

11. EL ARTE DEL ZAZEN

No se concentre en ningún objeto en particular ni intente controlar sus pensamientos. Cuando mantiene la postura adecuada y su respiración se estabiliza, su mente se tranquiliza de forma natural. Cuando surjan diversos pensamientos en su mente, no se deje atrapar por ellos ni luche contra ellos; no los persiga ni intente escapar de ellos. Deje los pensamientos en paz, permitiéndoles que surjan y se vayan libremente. Lo esencial es, sin caer en la distracción (pensamientos), ni en el letargo (sомнolencia), dejar que zazen mismo se siente en zazen.

12. SHIJOSHO

(Campanas para el comienzo del zazen)

Esta es la señal para el comienzo del zazen. Cuando todos están en su lugar, el monje residente entra en la sala y da una vuelta por ella para ver si todos están sentados correctamente. Cuando el monje pase detrás de usted, junte las manos en gassho. Vuelva a colocar las manos en hokkai-join después de que el monje haya pasado. Se toca la campana tres veces para indicar el comienzo del zazen después de que el monje residente haya terminado de dar la vuelta al zendo.

13. KINHIN

Una vez finalizado un periodo de zazen y antes de comenzar otro, se practica el kinhin (zazen caminando). El kinhin consiste en caminar en silencio por el zendo. Cuando suene la campana dos veces al final de un periodo de zazen, inclínese en gassho, coloque las manos con las palmas hacia arriba sobre los muslos y balancee el cuerpo varias veces, con movimientos cada vez más amplios. Despliegue las piernas. Gire lentamente en el sentido de las agujas del reloj, especialmente si tiene las piernas dormidas. No se levante bruscamente. Cuando esté de pie, ajuste y coloque bien el zafu. Haga una reverencia a las personas que están a su lado y frente a usted. (rin'i-monjin, taiza-monjin). Mantenga las manos en shashu, póngase derecho y estabilice su respiración por un momento. Luego comience a hacer kinhin. Desde la cintura hacia arriba, su postura debe ser la misma que en zazen. Dé el primer paso con el pie derecho. Avance dando solo medio paso por cada respiración completa (una exhalación y una inhalación). Cuando termine el kinhin, sonará la campana una vez. Alinee los pies e inclínese, con las manos aún en shashu. A continuación, vuelva a su asiento a un ritmo normal.



14. KYOSAKU

Recibir un golpe con el kyosaku es ser despertado por la espada del bodhisattva Manjushri. Hay dos formas de recibir el kyosaku. Si está somnoliento o soñando despierto y quiere que le golpeen con el kyosaku, junte las manos en gassho y recíbalo.

En el otro caso, la persona que lleva el kyosaku le avisa golpeándole ligeramente en el hombro derecho. Junte las manos en gassho e incline la cabeza hacia la izquierda. Después de que le golpeen en el hombro, enderece la cabeza de nuevo e inclínese. La persona que utiliza el kyosaku también se inclina ante usted, sosteniendo el palo con ambas manos.



15. FIN DEL ZAZEN

Cuando suene la campana una vez, inclínese en gassho, coloque las manos con las palmas hacia arriba sobre los muslos y balancee el cuerpo varias veces, primero un poco y luego con movimientos más amplios. Despliegue las piernas. Gire lentamente en sentido horario, especialmente si tiene las piernas dormidas. No se levante bruscamente. Luego, una vez de pie, ajuste el zafu. Inclínese ante las personas que están a su lado y frente a usted (rin'i-monjin, taiza-monjin).

El protocolo en el zendo puede variar ligeramente, dependiendo del sitio. Aquí solo se describen las formas básicas relativas al zazen y al kinhin.



La Práctica del Zazen

SOTOZEN

www.unsuizen.es



UNSUIZEN
Calle Valderribas 30, 28007, Madrid
www.unsuizen.es



1. POSICIÓN DE LAS MANOS

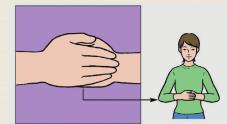
Gassho

Gassho es una expresión de respeto, fe y devoción. Junte las palmas y los dedos de ambas manos. Las puntas de los dedos deben quedar aproximadamente al mismo nivel que la nariz y a unos 10 centímetros de distancia de esta. Los brazos deben mantenerse ligeramente separados del pecho, con los codos extendidos hacia fuera en línea recta paralela al suelo.



Shashu

Shashu es la forma de colocar las manos cuando se está de pie y se camina. Coloque el pulgar de la mano izquierda en el centro de la palma y cierre el puño alrededor de él. Coloque el puño delante del pecho. Cubra el puño con la mano derecha. Mantenga los codos alejados del cuerpo.



4. POSICIONES PARA SENTARSE

Colóquese en el centro del zafu y cruce las piernas. Siéntese de manera que no esté ni demasiado cerca del borde del zafu ni demasiado atrás. Independientemente de si se sienta en Kekkafuza o Hankafuza, lo importante es que las rodillas y el trasero formen un triángulo equilátero que sostenga la parte superior del cuerpo. Cada persona tiene una forma física y una constitución diferentes, por lo que es mejor encontrar una forma de sentarse sin forzar demasiado.

Kekkafuza

(Postura del loto completo)



Coloque el pie derecho sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cruce las piernas de manera que las puntas de los dedos de los pies y el borde exterior de los muslos formen una sola línea.

Hankafuza

(Posición de medio loto)



Coloque el pie izquierdo sobre el muslo izquierdo y luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Se puede levantar la pierna opuesta también.

En una silla



Simplemente coloque el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Se puede levantar la pierna opuesta también. Siéntase erguido en una silla como lo haría en un zafu. No se incline hacia atrás. Utilice un cojín de apoyo en el asiento y/o debajo de los pies, según lo necesite. Coloque las manos en el regazo, formando el mudra cósmico.

2. ENTRAR EN EL ZENDO

Mantenga las manos en posición shashu y dé un paso adelante con el pie izquierdo por el lado izquierdo de la entrada. Si lleva un zafu al entrar en la sala, sujetelo con ambas manos. Después de entrar en la sala, inclínese en gassho hacia el altar. A continuación, vuelva a colocar las manos en shashu y camine hacia su asiento, comenzando con el pie derecho. Como signo de respeto, debe abstenerse de caminar delante del altar. En su lugar, debe caminar por detrás de él.



5. HOKKAI-JOIN (MUDRA CÓSMICO)

Esta es la forma de colocar las manos cuando se practica zazen. Coloque la mano derecha, con la palma hacia arriba, sobre el pie izquierdo, y la mano izquierda, con la palma hacia arriba, sobre la palma derecha. Las puntas de los pulgares deben tocarse ligeramente. Esto se denomina hokkai-join (mudra cósmico). Coloque las puntas de los pulgares delante del ombligo y los brazos ligeramente separados del cuerpo. No ejerza demasiada fuerza ni apriete los pulgares. Tampoco deje que estos se separen.



6. POSTURA

Meta la barbilla ligeramente hacia dentro y estire el cuello como si fuera a alcanzar el techo. Las orejas deben estar en línea paralela a los hombros, y la nariz debe estar alineada con el ombligo. Después de enderezar la espalda, relaje los hombros, la espalda y el abdomen sin cambiar la postura. Siéntese erguido, sin inclinarse ni hacia la izquierda ni hacia la derecha, ni hacia delante ni hacia atrás.



3. LLEGAR A TU ASIENTO

Rin'i-monjin

Este es un saludo a las personas que están a punto de hacer zazen con usted. Cuando llegue a su sitio, gírese hacia él y haga una reverencia en gassho. Las personas sentadas a su lado responden con gassho.



Taiza-monjin

Este es el saludo a las personas sentadas frente a su asiento. Después de hacer rin'i-monjin, gire en el sentido de las agujas del reloj hasta que su asiento quede detrás de usted, e inclínese de nuevo ante las personas sentadas delante. Las personas sentadas al otro lado también responden con gassho.

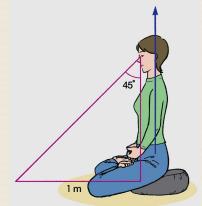


7. LA BOCA Y LA RESPIRACIÓN

Mantenga la boca cerrada, colocando la lengua contra el paladar, justo detrás de los dientes. No deje que la respiración quede atrapada dentro de la boca. Respire por la nariz.

8. LOS OJOS

Mantenga los ojos entreabiertos. Dirija la mirada hacia abajo en un ángulo de 45 grados, mirando a una distancia de aproximadamente un metro. Sin enfocarse en nada en particular, deje que todo ocupe su lugar en su campo de visión.



9. KANKI-ISSOKU

(Exhala completamente y respira)

Cuando haya adoptado la postura zazen, respire profundamente varias veces de forma silenciosa. A continuación, respire lenta y silenciosamente por la nariz, dejándose llevar por el movimiento natural de la respiración.

10. SAYU-YOSHIN

(Balancear el cuerpo)

Balancee la parte superior del cuerpo de izquierda a derecha varias veces, como un péndulo. Este movimiento de balanceo comienza con movimientos más amplios y se va reduciendo gradualmente. Finalmente, mantenga una postura recta y correcta, sin inclinarse ni hacia la derecha ni hacia la izquierda.