forma una abertura en el zafu terminado.
6. Coser la tira larga y los círculos. (Si se los hilvanó, retirar después las hebras del hilván).
7. Dar vuelta el zafu hacia fuera.
8. Usar la abertura al costado del zafu para rellenarlo apretadamente con el kapok y luego doblar la abertura hacia dentro. El zafu debe mantener su forma y espesor incluso cuando uno se sienta sobre él. Golpear el zafu para distribuir el kapok de forma pareja.

