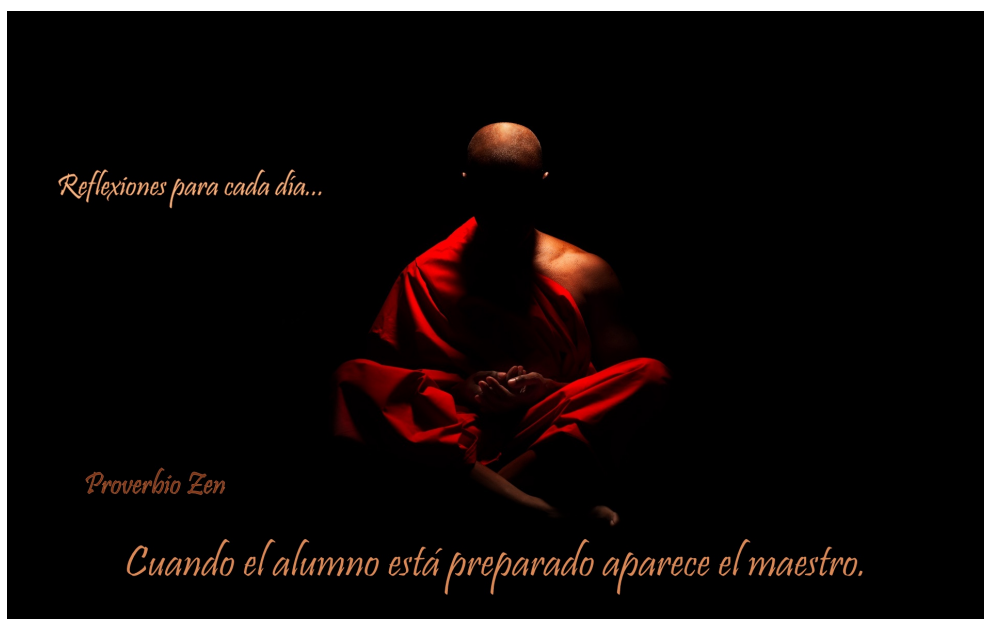


La práctica de zazen es el secreto del Zen

Taisen Deshimaru



« Zazen es difícil, lo sé. Pero practicado cotidianamente es muy efectivo para la ampliación de la conciencia y el desarrollo de la intuición. Zazen no solamente genera una gran energía, también es la postura del despertar. Durante la práctica no hay que intentar lograr lo que sea. Sin objeto, es únicamente concentración en la postura, la respiración y la actitud del espíritu. »

Maestro Taisen Deshimaru
La postura

Sentados en el medio del zafu (almohadón redondo), se cruzan las piernas en la posición de loto o de medio loto. Si ello no es posible, y se cruzan las piernas simplemente sin colocar el pie en el muslo opuesto, aun así es esencial que las rodillas empujen el piso. La columna vertebral bien derecha, el mentón entrado y la nuca estirada, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo, se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza.

Se pone la mano izquierda en la mano derecha, las palmas hacia el cielo, los pulgares se tocan, formando una línea derecha. Las manos descansan en los pies, los cantos en contacto con el abdomen. Los hombros están relajados. La punta de la lengua toca el paladar. La vista está puesta aproximadamente a un metro de distancia en el suelo sin mirar nada en particular.

La respiración

La respiración zen no se puede comparar con ninguna otra, es muy antigua, en sánscrito se llamó 'anapanasati', solamente puede surgir de una postura correcta. Antes de todo se trata de establecer un ritmo lento, fuerte y natural, basado en una espiración suave, larga y profunda. El aire se expulsa lentamente y silenciosamente por la nariz, mientras que la presión debido a la espiración, baja con fuerza al vientre. Al final de la espiración, la inspiración se hace naturalmente. Los maestros comparan el aliento zen con el mugir de las vacas o con la espiración de un bebé que grita recién nacido.

La actitud del espíritu

Sentados en zazen, dejamos que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales, que surgen del inconsciente, pasen como nubes por el cielo - sin oponerse ni agarrarse a ellos. Como los reflejos en un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y pasan otra vez y terminan por desvanecerse. Y llegamos al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todos los pensamientos (hishiryo), verdadera pureza.

Esa actitud de espíritu surge naturalmente de una concentración profunda en la postura y la respiración, y permite así controlar la actividad mental, resultando una mejora en la circulación cerebral.

En efecto el cortex (sede del pensamiento consciente) descansa durante zazen, mientras que la sangre fluye hacia las capas más profundas del cerebro, las cuales se despiertan de un estado de somnolencia, ya que están mejor irrigadas. Su actividad da la impresión de bienestar, serenidad, calma, liberando totalmente despierto, las ondas cerebrales del sueño profundo 'alpha' y 'theta' (consulte con respeto a ese tema las investigaciones hechas en la universidad de Komazawa en Japón)

El maestro Taisen Deshimaru dice:

El zen es muy simple, y al mismo tiempo bastante difícil de comprender.

Es cuestión de esfuerzo y de repetición, como la vida.

Simplemente sentado, sin objeto ni espíritu de provecho, si su postura, su respiración y la actitud de su espíritu están en armonía, entienden el verdadero zen, perciben la naturaleza de Buda.