

Manual de iniciación y aprendizaje de zazen.



Asociación Zen Taishen Deshimaru.

INDICE.

Introducción.

1.- Como hacer zazen correctamente.

- 1.1.- La postura de zazen.
- 1.2.- La respiración Zen.
- 1.3.- La actitud de la mente.

2.- La actitud del espíritu durante zazen.

- 2.1.- Estado de Concentración y Estado de Observación.
- 2.2.- Kontin y Sanran.
- 2.3.- Samadhi.

3.- La práctica de zazen en el Dojo.

- 3.1.- El comportamiento en el Dojo.
- 3.2.- Kin Hin.
- 3.3.- Los sutras.
- 3.4.- El kyosaku.
- 3.5.- Güen mai.
- 3.6.- Algunos consejos para la práctica de zazen.

4.- Zazen y cerebro.

- 4.1.- El pensamiento Shiryo, Fushiryo e Hishiryo.
- 4.2.- La conciencia Mana, Alaya y Amala.
- 4.3.- Zazen y neurofisiología.
- 4.4.- Zazen y el electroencefalograma.

5.- Zen y Espiritualidad.

- 5.1.- Zazen no es una meditación. Zazen es una práctica.
- 5.2.- Mushotoku, Sikantaza.
- 5.3.- Breve historia de nuestra práctica.
- 5.4.- La ordenación.
- 5.5.- Shorin Ji.
- 5.6.- Mokusan dojo.

6.- Bibliografía.

Introducción.

A la meditación Zen la llamamos zazen, za: sentarse, zen: concentración

El objetivo de este manual es el de ampliar, complementar y servir de ayuda a la memoria de las explicaciones que se dan durante la sesión de iniciación, pero en ningún caso sustituye a esta. Es necesario que veas personas sentadas en postura de zazen y que te ayudemos con tu postura.

La comprensión del primer apartado te permitirá ejecutar zazen de forma correcta.

En el segundo apartado tratamos de cómo se controla el espíritu durante zazen.

El tercer apartado trata temas que debes conocer para practicar en un dojo.

Si quieres saber cómo funciona la mente durante zazen, junto con la explicación científica a los beneficios de su práctica, consulta el apartado 4: zazen y cerebro.

El quinto apartado trata de Zen y espiritualidad. Es importante su lectura para que entiendas la actitud que debes tener con zazen.

1.- Como hacer zazen correctamente.

Para hacer zazen correctamente se deben hacer simultáneamente tres cosas: (i) Dejar pasar los pensamientos. (ii) Hacer la respiración zen. (iii) Mantener la postura exacta de zazen durante todo el tiempo que dure el zazen.

1.1.- La postura de zazen.

Todas las técnicas de meditación budistas tienen una forma de “atar la mente a un poste”. La mente no puede estar en dos cosas a la vez y si la mente está ocupada en una técnica de meditación no está pensando. En el Zen se “ata la mente a un poste” haciendo que la atención de la mente esté ocupada en mantener la postura exacta, la postura por siglos fielmente transmitida, durante todo el tiempo que dura el zazen.

Es por ello que si decides practicar zazen debes prestar especial atención a conocer los puntos flojos de tu postura para mejorarlos. Es importante que sigas las indicaciones que sobre tu postura te darán los responsables del dojo.

Es lógico que al principio tengas dificultades varias con la postura, y la pregunta podía ser: ¿Hasta que no tenga la postura correcta mi zazen no será bueno? La respuesta es que tu zazen será siempre bueno, si haces el trabajo de mantener la postura exacta durante todo el tiempo que dura zazen, aunque no llegues a conseguirla, porque estarás haciendo el trabajo de “atar la mente a un poste” Lo que te queremos decir es que con la peor postura puedes tener un buen zazen, o sea que no te desanimes si tienes dificultades con las piernas o tu postura es desgarbada al principio.

Echas estas aclaraciones veamos ahora la postura por siglos transmitida.

Nos sentamos sobre un zafu. Su misión es elevar la pelvis del suelo. Te puedes sentar sobre él en loto completo o semiloto. Lo importante es que tus rodillas lleguen a apoyarse en el suelo. Durante la sesión de iniciación te ayudaremos con la forma de sentarte.

Una vez sentado se balancea la pelvis a nivel de la quinta vértebra lumbar. Este es un punto en que el iniciado debe prestar especial atención al principio, porque no es un movimiento normal y parece que uno está forzado, con la práctica se llega a estar muy cómodo en esta postura. A efectos prácticos es como si quisieras adelantar tu ombligo hacia adelante. Al balancear la pelvis la zona lumbar de tu espalda queda doblada como un arco. El resto de tu columna vertebral debes mantenerlo totalmente vertical. Este balanceo de la pelvis libera el diafragma y te permitirá ejecutar correctamente la respiración zen.

El mentón debe estar entrado, con ello la coronilla será el punto más alto de la cabeza. No se trata de bajar el mentón inclinando la cabeza. Se trata de inclinar ligeramente el mentón hacia abajo.

La punta de la lengua irá al paladar superior y la colocas donde los incisivos se juntan con la encía. Esto disminuirá el flujo de tu saliva. Esta posición de la lengua es muy común en prácticas que trabajan la energía corporal, la razón es que cierra un circuito energético: la órbita micro cósmica.

Los ojos permanecen semiabiertos. En zazen no se cierran nunca los ojos, ya que entrarías en un estado mental de somnolencia. La vista se posa sobre el suelo a un metro de distancia. Tu vista no mira a ese punto, el punto solo sirve de referencia para marcar la dirección de tus ojos, la vista tiene que estar posada. Esta vista tiene una visión de 180 grados, si algo se moviera en el extremo de tu izquierda o derecha lo verías aunque no estás mirando en esas direcciones.

Los hombros deben estar relajados y rechazados ligeramente hacia atrás. En realidad, todo tu cuerpo está relajado salvo la columna vertebral que permanece bien erguida.

Los brazos no deben estar pegados al cuerpo y las manos forman un mudra.

Para hacer el mudra se pone la palma de la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha, ambas horizontales y pegas el canto de las manos junto al vientre debajo del ombligo. Los dedos pulgares se tocan en su extremo y permanecen horizontales formando una línea recta.

En el mudra debes prestar atención a que los dedos pulgares no formen ni valle ni montaña. Se llama valle cuando estos dedos apuntan hacia el suelo e indican que has entrado en somnolencia. Si los pulgares apuntan hacia arriba se llama montaña e indican que hay tensión y muy probablemente estás pensando.

El contacto entre los dedos pulgares debe ser el suficiente para sujetar una hoja de papel. Este punto de contacto es excelente para poner en él la concentración durante zazen y no debes olvidar hacerlo, especialmente si estás en el Estado de Concentración del que hablaremos más adelante. Poner la concentración en este punto de contacto es simplemente poner la mente en él para observarlo.

Es posible que en ese punto de contacto sientas como una especie de vibración, una mini corriente eléctrica, es la energía que sube al cerrar el circuito energético que conforman tronco, brazos y mudra. Este aumento de la energía provoca que la temperatura corporal suba un poco, esto lo notan muchos practicantes y esta es la explicación

Haciendo zazen en dojo oirás más de una vez al kyosaku decir: “empujar el cielo con la cabeza y el suelo con las rodillas” Es una ayuda, un recordatorio que está encaminado a que tu postura no se afloje.

Empujar el suelo con las rodillas se entiende bien; aunque no se trata de que los músculos de tus piernas se contraigan para empujar el suelo, el peso de tu cuerpo es el que empuja. Se trata de que los huesos de tu cadera, los isquiones, estén firmemente asentados sobre el zafu y las rodillas sobre el suelo, para que te permitan balancear bien la pelvis al nivel de la quinta vértebra lumbar.

Empujar el cielo con la cabeza no se entiende tan bien porque el aire no ofrece resistencia y no hay forma de empujarlo. Hay otra manera de verlo. Imagina que tienes atada una cuerda en tu coronilla y de ella tiran con fuerza, tu columna vertebral se estiraría al máximo. Así tiene que estar tu columna vertebral.

1.2.- La respiración Zen.

La respiración Zen es distinta a cualquier otra. La respiración Zen es abdominal. Expliquemos esto. Imaginemos un globo que simula nuestro vientre. Cuando inhalamos el globo se hincha. Cuando exhalamos el globo se deshinch. Esta es la respiración normal.

Imaginemos ahora que con el globo hinchado metemos por el cuello del globo un pistón y empujamos hacia abajo, el aire descenderá y el globo se hinchará un poco más. En la respiración Zen hay que hacer que en la exhalación el diafragma trabaje como el pistón empujando el aire hacia abajo, hacia los intestinos. Es por ello que el vientre se hincha un poco, aunque estés exhalando. Este aire que empujas hacia los intestinos con el diafragma acaba saliendo por la nariz

Por lo general no tenemos control consciente del movimiento del diafragma. No te preocupes, aprenderás la respiración zen con la práctica. Para ejecutar la respiración Zen lo primero que tenemos que decir es que esta respiración brota natural de una postura correcta. Es por ello que es muy importante balancear la pelvis a nivel de la quinta vértebra lumbar para liberar el diafragma.

Para ejecutar la respiración Zen bastará que exhales lento, profundo y muy largo pero sin forzar. Cuando hayas exhalado la inhalación la hará el propio cuerpo de forma automática e instantánea, simplemente déjate llenar de aire.

Quizá en el dojo sientas el respirar de alguien muy largo y profundo, y pienses que no lo estás haciendo correctamente. Nada de eso, cada uno tiene su propio ritmo de respiración e incluso durante zazen tendrás distintos ritmos que están ligados con que estés en un momento de zazen con agitación mental, aquí la respiración se acelera. Por el contrario, si estas en un momento de poco pensamiento la respiración se aquieta y alarga. Y sobre esto queda por añadir que debes procurar que tu respiración sea muy silenciosa para no perturbar el zazen de los demás.

Si tienes una práctica regular la respiración zen crecerá junto con tu zazen de forma natural, inconsciente y automática. Ahora estás empezando y debes prestar atención a ejecutar bien esta respiración. Si durante zazen viene a tu mente la respiración, la observas y ejecutas conscientemente, si quieres puedes contarlas e incluso hacer una pequeña apnea para separar inhalación de exhalación y visualizar como tu diafragma empuja el aire hacia los intestinos. No durarás mucho ahí, te surgirán pensamientos y debes volver a observar tu postura y dejarlos pasar. Si tienes un mal momento de dolor de piernas hacer este conteo de respiraciones te ayudará.

Si tienes interés te recomendamos que ejecutes la respiración zen en momentos perdidos. En poco tiempo te descubrirás a ti mismo haciendo esta respiración en algún momento de tu vida de forma inconsciente. La respiración zen es buena, el cuerpo lo sabe y la busca de forma natural.

Para ensayarla, por ejemplo, en el metro, de pie y agarrado a la barra, la ejecutas y las cuentas. Se trata de familiarizarte con ella, que tu cuerpo se acostumbre a ejecutarla. La exhalación debe ser como si quisieras expulsar el aire para imitar el sonido del mugido de una vaca o el llanto del recién nacido, son respiraciones abdominales.

Otro sitio bueno es al acostarte. Ahí observarás que si lo haces bocabajo apenas puedes y si lo haces tumbado de lado es dificultoso. Es el diafragma que esta oprimido por la postura. Bocarriba te relajas, separas inhalación de exhalación con una pequeña apnea y te concentras en empujar el aire hacia los intestinos.

No es necesario dedicar mucho tiempo a este entretenimiento para momentos perdidos, con diez respiraciones bastará.

En el dojo, al final de zazen, se cantan los sutras. Es una gran manera de ejecutar la respiración Zen. Debes cantar alargando la expiración hasta vaciarte de todo el aire. Al principio te resultará complicado leerlos y cantarlos con la respiración zen, pero inténtalo.

1.3.- La actitud de la mente.

Existe la creencia generalizada de que la meditación consiste en dejar la mente en blanco. Esto no es correcto, no debes hacer ningún esfuerzo en este sentido. Durante zazen vas a tener pensamientos, y muchos. Lo único que tienes que hacer es dejarlos pasar, no enredarte en la sucesión de ideas que provocan en tu mente, en definitiva: no pensar racionalmente.

A veces es difícil dejar pasar un pensamiento porque te surge la solución a un problema que tienes o un recuerdo de la infancia, y tu mente racional quiere pensar sobre ello y empezará a hacerlo. Entonces no hay que dejarla, a base de dejar pasar los pensamientos, concentrarse en la respiración y mantener la postura correcta: "atar la mente a un poste".

Cuando zazen haya terminado será el momento de analizar racionalmente si esa solución al problema es buena o el por qué te surgió ese recuerdo de la infancia y hacer tu propio proceso de psicoanálisis, pero nunca se piensa durante zazen.

Durante zazen puede haber un kusen. Kusen es enseñanza oral que la maestra da sobre zazen o el Zen. No debes pensar durante zazen sobre esta enseñanza que va dirigida a la conciencia Hishiryo, la conciencia de zazen, y no a tu mente racional. A veces ocurre que pierdes el hilo del kusen o no entiendes algo y tu mente racional de forma intuitiva trata de recordar, de analizar... no debes dejarla, en zazen no se piensa; se tienen pensamientos, pero no se piensa con la mente racional. Además, el kusen no es una conferencia. Si tienes interés en estudiar ese kusen, éstos se editan periódicamente y podrás analizarlo con la mente racional.

2.- La actitud del espíritu durante zazen.

Este apartado es la respuesta a la pregunta ¿Cómo se controla el espíritu durante zazen? La respuesta final consiste en pensar desde el fondo del no pensamiento. No hay que pensar desde el fondo del pensamiento. Esto es Hishiryo, el secreto del Zen. Para la comprensión real de este apartado tendrás que llevar algún tiempo haciendo zazen. Léelo para ver cuánto entiendes y lo vuelves a releer cuando consideres que ha llegado su momento.

2.1.- Estado de Concentración y Estado de Observación.

Durante los primeros minutos de zazen, y sobre todo en el principiante, hay una riada de pensamientos con las cosas de su día a día que van y vienen. El practicante se concentra en la postura, en la respiración y en dejar pasar los pensamientos. La oleada de pensamientos comenzará a disminuir, ira cesando y en último término se detiene. Aquí has llegado al **Estado de Concentración**, antes estabas en el **Estado de Observación**.

La **Concentración Shi**, que te llevó a este cese del pensamiento, no define por sí misma el verdadero zazen y es tan solo un aspecto de zazen. Prolongar este Estado de Concentración conduce a un estado de somnolencia llamado kontin. En efecto, el espíritu no puede mantener el estado de vigilia que requiere una

cierta tensión en la conciencia y tiende a dormirse. Para evitarlo se emplea una vigilancia activa que llamamos la **Observación Kan**, el otro aspecto de zazen.

Hasta ahora hemos hablado de en qué consiste la Concentración: concentrarse en la postura, la respiración y en dejar pasar los pensamientos. Para no caer en la somnolencia se práctica la Observación: consiste simplemente en encauzar los pensamientos que te surjan a la conciencia para ser observados por ella. Si el pensamiento que surge desaparece inmediatamente será una observación relámpago, instantánea y sigues estando en el Estado de Concentración. Si el pensamiento se estanca puedes seguir empleando la Observación, pero si te provoca revoltijo mental tendrás que salir del Estado de Concentración y pasar al Estado de Observación empleando de nuevo la Concentración hasta llegar a otro cese del pensamiento.

La permanencia innecesaria en el Estado de Concentración conduce a kontin, como hemos dicho. De forma análoga una prolongación innecesaria del Estado de Observación lleva a sanran, que es mucho pensamiento en una conciencia agitada y dispersa.

En resumen: En el Estado de Observación se emplea la Concentración y en el Estado de Concentración la Observación. Ambos aspectos, **Concentración Shi** y **Observación Kan**, asociados dan la actitud correcta durante zazen. Producidos simultáneamente dan la expresión más alta e ideal de la conciencia **Hishiryo**, esta conciencia es la que buscamos en zazen y se describe en el apartado 4.

En zazen debes ir alternando según las necesidades del Estado de Observación al de Concentración y viceversa.

2.2.- Kontin y Sanran.

Kontin y Sanran son los dos enemigos de zazen. En zazen ni kontin ni sanran.

Sanran

Sanran es la mente errante, soñadora y pensativa. Sanran nace a partir del movimiento continuo de pensamientos. Para tratarlo empleas la Concentración y te concentras en tener la postura correcta, la respiración y en dejar pasar pensamientos hasta que cese el sanran.

Si pasado un tiempo empleando la Concentración, y a pesar de ello el sanran no cesa, puedes probar a emplear la Observación y observar objetivamente los pensamientos que te surgen. Simultáneamente puedes poner la mente en el contacto entre los pulgares o en la imaginaria línea vertical que va del ombligo a la nariz, y tendrás también el sentir de tu respiración.

Kontin.

Kontin es la somnolencia. Es un zazen muy incómodo porque la somnolencia se va apoderando de ti y te duermes. Los ojos tienden a cerrarse, no debes dejarlos cerrarse en ningún momento porque te duermes seguro.

Desde que accedes al Estado de Concentración debes intentar mantener la mente alerta para no caer en kontin; para ello empleas la Observación, y observas de forma objetiva los pensamientos intermitentes que te surgen. Puedes poner la mente en el contacto entre los pulgares o en la línea vertical que va del ombligo a tu nariz, y tendrás también el sentir de tu respiración.

Si a pesar de ello el kontin continua y sientes que te duermes, puedes probar a emplear la Concentración pese a estar en el Estado de Concentración, y pones la concentración en mantener la postura correcta y ejecutar la respiración zen.

Puede ser que este kontin tenga su raíz en que has acudido al dojo con falta de sueño, y en este caso puedes salir por unos instantes de zazen abriendo del todo los ojos e hiperventilarte con una respiración pulmonar y sin hacer ruido, y por supuesto manteniendo la postura. Cuando te recuperes vuelves a zazen.

Como conclusión: Podemos decir que es muy difícil crear y mantener el estado de conciencia justo. Prolongar el Estado de Concentración conduce a kontin y prolongar el Estado de Observación a sanran. ¿Cómo resolver este dilema? La respuesta está en la conciencia Hishiryo, la conciencia más allá del pensamiento.

2.3.- Samadhi.

La extinción de los estados perturbados de kontin y sanran, según los métodos de Concentración y Observación, puede producir la aparición de la condición de samadhi, es decir, el estado de concentración perfecto que se mantiene por el despertar total del espíritu, tras la extinción momentánea de todo pensamiento.

El samadhi no es un estado que se va buscando, es un estado que se encuentra haciendo zazen. Tener en la cabeza el propósito de llegar al samadhi te aleja tanto de él como están el norte y el sur.

Podemos decir que samadhi es lo que hay entre dos pensamientos. Este estado del samadhi se dará en el practicante desde sus primeros tiempos de zazen, aunque no será plenamente consciente de ello, entre otras cosas porque el discurrir del tiempo es distinto en el estado de samadhi. En el samadhi se vive intensamente cada instante, pero la suma de todos estos instantes la mente racional lo aprecia como un tiempo muy fugaz.

Un día el practicante tendrá un pensamiento como este: “hace mucho tiempo que no pienso” En ese momento el practicante será consciente de su samadhi y probablemente habrá un torbellino mental que le sacará del samadhi, basta que vuelva al Estado de Observación, emplee la Concentración y en poco volverá al estado de samadhi; o quizá no. El samadhi es un estado frágil y muy sutil. Con una práctica regular de años el practicante irá profundizando en el samadhi.

Sobre el samadhi queda por añadir que por sí solo no constituye el estado justo de zazen. Para llegar al estado justo de zazen es necesario que además del samadhi esté presente la conciencia Hishiryo. ¿Cómo hacer presente la

conciencia Hishiryo? Empleando con armonía la Concentración y la Observación durante zazen.

De forma análoga la presencia sola de la conciencia Hishiryo tampoco define el estado justo de zazen. Es necesario además que la mente este en la tranquilidad del samadhi.

3.- La práctica de zazen en el Dojo.

Una sesión de zazen en el dojo tiene cuatro partes. En la primera se hace zazen. En la segunda Kin hin, unos 5 mts. En la tercera zazen. En la cuarta se cantan los sutras, unos 5 mts. Los tiempos de los dos zazen dependen del kyosaku. En total estás en el dojo hora y media. El kyosaku es el responsable del dojo en ausencia de la maestra.

3.1.- El comportamiento en el Dojo.

El dojo es un lugar donde debe reinar la máxima concentración. En la sesión de iniciación te indicaremos una serie de reglas que están encaminadas a conseguir la adecuada concentración en el practicante. Es muy importante que llegues al dojo diez minutos antes del inicio para que te dé tiempo a cambiarte de ropa y sentarte en zazen.

3.2.- Kin Hin.

Kin hin es andar con la respiración. Se hace de pie con el objetivo de que las piernas, el resto del cuerpo y la mente se recuperen para el siguiente zazen. Tienes que hacerlo sin perder la concentración que has mantenido durante el zazen anterior. La actitud de la mente es la de dejar pasar los pensamientos y también se hace la respiración Zen.

Para hacer kin hin te colocas de pie con los pies juntos. Con la mano izquierda encierras el dedo pulgar de esa mano y colocas este puño junto al esternón con el brazo horizontal. La mano derecha abarca este puño con el brazo horizontal.

De cintura para arriba el cuerpo está igual que en zazen: balancear la pelvis, espalda recta, meter el mentón, lengua al paladar, vista de 180 grados posada sobre la cintura del que va delante de ti en la fila de kin hin.

Kin hin comienza adelantando el pie derecho medio paso. Se pasa todo el peso del cuerpo a esa pierna. Es importante que la corva de la rodilla este muy bien estirada para que se recuperen las piernas. La pierna de atrás está apoyada para mantener el equilibrio, pero no soporta ningún peso.

Debes presionar el pie derecho sobre el suelo con todo el peso del cuerpo como si quisieras dejar en él la huella de tu pie. Un punto de concentración es la zona donde el dedo gordo del pie se une al pie. La presión de esta zona contra el suelo provoca en la rodilla un giro de sentido contrario al que tiene durante zazen, y contribuye a recuperarla.

Una vez que has adelantado el pie derecho y puesta la concentración en la zona del dedo gordo mencionada, comienza la expiración Zen, lenta, profunda y muy larga, pero sin forzar. Al mismo tiempo que expiras empujas las manos una contra otra con los hombros relajados.

Al terminar la expiración dejas de presionar ambas manos, el cuerpo se relaja e inspiras. Al terminar la inspiración, haces una pequeña apnea el tiempo suficiente para adelantar el pie izquierdo medio paso, pasarle todo el peso del cuerpo a él, poner la concentración en la raíz del dedo gordo, y ahí comienzas a expirar y nuevamente las manos se comprimen una contra otra.

Al terminar de expirar, inspiras, y adelantas el pie derecho y así sucesivamente.

En la explicación de kin hin hemos hablado de adelantar el pie medio paso, este es un medio paso muy pequeño, si lo haces más largo tendrás que inclinarte mucho para pasar tu peso al pie de delante.

También hemos hablado de hacer una pequeña apnea mientras adelantas el pie y pones la concentración en la raíz del dedo gordo, esta mini apnea te vendrá bien para concentrarte en ejecutar correctamente la respiración Zen.

3.3.- Los sutras.

En el zazen de la tarde se cantan tres sutras. El Maka Hanya Haramita Shingyo, los cuatro votos del bodhittsava y el sutra de agradecimiento a los patriarcas y maestros del pasado por habernos dado la transmisión.

Están escritos en una mezcla entre sánscrito y un japonés tan antiguo que el japonés de hoy día no lo entiende. La transcripción fonética del texto de los sutras la encontrarás en un papel plastificado que debes recoger a la entrada del dojo para poder participar en su canto.

El primer día te va a ser difícil participar pues no conoces el ritmo, pero enseguida cogerás el sonido y debes cantar alargando la respiración hasta agotarla. Es un buen momento para que ejercites la respiración Zen y también una excelente transición para salir de zazen.

Si vienes al zazen de la mañana es un poco distinto al de la tarde, pues se hace una pequeña ceremonia en la que lo único que tienes que hacer es lo mismo que los demás. En este zazen se canta también el sutra del kesa, son cuatro líneas que hay en otro papel distinto. Este Sutra se canta sentado en zazen y antes de que finalice éste.

Si tienes interés en leer en castellano los sutras o incluso estudiarlos pregunta al kyosaku y él te orientará.

3.4.- El kyosaku.

Hasta ahora hemos hablado del kyosaku como la persona responsable del dojo en ausencia de la maestra. Kyosaku es también como llamamos a un bastón de madera que está en el altar. Con este bastón se golpea al practicante que lo pide en un grupo de nervios que hay entre el cuello y el hombro. Este es un

punto por donde pasan meridianos de acupuntura y golpearlo causa un espasmo muscular que tiene un gran efecto de ayuda en el practicante que lo solicita.

El kyosaku se pide en tres circunstancias: dolores, normalmente de piernas, y cuando el practicante está en el estado de kontin o en el de sanran. Durante un mismo zazen puedes pedir el kyosaku las veces que quieras.

Los practicantes nuevos suelen tardar tiempo en decidirse a pedir el kyosaku, y son los que más lo necesitan. La razón es que les da miedo, por lo general. No tienes que tener miedo al kyosaku, si está bien dado no te va a doler nada y si no está tan bien dado, al menos te dolerá menos de lo que ya te duelen las piernas, y agradecerás su efecto.

En zazen oirás como se levanta el “kyosakuman”, el pequeño ritual que hace para recoger el kyosaku del altar y enseguida oirás los golpes del kyosaku sobre los hombros de los practicantes que lo solicitan. Esperas a sentir que el kyosaku pasa cerca de ti y pones las manos en gasho. Cuando el kyosaku te vea te tocará ligeramente en el hombro para que sepas que es tu turno. Haces gasho, el kyosaku detrás de ti también hace gasho junto contigo. Inclinas la cabeza hacia la izquierda de manera que la frente apunte hacia la rodilla y con ello ofreces al kyosaku la zona entre cuello y hombro del hombro derecho donde debe golpear. Una vez te golpea inclinas la cabeza de la misma forma, pero hacia la rodilla derecha. El kyosaku te golpea en el hombro izquierdo. Después los dos vuelven a hacer gasho y regresas a la postura de zazen.

No debes olvidar recibir los dos golpes del kyosaku mientras exhalas.

3.5.- Güen mai.

El zazen de la mañana comienza a las 7 y termina a las 8:30, es ese momento puedes abandonar el dojo. Si lo deseas puedes participar en la güen mai. Se trata de un desayuno clásico de los dojos Zen. Es una sopa melosa de arroz con verduras que se acompaña de sésamo y salsa de soja. Se toma en una pequeña ceremonia donde se canta el sutra de las comidas. Dura unos veinte minutos.

3.6.- Algunos consejos para la práctica de zazen.

Zazen en solitario.

Es frecuente que las personas que vienen al dojo tengan la intención de practicar zazen en solitario cuando hayan aprendido la técnica. Sobre esto tenemos que remarcar que zazen no es una técnica individual. Zazen se practica mucho mejor en comunidad. El maestro Deshimaru decía: “Zazen es como una hoguera. Cuanta más leña se echa al fuego mayor es su calor”, en relación a que cuantos más participantes hay, mayor es la intensidad del zazen.

No obstante, entendemos que los horarios para hacer zazen del dojo puede que no sean compatibles con tu vida profesional y familiar, y hay personas que

no disponen del tiempo necesario para acudir al dojo con alguna regularidad. A estas personas os aconsejamos que practiquéis zazen en casa. Pero no olvides que zazen no se puede aprender solo, necesitas ir al dojo al menos una vez por semana. Este día, en el dojo te darás cuenta de que el zazen es más intenso y te cuesta menos hacerlo que en tu casa, y eso que probablemente estarás más tiempo sentado en el dojo que en tu casa. Esto te animará a rebuscar en tu escaso tiempo para acudir más al dojo.

Si decides practicar zazen en solitario no pienses que es sentarse sobre el zafu y levantarse cuando pienses que has terminado. No, esto no funciona así. Debes poner un tiempo en el móvil y no moverte hasta que suene la alarma. Cuando suene haces gasho, te levantas, y sigues con tu vida. Un tiempo adecuado son 45 mts. Ahora si esto es demasiado tiempo para ti, ponte 30 o 35 mts, y lo vas subiendo en la medida en que tus piernas se vayan adaptando.

La mejor hora es por la mañana al levantarse y antes de ir a tus ocupaciones. Otra hora buena es al atardecer, aquí te va a costar más trabajo porque tendrás el cansancio del día acumulado y con la mente más cargada que por la mañana.

Zazen y dolor

Es muy frecuente la aparición de dolor en el practicante, normalmente las rodillas, las piernas o quizá la espalda. Debes entender que no es un dolor que te va a causar ningún tipo de lesión, simplemente ocurre porque no tienes costumbre de sentarte en zazen, descruzas las piernas y el dolor desaparece. El maestro Deshimaru decía que practicar el Zen es aceptar el dolor, su disminución y en último término su desaparición.

En este sentido cabe decir que aguantar el dolor cimentará en ti un zazen fuerte y actuará en dos direcciones: aumentará tu tolerancia al dolor y acostumbrará tus piernas al tiempo de zazen.

En el Zen tampoco son necesarios héroes, si notas que has sobrepasado tu nivel de tolerancia al dolor, haces gasho, cambias la pierna que estaba arriba por la de abajo, si estás en medio loto. Después vuelves a hacer gasho y continúas con zazen. Este cambio de piernas debes hacerlo como en cámara lenta para producir el menor ruido posible y que tus movimientos sean menos perceptibles a los practicantes de tu fila.

4.- Zazen y cerebro.

En este apartado analizamos lo que sabe la ciencia sobre zazen, junto con la explicación que da el Zen sobre el funcionamiento de la mente durante zazen.

4.1.- El pensamiento Shiryo, Fushiryo e Hishiryo.

En zazen coexisten tres tipos de pensamiento: Shiryo, Fushiryo e Hishiryo.

El pensamiento **Shiryo** es el pensamiento consciente: es el pensamiento que tienes en este momento mientras lees este manual.

El pensamiento **Fushiryo** el Zen lo define como el “no pensamiento”. Al decir “no pensamiento” se refiere a que no hay pensamiento Shiryo, no hay pensamiento consciente, pero hay pensamiento: el pensamiento Fushiryo. Este pensamiento Fushiryo se corresponde con lo que en la psicología moderna se conoce como el subconsciente y el inconsciente.

Bastará con que practiques zazen unas pocas veces para percatarte de que los pensamientos que te surgen durante zazen no los eliges tu conscientemente, en zazen puede salir cualquier cosa de tu vida: es el subconsciente y el inconsciente que emergen a la conciencia de forma natural por la técnica de zazen.

Esta observación del subconsciente que desfila delante del ojo de la conciencia conduce a la comprensión verdadera, es decir, a la comprensión no intelectual, a la comprensión por el cuerpo de este subconsciente.

El pensamiento **Hishiryo** el Zen lo define como: “pensar sin pensar”, y también como: “pensar más allá del no pensamiento” Lamentablemente la psicología no conoce todavía al pensamiento Hishiryo y no podemos dar un equivalente como dimos para el pensamiento Fushiryo. La ciencia no lo conoce, pero el practicante de zazen si porque lo experimenta directamente.

El pensamiento Hishiryo se distingue durante zazen cuando en la conciencia no están ni el pensamiento Shiryo ni el Fushiryo. Que no esté el pensamiento Shiryo en la conciencia durante zazen es lo usual porque en zazen no se piensa, se dejan pasar los pensamientos. Esos pensamientos que surgen y se dejan pasar son el pensamiento Fushiryo y también, en parte, pensamiento Shiryo. Llega un momento que por la técnica de zazen el pensamiento Fushiryo se agota, es lo que se llama el estado de Shamadi, y entonces se puede distinguir con claridad el pensamiento Hishiryo, porque es el único que está en la conciencia.

El pensamiento Hishiryo estará presente en el zazen del practicante desde el principio de su práctica si emplea la técnica correctamente, lo único que no será consciente de ello. Con años de práctica regular ira profundizando en el Samadhi y es desde ahí donde se puede ver con nitidez como es el pensamiento Hishiryo.

4.2.- La conciencia Mana, Alaya y Amala.

La conciencia Mana alberga el pensamiento Shiryo, el pensamiento consciente, y también parte del inconsciente. Mana además recoge la actividad, la volición, los deseos... Mana es lo que conforma el Ego, es la conciencia siempre presente en nosotros durante la vida cotidiana y de la que somos plenamente conscientes.

La conciencia Alaya contiene el pensamiento Fushiryo. El maestro Deshimaru definía la conciencia Alaya como el “depósito”, la “reserva” del inconsciente, la

“conciencia que conserva todo”. Podemos imaginarla como el depósito de un conjunto de semillas que crecen y se mezclan conformando nuestro karma.

Cuando nacemos Mana está totalmente vacía y se desarrolla con el transcurso de nuestra vida formando nuestro Ego. Sin embargo, Alaya trae unas semillas genéticas que dan origen a nuestra personalidad.

Entre Mana y Alaya hay una comunicación. Cuando las semillas de Alaya están germinadas estas suben a Mana haciéndose conscientes. En efecto, cuando Mana tiene, por ejemplo: un problema que quiere resolver, Mana baja una semilla a Alaya donde de forma subconsciente este problema se ira resolviendo y cuando este germinada subirá la solución a Mana donde se hará consciente. Es como cuando te acuestas con un problema y al levantarte te sorprende que hayas encontrado la solución durante el sueño y sin haberlo pensado de forma consciente.

Esta descripción que da el Zen del funcionamiento de la conciencia Mana y Alaya es equivalente al proceso del psicoanálisis. En efecto, a esto va dirigido el psicólogo mientras te tiene tumbado en el sillón, a hacer consciente tu psiquis inconsciente ¿Cómo los maestros chinos en el siglo IX pudieron desarrollar una teoría que coincide con lo que dice la psicología moderna, cuando aún faltaban muchos siglos para el nacimiento de Freud? La respuesta es sencilla: Pasaban todo el día en su templo haciendo zazen y eso les dio un conocimiento preciso de cómo funciona la mente y el pensamiento.

La conciencia Amala es la que contiene el pensamiento Hishiryo. La conciencia Mana y Alaya son conciencias de las que eres consciente en tu vida cotidiana, la conciencia Amala es una conciencia que debes encontrar. ¿Como? Haciendo zazen.

4.3.- Zazen y neurofisiología.

La conciencia **Mana** se ubica en el cerebro frontal, el cortex. Este está dividido en el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho. El hemisferio izquierdo es la sede de las funciones intelectuales y verbales junto con los deseos, la volición... El hemisferio derecho está a cargo de los aspectos emocionales y no verbales.

Podemos decir que por el hemisferio derecho nos conectamos a la naturaleza y por el izquierdo a la sociedad. Para el equilibrio del individuo es importante que la interacción entre ambos cerebros sea suave, sin que predomine un cerebro sobre otro. En el hombre primitivo predominaba el derecho sobre el izquierdo, ya que este hombre vivía imbuido en la naturaleza. En el hombre moderno y debido a la forma de vida que impera en la sociedad occidental predomina el hemisferio izquierdo sobre el derecho, y por ello el hombre actual tiene debilitado su ser natural en provecho de su ser social, lo que ocasiona numerosas neurosis de todo tipo. La práctica de zazen conlleva a integrar ambos cerebros, y con ello, el practicante se aleja de la neurosis y puede vivir más pleno. En efecto, durante la práctica de zazen se anula el hemisferio

izquierdo al no pensar y se potencia el derecho al hacer que el cuerpo esté manteniendo la postura.

La práctica de zazen conlleva también a una prevención natural para no sufrir enfermedades de las llamadas psicósomáticas. La medicina psicósomática considera que en muchas ocasiones los trastornos físicos se deben a aspectos emocionales, de actitud ante la vida, del entorno del individuo, etc. La práctica de zazen pone en equilibrio todos estos aspectos de tu psiquis y por ello actúa de forma preventiva frente a ellas.

La conciencia **Alaya** está radicada en el rinencéfalo. El rinencéfalo es un cerebro más primitivo que se encuentra debajo del cortex. En esta conciencia está el pensamiento Fushiryo: el subconsciente y el inconsciente.

Desde una visión psicoanalítica la práctica de zazen actúa como el psicoanálisis, como dijimos anteriormente. En efecto, la técnica psicoanalítica trata de hacer consciente los elementos de psiquismo inconsciente. A esto va dirigido el psicólogo mientras te tiene tumbado en el sillón. Durante zazen aquello que está reprimido por el inconsciente brota como las burbujas de agua al hervir y sube a superficie para hacerse presente en el consciente.

Esta observación de tu psiquis que se realiza durante zazen, es la que de forma natural, automática e incluso inconsciente te lleva a un cambio en tu vida y en tus patrones de conducta, que los maestros Zen denominan como: "La revolución interior".

La conciencia **Amala** está radicada en el tálamo y el hipotálamo, el cerebro más primitivo que tenemos. Esta conciencia siempre está presente, pero no está a tu alcance en la vida ordinaria y solo la puedes encontrar haciendo zazen. Zazen es una postura de despertar. ¿Despertar a qué? Despertar a tu cerebro primitivo.

En resumen: Podemos decir que zazen actúa como una terapia que produce una relajación profunda de los sistemas neurovegetativos, dando otra percepción del mundo que provoca no solo una sensación de bienestar, de estar más feliz en tu vida, sino también a un cambio hacia una forma distinta de vida a la que venías llevando. Y esto es debido a que se establece un funcionamiento más armónico entre los lóbulos izquierdo y derecho del cerebro, que unido al trabajo de auto psicoanálisis que se realiza de forma natural, automática e inconsciente, da lugar a una percepción de la vida más lucida donde se está más consciente de tus instintos, tus deseos, tus frustraciones, en una batalla interior que zazen ordena interiormente sin que tu consciente sea plenamente consciente de ello.

4.4.- Zazen y electroencefalograma.

El electroencefalograma consiste en una serie de sensores que se colocan bajo el cuero cabelludo y con ellos se puede registrar la actividad eléctrica que tiene el cerebro. Cuando estamos despiertos se registran ondas del tipo Beta y cuando estamos dormidos se registran ondas Alfa que son de mayor amplitud y

menor frecuencia, y si estamos muy profundamente dormidos el electroencefalograma registra ondas Theta, que son de un ritmo más lento y regular.

Pues bien, un equipo de médicos de Japón realizó un electroencefalograma de varios monjes mientras hacían zazen. Cuando estaban sentados en la postura y antes de empezar zazen se registraron ondas Beta, las de estar despiertos; al poco de empezar zazen estas ondas Beta dieron paso a ondas Alfa, las del sueño, pese a que los monjes tenían los ojos abiertos. Avanzado el zazen, en las ondas Alfa, aparecieron trazos de ondas Theta, que serían de sujetos plenamente dormidos, cuando en realidad estaban en un samadhi de plena atención; y finalmente en algunos de ellos predominaron las ondas Theta.

Se interrogó a los monjes en los que aparecieron ondas Theta sobre su estado mental y lo describieron como de profunda calma y bienestar. Le pidieron al maestro que clasificara a sus monjes según el grado de avance que tenían en su práctica, y los que el maestro dio como más avanzados fueron aquellos que se presentaron ondas Theta, los menos avanzados tuvieron ondas Alfa, y los intermedios ondas Alfa con trazos de ondas Theta. Ninguno estuvo con ondas Beta, que son las de la vida cotidiana salvo cuando dormimos.

Esto demuestra claramente que la actividad eléctrica que hay en el cerebro es distinta cuando haces zazen y cuando estás en la vida ordinaria. Y en toda lógica conlleva a un funcionamiento distinto de la mente durante zazen. Aunque no hacen falta muchos estudios, cualquiera que practique zazen sabe que durante zazen se está en otro estado de consciencia.

5.- Zen y Espiritualidad.

5.1.- Zazen no es una meditación. Zazen es una práctica.

Existe la creencia generalizada de que la meditación consiste en una técnica que te relaja mucho y te deja con gran paz interior al terminar. Está muy bien que existan estas meditaciones, pues la forma de vida que se lleva hoy en día conlleva al estrés a muchas personas y estas técnicas ayudan a encontrar un equilibrio.

Zazen no es una meditación en este sentido. Zazen requiere de un gran esfuerzo de concentración, hay dolor de piernas sobre todo al principio y otras dificultades varias. No queremos decir que con zazen no se experimenten los beneficios del bienestar de practicar estas meditaciones, incluso potenciados si el practicante hace una sesshin donde se hace mucho zazen a diario. Lo que queremos decir es que zazen no es una técnica de bienestar interior, zazen es una práctica.

La diferencia entre estas meditaciones y la práctica que aquí transmitimos, es que mediante zazen se encuentra algo mucho más ambicioso, que los maestros zen definen como: “La revolución interior”.

Esta revolución interior consiste en que va a haber un cambio de tus patrones de conducta, de mejor actitud ante la vida, llegarás a tener un mejor conocimiento y manejo de tus instintos, deseos, frustraciones... y esta transformación de tu yo se dará de forma natural, automática e inconsciente por la práctica de zazen, y tiene una única dirección: que el practicante encuentre su felicidad.

5.2.- Mushotoku. Sikantanza.

La gente interesada en meditar y que se acerca al Zen tienen un objetivo. Esto es del todo natural y lógico. Este objetivo puede ser alcanzar la iluminación, el Nirvana, que en el Zen se llama Satori. La mayoría buscan un bienestar como el que comentamos en el apartado anterior. Otros buscan el autoconocimiento y con ello superar fobias, traumas y todo tipo de bloqueos personales... También están los que buscan el crecimiento interior... son muchos los objetivos, tantos como personas.

Pero con zazen no tienes que tener ningún objetivo. Este es un punto del Zen que cuesta mucho entender al iniciado. No te preocupes, con el paso del tiempo entenderás y tus objetivos evolucionarán y se irán transformando.

Hay dos palabras del Zen muy importantes que resumen nuestra práctica y que recogen esta actitud que debes tener con zazen. Son Mushotoku y Sikantaza.

Mushotoku significa: "sin meta, sin espíritu de provecho". Significa que zazen lo debes hacer por nada, ni tan siquiera por sentir esa sensación de bienestar que los practicantes suelen experimentar al hacer zazen.

Otra palabra clave del Zen que se transmite en este dojo es Sikantaza, que viene a decir casi lo mismo que Mushotoku, pero de otra manera.

Sikantaza significa: "sentarse, solo sentarse". Significa que, si después de zazen te sientes con una especial alegría de vivir, pues "genial"; y si al levantarte de zazen el mundo de tus problemas te vuelve a caer encima, y es como si zazen no hubiera hecho efecto alguno; pues, también "genial".

El maestro Sawaki decía que Shikatanza es sacar agua de un pozo con un cubo sin fondo.

5.3.- Breve historia de nuestra práctica.

Nuestra práctica tiene su origen en el buda Sakyamuni, el buda histórico, que vivió quinientos años antes que Cristo. Sus discípulos extendieron este budismo por toda la India y otros países dando lugar a las distintas ramas del budismo: zen, tibetanos, theravada y un largo etcétera.

En el siglo VI Bodhidharma, un personaje mítico en la historia del Zen, llevó este budismo a China, donde se mezcló con el pensamiento reinante en China en esa época: Lao Tse, Confucio y el Taoísmo. Y de este coctel genial nació el Zen.

En China el Zen fue protegido por los emperadores y tuvo un gran auge. Se crearon cinco escuelas, de las que solo perduran el Zen Soto y el Zen Rinzai. Nuestra escuela es Zen Soto. En esta etapa del Zen chino surgieron grandes maestros que han dejado importantes textos clásicos del Zen.

En el siglo XIII Dogen viajó de Japón a China buscando el verdadero Zen. A su vuelta sentó las bases del Zen Soto japonés en el Shobogenzo, que es el texto de referencia en nuestra escuela. En esta etapa del Zen japonés también surgieron grandes maestros que dejaron escritos otros textos clásicos del Zen.

En el siglo XX el Zen Soto japonés había perdido su esencia. Los monjes vivían plácidamente en sus templos como preladados funcionarios y sin el espíritu real del Zen donde la práctica de zazen es vital y esencial. En este contexto destaca la figura de Kodo Sawaki como un auténtico renovador del Zen, que pasó toda su vida de templo en templo promoviendo sesshines, y con ello el zazen que nunca debió haberse perdido.

El maestro Deshimaru fue discípulo suyo y recibió de él el encargo de llevar la semilla del verdadero Zen a otras latitudes, porque a Japón lo consideraba tierra yerma para el Zen. Deshimaru se personó a finales de los años 60 en París fundando un dojo y un templo, y con él nació el Zen europeo. Su legado se extendió muy rápido llegando a todos los países de Europa y Sudamérica.

Nuestra maestra Barbara Kosen estudió en París con el maestro Deshimaru hasta su fallecimiento. Unos años después recibió la trasmisión del Dharma del maestro Kosen Thibaut, también discípulo de Deshimaru, convirtiéndose así en la primera maestra Zen europea.

Bárbara es, por tanto, el último eslabón de una cadena de transmisiones que se remonta a 2.500 años.

5.4.- La ordenación.

Se llama shanga al conjunto de estudiantes en torno a un maestro, maestra en nuestro caso. En la shanga hay laicos, bodhittsavas y monjes.

Para ordenarte bodhittsava o monje, debes pedir la aceptación a Bárbara y coser un rakusu si te ordenas bodhittsava, y un rakusu y un kesa si te ordenas monje. Estos se te entregan caligrafiados por Bárbara en una ceremonia en la que participa toda la shanga y donde los ordenados juran unos preceptos.

Lógicamente las responsabilidades en el funcionamiento de la shanga la llevan los monjes, ayudados de los bodhittsavas y los laicos que así lo deseen.

En esta shanga la enseñanza es igual para laicos, bodhittsavas y monjes.

5.5.- Shorin Ji.

Shorin Ji es el nombre del templo que la asociación Zen Taisen Deshimaru fundó en el 2001 en la sierra de Gredos. Su nombre traducido: Bosque del Despertar, se refiere al despertar del Buda, a su Iluminación.

En Shorin Ji viven practicantes de forma permanente en estancias de unos días, meses e incluso superiores. Te puedes incorporar a esta pequeña comunidad en el momento que lo desees, además la estancia es muy económica. Si te animas es la forma más rápida y directa de aprender zazen en un entorno privilegiado y en contacto directo con la maestra.

En Shorin Ji hay tres actividades relacionadas con la práctica: zazen, samu y la costura, aparte de comidas y tiempos de descanso.

Zazen se practica al amanecer y al atardecer.

El samu son trabajos que se realizan para la comunidad como cocinar, regar el huerto, construir un muro de piedra, partir leña o vete a saber qué. El samu se debe realizar con un espíritu de concentración y no se debe hablar más de lo necesario para organizar el samu. En esta shanga no somos estrictos con esta norma y el samu muchas veces es propicio a intercambiar razonamientos sobre la práctica e incluso temas personales que nos ayudan a conocernos. Pero, no debes olvidar el espíritu de concentración que debe reinar durante el samu. Además, un samu concentrado lleva a un zazen concentrado.

La costura es otra práctica de concentración. Se cose un rakusu o un kesa. Lo normal es que se cose para ordenarse bodhittsava o monje. También puedes coser para ayudar a alguien si no tienes pensado ordenarte. Hay un libro con instrucciones y un responsable que te guiará en tus pasos por la costura.

Además de zazen, samu y costura hay bastante tiempo libre que puedes emplear en lo que más te apetezca.

El lunes es Hosan: día de descanso.

Y este es el ritmo en un día normal del templo.

Periódicamente se organizan en Shorin Ji, días de samu y sesshines.

La traducción de sesshin es “tocar el espíritu”, se refiere al espíritu del Buda. Es un periodo de uno a varios días de vida colectiva, de concentración. Se hacen de cinco a siete horas de zazen por día; hay también un samu muy organizado, comidas y periodos de descanso.

5.6.- Mokusan dojo.

La traducción de Mokusan dojo es: “Dojo de la Montaña Silenciosa” Se fundó por Bárbara Kosen en 1994. En la web encontraras horarios y actividades.

6.- Bibliografía.

Zen Verdadero. Taisen Deshimaru. Editorial Kairós.

Zen y cerebro. Taisen Deshimaru y Paul Chauchard. Editorial Kairós.

La práctica de la concentración. Taisen Deshimaru. Edicomunicación, s.a.