

¿Qué es zazen?

Por Shodo Harada Roshi

En el mundo de hoy, es muy difícil encontrar algo en lo que se pueda creer. En el pasado fuimos capaces de creer en Dios. Sin embargo cuando hablamos de rezar, ¿cuántos de nosotros realmente sabemos entrar en un estado de rezo profundo, en el cual tenemos la capacidad de confiar y de creer? En una época en que las pruebas científicas son frecuentemente aceptadas, hay para muchos de nosotros una división entre el mundo de la religión y el mundo de la ciencia. En el mundo de la religión se propone algo que no podemos medir con los sentidos, algo que es solamente un ideal o una creencia. Mientras que en el mundo de la ciencia creemos solamente en cosas que pueden ser probadas y medidas por nuestros cinco sentidos. Esta diferencia entre estos dos mundos causa frecuentemente un gran conflicto.

Cada uno de nosotros es una persona diferente y cada uno tiene diversos e inmensurables estados de mente. Tenemos diferentes planes y esperanzas. A pesar de que estos aspectos de cada uno de nosotros no pueden ser medidos, son muy reales. Dando a cada persona su esencia individual. A través del Zazen, cada uno es capaz de regresar a su propia esencia particular, y así convertirnos en lo que realmente somos en su totalidad. Esta habilidad de regresar a un lugar de paz interior, dejar ir todas las distracciones externas y volver al espacio de origen dentro de uno, esto es Zazen. Es muy importante comprender que al hacer la práctica de Zazen no tratamos de ser todos iguales. Al contrario el Zazen permite a cada uno convertirse en lo que él o ella es verdaderamente.

Todos tenemos ideas de cómo realizar esto y hemos leído diferentes explicaciones de lo que es el Zazen y cómo debiera hacerse. Sin embargo, la primera cosa importante al sentarse a meditar es empezar con una postura balanceada. Con una manera estable de sostener el cuerpo. Debido a que al hacer Zazen es a nuestro propio yo a lo que observamos, la primera cosa que debemos considerar es el alineamiento de nuestro cuerpo físico. Una vez que hemos alineado nuestra postura física, seremos capaces de profundizar y alinear la respiración que nos conecta con todo. Entonces, daremos un paso adelante e iremos a nuestra mente.

Cuando estamos trabajando activamente y moviéndonos físicamente en nuestra vida cotidiana, usamos nuestro cuerpo para efectuar los movimientos y acciones apropiadas para dichos trabajos. En cada momento, hacemos lo que es apropiado y nos movemos a través del día realizando muchas actividades físicas. Pero la mayoría del tiempo no percibimos nuestro centro. No estamos conscientes del lugar donde se encuentra nuestro centro. La mayoría de la gente usa su cabeza para efectuar su trabajo; Sin embargo, cuanto más necesitan concentrarse y usar el cerebro, lo más probable es que la energía vital, o el Ki, suba a su cabeza.

Todos tenemos varios hábitos físicos, formas en que nos hemos acostumbrado a usar el cuerpo, maneras en las cuales nos sentimos seguros de cómo utilizarlo para hacer las cosas. Todos estos hábitos y actividades afectan la forma como balanceamos y centramos nuestros cuerpos al movernos durante el día. Durante el Zazen, en vez de mirar hacia fuera y mover nuestros cuerpos orientados hacia el exterior, nos sentamos quietos y miramos hacia adentro. Por esta razón, la forma en que encontramos el balance dentro del cuerpo es muy importante. No estamos observando un ser físico reflejado en el espejo, lo que miramos profundamente dentro de nosotros es lo que somos.

Es fácil mirar a otras personas y observar si sus posturas físicas están o no alineadas correctamente. Pero para saber si nuestra postura es adecuada, necesitamos sentir un bienestar y ligereza que indican estar en el punto justo: totalmente centrados y balanceados. Este es el aspecto más importante de nuestra postura física durante el Zazen. Dicho de otra manera, podemos mirar el cuerpo humano como dos mitades separadas: de la cintura para arriba y de la cintura para abajo. En la mitad de arriba del cuerpo tenemos nuestros sentidos y la habilidad de pensar, la naturaleza de esta parte de nuestro cuerpo es percibir las cosas. En la parte de abajo del cuerpo, bajo la cintura, tenemos el centro de nuestra vida energética. La naturaleza de la parte baja del cuerpo es la de ser activo y energético.

Hay una historia antigua sobre un hombre muy rico que quería construir un edificio de tres pisos y así poder habitar en el piso de arriba y encontrarse más alto que sus vecinos. Cuando el carpintero recibió la orden de construir el edificio, naturalmente empezó por construir el piso de abajo. Cuando el hombre rico vio esto, se puso furioso con el carpintero. Dijo, "Yo dije que quería un edificio alto, no necesito el piso de abajo, solo quiero el tercer piso. ¿Por qué debo desperdiciar mi dinero construyendo también un primer piso?"

Nos reímos de esta historia, pero si la analizamos, veremos que se trata de nosotros. Queremos tener sabiduría o claridad pero fácilmente ignoramos el trabajo de base de este proceso, como el correcto alineamiento del cuerpo que nos permite lograrlo. Nos olvidamos fácilmente del cuerpo y no queremos ocuparnos de él. Pero para que el cerebro y nuestros sentidos, así como nuestros pensamientos y percepciones trabajen adecuadamente, es necesario que el cuerpo, que es parte de nuestra vida energética, esté centrado y bien balanceado.

Debido a que es tan crucial tener una postura correcta, debemos empezar con una descripción física de cómo hacer Zazen: Al estar sentados en el suelo con las piernas dobladas frente a nosotros, comenzamos por empujar hacia adentro la parte baja de la columna. Esto es muy importante, la parte baja de la columna no debe empujarse hacia afuera. Cuando se empuja hacia adentro, la cabeza que se apoya pesadamente en los hombros, tiene un soporte. Si la parte baja en cambio se empuja hacia afuera, sentiremos pesadez en la cabeza. Cuando la postura es correcta, el peso de la cabeza está balanceado y es fácil de sostener.

Inclinando la cabeza hacia abajo ligeramente, mantenemos los ojos abiertos. Puede parecer más fácil la concentración con los ojos cerrados, pero el cerrar los ojos nos fomenta al sueño y a pensamientos confusos y extraños. Al bajar la cabeza debemos tener cuidado de no inclinar la barbilla y de mantenerla bien centrada y balanceada con el cuerpo.

Es importante dejar ir completamente cualquier tensión en la parte superior del cuerpo. Para lograr esto, debemos sentarnos de manera que estemos sólidamente centrados en la parte inferior del cuerpo. La forma más fácil de mantener una postura centrada es sentarse en el loto completo o en el medio loto, aunque sentarse con las piernas cruzadas frente al cuerpo no es la única posibilidad. Ciertamente sentarse de esta forma es útil para mantenerse balanceado. Igualmente podemos estar balanceados y mantener nuestro centro de gravedad en la parte inferior del cuerpo, estando de pie o sentados en una silla.

Las personas que encuentran difícil practicar Zazen sentados o parados, pueden incluso hacerlo estando acostados sobre la espalda. Al estar acostados sobre el suelo o sobre la cama, pongan los pies separados a la distancia de sus hombros y luego las manos al lado de las caderas confortablemente. Si están sentados sobre una silla háganlo con las piernas un poco separadas, no recarguen la espalda contra nada, mantengan la columna recta y balanceada desde el centro del cuerpo, no desde el respaldo de la silla.

Aunque no es necesario sentarse en loto completo, ésta es la mejor postura para mantenerse estable por largas horas. La palabra japonesa para esta postura puede ser traducida literalmente como la posición en que la planta de los pies está mirando al cielo y emanando el Ki o energía vital. Para sentarse de una manera balanceada por un largo periodo de tiempo es preferible que ambos pies estén colocados a los costados de las caderas, en lugar de solamente uno de ellos. Por lo general nuestros pies están tocando el suelo. Cuando nos sentamos en una silla o cuando caminamos, nuestros pies siempre miran hacia abajo. Para ser capaces de sentir la plenitud de todo el universo, es importante tener algunas veces nuestros pies mirando hacia arriba. Mucha gente piensa que es mejor caminar con los pies descalzos lo más posible porque el contacto directo con el suelo, permite que nuestro Ki o (energía vital) se mueva a través de nosotros, por esa razón es preferible mantener los pies descalzos.

Si nuestra postura durante el Zazen no está correctamente alineada, no es posible tener las plantas de los pies mirando hacia el cielo, en cambio si ponemos las plantas de los pies mirando al cielo, podemos sentir al Ki saliendo de ellos. Si nuestros pies no miran hacia arriba, entonces la energía del Ki se perturba. Para ser más específicos, cuando nos sentamos con las piernas en loto completo, usamos un cojín bajo, una vez puesto en el suelo, nos sentamos de tal manera que estamos sentándonos con la base de la columna hacia adentro. Luego empujamos hacia adentro los glúteos y nos movemos hacia adelante, centrando el peso del cuerpo entre las piernas. Si no movemos el cuerpo hacia afuera, entonces resulta difícil poner las piernas en loto completo.

Al sentarnos en medio loto es mejor hacer que el cojín se eleve. Igualmente al sentarnos en medio loto en un cojín alto, hay que empujar hacia afuera los glúteos y luego nuevamente acomodarlos hacia adentro. Colocando el cuerpo hacia afuera, empujamos el abdomen hacia adelante, frente a nosotros, así tendremos una posición sólida para respirar. Otra cosa importante en este aspecto es que debemos tensar ligeramente los músculos del esfínter anal, no muy tensos, solo mantenerlos ligeramente firmes. Este es un punto clave para darle al cuerpo una sensación de firmeza. Si logramos que el cuerpo se encuentre en una posición correcta, tendremos la sensación de tener el cuerpo relajado y firme.

Es esencial mantener la espalda recta, todos tenemos una postura particular, pero cuando la espalda está curvada, es difícil para el Ki fluir libremente. Si uno se sienta por largo tiempo, sentiremos en qué parte del cuerpo hay dolor, seremos capaces de ver esto claramente. Si la espalda baja nos duele, es porque ésta parte de la columna está empujada hacia afuera en vez de hacia adentro. Cuando los hombros están tensos y duros, es porque el cuello y la cabeza están doblados hacia adelante. Si desarrollas un dolor atrás de los pulmones, en la parte posterior de las costillas, es que tu Ki está atorado en la caja torácica. Esto significa que tu aplicación energética del Ki durante el Zazen no es suficientemente vívida y poderosa, no tiene la fuerza necesaria.

Tener alegría y fuerza en la aplicación de la energía en el Zazen, significa en parte ser testarudo e intenso, y corregir tu postura en la aplicación correcta de tu energía física, pero también significa darle intensidad a lo que haces con tu mente. Allí tengo un método particular que uso frecuentemente. Primero, como explique antes, empujamos hacia adentro la base de la columna y centro mi abdomen entre las piernas, estableciendo así, una postura bastante firme. Luego dirijo mi atención al gran camino de nuestro pulso interior que se mueve desde la base de la columna vertebral hasta la parte superior de la cabeza estimulando nuestro Ki. Esto tiene el efecto de acrecentar la energía que corre desde la columna hasta la punta de la cabeza. El escuchar esto, no quiere decir que podrán sentirlo inmediatamente. Ustedes tendrán que sentir cómo debe hacerse. Pero si continúan practicando, sin duda, serán capaces de lograrlo.

Estamos viviendo justo entre el Ki del cielo y el Ki de la tierra y depende de nosotros usar lo más posible el Ki del cielo. Levanta tu columna, enderézala vértebra por vértebra, mantén la energía moviéndose hacia arriba. Ni siquiera se necesita alinear toda la columna, si solo empiezas con este movimiento, la energía que se mueve hacia arriba se encargará de alinear toda la columna. Si practicas esto, serás capaz de hacerlo rápido y con facilidad.

Mientras se alinea la espalda de esta manera, tendrás la sensación de ser jalado hacia el cielo por la columna vertebral y luego sucede algo muy curioso: cuando logras alinear la espalda de tal forma, podrás sentir como si te jalaran hacia arriba desde la base de tu columna y ésta adoptará naturalmente la posición correcta. En esta postura, toda la tensión de los hombros y la rigidez del cuello, así como el dolor en la espalda pueden dejarse ir. Todas estas tensiones: el dolor de los

músculos, el dolor atrás de los pulmones y en la espalda y los hombros apretados son todos productos de Ki estancado en el cuerpo. Cuando alineamos la espalda y la estiramos, entonces todo el Ki que estaba bloqueado puede fluir libremente y estas áreas en particular, pueden relajarse y soltar la tensión.

Algunas veces, aunque no seamos conscientes de ello, nos inclinamos hacia la derecha o hacia la izquierda. Cuando nos sentamos como si fuésemos jalados hacia arriba por la base de la columna, nuestro cuerpo se alinea naturalmente hacia el centro, sin inclinarse hacia la derecha o hacia la izquierda. Ésta es la razón por la que al principio del Zazen especialmente, siempre mantengo mi atención en la columna. Nunca me he pesado durante el Zazen, o sea que no puedo afirmarlo, pero tengo la sensación definitiva de ser más liviano. Además me he dado cuenta de que si hago el estiramiento hacia arriba de la columna varias veces, el dolor de las piernas desaparece. Si tenemos mucho bloqueo o estancamiento en el cuerpo físico: muchos lugares tensos donde la energía se encuentra encerrada, entonces tendremos también mucho bloqueo y estancamiento mental.

Cuando mantenemos nuestro centro en la parte inferior del cuerpo y alineamos la espalda correctamente, sentimos como la parte superior del cuerpo se aligerara y fluyera. En cambio, si empujamos y tensionamos la parte superior del cuerpo, entonces toda nuestra energía se nos escapará en ese empujar. Por otro lado, si tenemos la energía centrada en la parte baja del cuerpo, entonces ésta podrá fluir libremente por todo el cuerpo.

Por lo tanto, es de suma importancia mantener la columna vertebral derecha durante el Zazen, y mantener libre de tensión de la cintura para arriba. Mucho de nuestro constante pensar viene literalmente de estar estancado y de no permitirle a nuestra energía fluir suavemente.

Cuando nos liberamos de este bloqueo en el cuerpo y relajamos esos lugares que están tensos, descubrimos que el bloqueo mental se relaja también y la mente fluye.

Una vez que el cuerpo está correctamente alineado, concentramos nuestra atención en la respiración. Por supuesto que siempre estamos respirando, si dejamos de respirar aunque sea por unos minutos moriríamos, sin embargo para el Zazen necesitamos una respiración abierta, libre y expansiva. Queremos aligerar nuestra exhalación de tal manera que no provoquemos ninguna tensión en el diafragma. Tampoco queremos restringir nuestra circulación o respiración en la parte alta del cuerpo. Usar ropa cómoda que no nos apriete ninguna parte del cuerpo, puede ser muy útil para lograr ésta respiración.

Pero, ¿cómo logramos respirar de una manera que no solo sea profunda sino también expansiva?

Para tener un respiro que es extenso y profundo es necesario relajar todo, abrir tu diafragma, abrir tu pecho, abrir tu cuello y dejar que el aire fluya como si fueras un tubo vacío. Por supuesto que

no respiramos con todas estas partes del cuerpo pero es ésta sensación de amplitud al respirar la que importa.

Cuando exhalamos, exhalamos completamente hasta que el estómago quede plano. Al comienzo para entender mejor este proceso, se puede poner la mano en el estómago y sentirlo plano, pero no es necesario hacerlo pues éste se contraerá naturalmente cuando exhales al lugar más profundo posible. Al final de la exhalación damos varios empujoncitos suaves, sin forzar, para asegurar que todo el aire ha salido.

Una vez que hemos exhalado completamente no es necesario tratar de empezar otra inhalación, ya que el cuerpo naturalmente querrá tomar aire y una nueva inhalación se producirá naturalmente. Mientras más nos familiaricemos con éste proceso, más dejaremos ir el pensamiento o la imagen mental de que estamos “intercambiando aire entre lugares externos al cuerpo con lugares internos al cuerpo”. Podemos sentir directamente como la vida se nos da en cada respiro y como estamos siendo respirados a través.

Entonces el cuerpo es en verdad como un tubo vacío.

Para ayudar tu respiración, hay un ejercicio que puedes efectuar antes de sentar Zazen. La mejor manera de describir esto es decirte que abras el cuello. Si no sabes cómo abrir el cuello, entonces empieza por abrir la boca. Esto relaja los músculos del cuello. Entonces puedes conscientemente abrir el área del pecho, el área del diafragma, el área del abdomen. Si abres todas estas áreas e inhalas y exhalas, nuevamente sentirás la conexión entre el aire en tu cuerpo y el aire en la atmósfera, el aire del mundo entero.

Puede ser útil abrir la boca en las primeras respiraciones, pero luego es indispensable mantener la boca cerrada. Por supuesto que intentamos inhalar a través de la nariz, pero también lo hacemos a través de la boca. Es mejor hacerlo a través de la nariz pues nuestras fosas nasales están diseñadas para mantener el aire húmedo y las impurezas fuera del cuerpo. Esa es la función de la nariz. Tomemos entonces el aire a través de la nariz durante la inhalación.

Si permitimos que la exhalación llegue a su punto final, no necesitaremos empujar el aire hacia afuera. El aire sale hacia afuera naturalmente una vez que hemos iniciado la exhalación, sin necesidad de forzarlo o empujarlo. Debido a que somos como un tubo vacío, cuando exhalamos hasta el final nuestro abdomen se vuelve plano, y entonces inhalamos naturalmente. Cuando este tipo de respiración se desarrolla completamente, cuando dejamos que naturalmente todo el aire, hasta la última partícula de aire, salga y luego naturalmente inhalamos de nuevo, la duración de éste proceso será aproximadamente de un minuto.

No hay necesidad de pensar en algo tan difícil como “yo voy a hacer Zazen ahora” Solamente es cuestión de dejar a la exhalación salir completamente y enseguida permitir a la inhalación entrar

de nuevo. Abre tus fosas nasales, abre tu cuello, abre tu pecho. Ábrete a la sensación de estar vacío y conviértete en un tubo vacío. Cuando lo intentamos nosotros mismos entendemos esta sensación. Cuando inhalas, mientras la parte baja del abdomen se llena, tendrás una sensación de plenitud y firmeza. Al continuar, cuidadosamente exhalando todo el aire e inhalando con naturalidad, continuando sin tregua respiración tras respiración, entonces notarás que el abdomen se siente aún más lleno y más firme y más pleno. Pronto descubrirás que tu centro, que tu *tanden*, se está volviendo sólido y continuo.

Es muy importante sentir esta gran firmeza y plenitud en el ombligo o *tanden* (término japonés para el centro energético ubicado debajo del ombligo). Al inhalar hacia este lugar de plenitud, encontramos uno de los centros de nuestro sistema nervioso que afecta la distribución de las hormonas en el cuerpo. La distribución de las hormonas, puede afectar el equilibrio en nuestro cuerpo físico, y al respirar hacia este lugar también ayudamos a la hormona en el cerebro que promueve la concentración. Cuanto más practicamos esta completa exhalación y cuanto más se mantiene una concentración atenta y energética en la respiración, nos volvemos mucho más claros y concentrados.

Al conocer esta sensación de estar centrados en la parte baja de cuerpo, entonces experimentamos una profunda sensación de estar firmes, de estar donde debemos estar, incluso se podría decir: una sensación de estar con todo. Esta es una sensación muy sólida y de profunda paz. Cuando somos capaces de sentir esta plenitud en nuestro *tanden*, en esa parte del cuerpo hacia la cual respiramos, entonces estamos capacitados para sentir esa sensación de estar conectados con todo. Esa tranquila sensación mental de abundancia, en la cual podemos perdonar y abrazar a la humanidad. Conocemos ese lugar no porque pensamos vivir de una manera compasiva. Si no porque esa profunda compasión es nuestra expresión natural cuando estamos centrados, plenos y sólidos.

Al estar firmes y plenos en nuestro *tanden*, conoceremos una claridad mental que nos permite percibir las cosas directamente y recibir a todo lo que se presente tal como es. Cuando estamos centrados vemos las cosas que se necesitan hacer y las hacemos.

Sin embargo, no es como mirar en un espejo que refleja cada cosa, más bien, vemos cada cosa directamente. Somos capaces de saber y responder adecuadamente a cada situación, en cada momento y con cada persona. Éste es el punto en que encontramos similitud entre todas las artes marciales japonesas y otros varios caminos artísticos. En todas las diferentes prácticas que se enseñan a los estudiantes, para lograr la excelencia, una que nunca falta es aquella que enseña a respirar y a desarrollar este estado de plenitud en el vientre bajo.

A través de este tipo de respiración proveemos aire puro a nuestro cerebro y a todo nuestro ser. Desarrollamos un estado de abundancia que nos permite saber dónde reside nuestro talento y

cómo podemos usarlo de la mejor manera posible. Cuando estamos centrados, plenos y sólidos podemos hacer nuestro trabajo y usar varias herramientas de una manera que ni siquiera sospechábamos poder usar anteriormente. Cuando estamos centrados, somos capaces de ver claramente la manera en que las tareas pueden llevarse a cabo de la mejor manera y así lo hacemos, sin tomar en cuenta nuestra experiencia previa. Al hacerlo de esa manera, llegamos más allá de lo que antes sabíamos.

Por ésta razón, nuestro trabajo mejora mucho y somos capaces de funcionar con una claridad que no conocíamos antes.

Cuando somos capaces de respirar fluidamente, nos volvemos amplios. Recibimos las cosas que vienen con la mente abierta. Cuando ponemos esta sensación de estar centrados en lo que hacemos, podemos aceptar cualquier cosa que llega a nosotros y enfrentamos las dificultades sin tensión. Por el contrario, cuando empujamos a las circunstancias y empezamos a presionar y a ponernos tensos, entonces todo lo que hacemos es difícil y nada funciona como debería. Sin embargo cuando dejamos ir a la tensión y nos enfocamos poniendo todo el esfuerzo en nuestra respiración, entramos en un estado mental de amplitud y abundancia en el cual, sin importar las circunstancias, podemos recibir y responder de la manera más adecuada.

Este estado mental viene con este tipo de respiración suave y fluida, cuando logramos relajarnos recibimos todo con fluidez, tranquilidad y suavidad.

A medida que nuestro centro baja al *tanden* y nuestra mente se libera, disminuyen las cosas y los pensamientos que nos atrapan y afectan. Encontramos que muchos pensamientos aparecen, pero no hay necesidad de atraparlos y ponerles atención. Más bien, si nos concentramos en contar nuestras respiraciones, nos ayudamos a mantener la concentración y a no distraernos con ellos. Con cada respiración, cuenta de un número hasta el próximo, empezando del uno hasta el diez y luego regresando al uno nuevamente. Eventualmente, los números se convertirán en parte del fluir de tu respiración, y no necesitarás seguir contando. En un principio concentrarnos en contar respiraciones, puede ayudarnos a mantener unidas la energía y la atención en la respiración y a mantener nuestro estado mental claro.

Manteniendo nuestra concentración en cada número, exhalamos completamente y luego inhalamos naturalmente. Mantenemos el foco de concentración en el conteo sin permitir ningún espacio o pausa entre los números donde los pensamientos puedan invadir espontáneamente. Mientras mantenemos la concentración en el conteo de las respiraciones, descubriremos que nuestra mente se vuelve más tranquila, con menos necesidad de apegarse a cosas externas. La manera más rápida y directa de centrarnos y aquietarnos es la rigurosa y meticulosa concentración enfocada en la respiración, sin permitir que se disperse. Si solo hacemos esto, sin dejar espacios entre cada respiración, pero a su vez sin aferrarnos en la respiración de

una manera en que ésta se vuelva tensa, rígida y fija, entonces muy rápidamente conoceremos un lugar sereno y profundo.

Al mismo tiempo, como mi maestro siempre me decía, no podemos apresurarnos, es como llenar una cubeta con agua, gota tras gota tras gota, o bien como si infláramos un globo enorme, aplicamos una respiración tras otra. El conteo de las respiraciones no puede hacerse mecánicamente ni tampoco automáticamente. Debe hacerse de manera en que en cada respiración y en cada número del conteo, estemos poniendo nuestra completa atención, efectuando cada respiro con muchísimo cuidado. Al continuar meticulosa y tenazmente cada respiración en completa atención, la cubeta se pone tan llena, la tensión del agua en la superficie tan firme, que basta una sola gotita para que el agua se desborde. O este globo, con la continua aplicación de aire, se llena más y más hasta que se tensa y finalmente explota. Debes continuar la respiración hasta llegar a este punto. Esto es posible para cada persona. Es cuestión de lo que nuestro cuerpo físico hace. Si usamos el cuerpo de ésta manera, entonces esto siempre sucederá. No es algo conceptual o posible solo para algunas personas. Esta es la ecuación: Si aplicamos la atención en la respiración activa todo el tiempo, llegaremos a este lugar donde todo se desborda.

De este modo nos convertimos en este estado mental pleno y rebosante. Experimentamos un estado de mente en que es casi imposible que los pensamientos excesivos e innecesarios nos invadan. Nos volvemos total y absolutamente el presente.

No hay lugar para alguna idea sobre el pasado o el futuro en nuestra consciencia, pues nuestra energía nos llena completamente. Nos volvemos sólo un instante del presente tras otro.

Estos instantes del presente se siguen unos a otros en ésta absoluta plenitud. Cuando nos encontramos en éste estado de mente profundo, no hay necesidad de pensar en cómo hacer siempre cosas buenas y cómo evitar hacer cosas malas, o tener ideas de cómo todo es sufrimiento. En este momento, dejamos de lado todas las ideas. Nos volvemos plenos y absolutamente absortos en el momento presente. Ningún pensamiento racional tiene la posibilidad de entrar en este lugar.

Finalmente, nada es necesario más que la percepción directa de esta esencia. No es cuestión de pensar en esto, si no de contar con la experiencia directa de la mente misma. Es muy común que las personas tengan una idea del significado de estar en calma. Esto no sirve para nada. También hay personas que tienen una idea predeterminada sobre el vacío y meditan de acuerdo a esta idea. Esto no tiene significado. Si le damos atención a todos estos pensamientos que siguen viniendo a nuestra mente, uno tras otro así como a todas esas ideas sobre un pasado o un futuro, o bien sobre cosas que están ocurriendo, eso no será Zazen. Debido a que originalmente estamos en calma, si es que formulamos una idea de lo que es estar en calma, estamos añadiendo algo

extra sobre nuestra calma original, eso es no estar en calma. Igualmente, desde el origen no hay una existencia permanente del cuerpo físico. Si tenemos establecido un concepto sobre el cuerpo físico, eso es estar un paso más alejados de lo que verdaderamente somos.

El maestro zen Takuan fue el maestro de uno de los grandes maestros de la espada cuyo nombre era Yagyū Munenori. En la correspondencia que el maestro Takuan Zenji le envió a este maestro, nos dejó el profundo secreto de que el camino de la espada (Kendo en Japonés) y el Zazen son el mismo. Estas cartas se llamaron “Las enseñanzas profundas de la mente inamovible”.

Comúnmente llamados “mente sin trabas” en otros idiomas. Tener una mente inamovible no quiere decir vivir en un estado mental donde nunca hay movimiento. Una mente inamovible no es una mente fija o estancada o inmóvil, como un árbol o una roca. Más bien una mente “inamovible” es una mente que no está fija en ninguna parte, que no se queda en un solo lugar. Esta mente está siempre en movimiento debido a que no está atorada en algo. Esto es lo que significa tener una mente “inamovible”.

Cuando oímos esto pensamos, es imposible. ¿Cómo podemos hacer algo tan difícil como tener una mente que no se queda en nada? En realidad es simple. Todos pensamos que es muy difícil tener una mente que no se detiene en nada, una mente que siempre está en movimiento, una mente que no se queda fija en ninguna cosa, que no se queda atrapada por ninguna cosa. Pero si lo observamos claramente veremos que hasta un bebé hace esto.

En la mente de un bebé no hay miedo ni inseguridad de que alguien lo va a matar o de que algo terrible va a ocurrir. En la mente de un bebé no hay una expectativa extra añadida a lo que se percibe. No estoy diciendo que un bebé es igual a un Maestro de la espada o bien que el bebé es un Maestro de la espada, o de la vida. Pero ¿qué es lo que permite a un bebé percibir cada cosa directamente?, ¿Qué es lo que nos hace incapaces de vivir en ese estado de mente? No es porque hemos cambiado de mente al crecer o adquirido una nueva mente al volvernos mayores, eso no es posible. Estamos todos dotados con esta mente de niño, de un bebé, pero hemos acumulado tantas cosas, que este estado de mente ya no es accesible para nosotros. Hemos acumulado ideas conceptuales, capas de condicionamiento, diversas experiencias y una comprensión racional de estas experiencias. Para conocer nuestra mente original, debemos dejar ir todas estas cosas que enmarañan nuestra mente.

Rinzai Zenji, el gran maestro zen que vivió en el siglo nueve en China, describe esta mente como el rostro de un bebé rodeado de cabellos blancos de tres mil pies de largo. Esta es la descripción de Rinzai de alguien que es capaz de manifestar la pureza de la mente vacía de un bebé y a la vez tener la experiencia profunda de la sociedad: alguien capaz de percibir directamente, pero que tiene responsabilidad, que ha visto suficiente de la vida para saber que la responsabilidad es necesaria.

Kufu es una palabra muy usada en japonés para hablar sobre la práctica, pero es una palabra difícil de traducir. Usualmente la traducimos como “creativo e inventivo” y se refiere a cómo inventar o resolver un problema sin pasarlo por la cabeza. *Kufu* describe cómo la gente que hace manualidades aplica en su trabajo un proceso que no pasa por la cabeza si no que es natural y espontáneo, inventando las cosas mientras las van haciendo. Por ejemplo, en épocas pasadas los bomberos tenían que incendiar una casa intencionalmente para lograr que el incendio no se expandiera y se saliera de control. Se subían a los techos y rompían las vigas, destruyendo la casa en ocasiones, para evitar que el incendio se propagara al vecindario.

Lo que uno hace en una situación así, cuando uno debe decidir en el momento cuál es el mejor curso de acción, esto es *Kufu*. El no tener la más mínima idea preconcebida en nuestra mente a pesar de la situación, llevar nuestra vida siempre al límite, haciendo lo que hacemos con todo lo que somos: cuando trabajamos de ésta manera, en éste límite, esto es *Kufu*.

En la misma forma, la práctica de Zazen no debe ser vaga y confusa. No se trata de sentarse a medias, medio haciendo Zazen y medio pensando en otra cosa. Se trata de poner tu ser completo en lo que sea que estés haciendo absolutamente, sin reservas, lanzándote, entregándote a cada cosa dándole todo lo que tienes para dar. No usamos nuestra mente racional y dividida: pensando en lo que es bueno y lo que es malo; lo que es pérdida y lo que es ganancia, dividiéndonos así a nosotros mismos en nuestro ser y en otra persona, para hacer ésta clase de *Kufu* o para sentar Zazen con todo nuestro corazón.

En este sentido, el estado de mente de un bebé puede ser considerado un estado de mente religioso. La ciencia nos enseña que cuando un bebé cumple 16 meses es capaz de entender por primera vez lo que significa “Uno”. Luego, a los 23 meses de edad es capaz de comprender lo que significa “Dos.” Cuando conoce el significado de “Uno”, todavía ve todo como Amida Buda. No le interesa cuán terrible o mala sea una persona, no le importa lo que hayan hecho, el bebé ve a cada persona como parte del “Uno”. Pero cuando el bebé puede percibir el “Dos”, todo se divide. Al suceder esto, los niños empiezan a estar condicionados y a tener ideas y pensamientos racionales sobre las cosas. El trabajo del Zazen es la de regresarnos a esa mente del “Uno”. En donde podemos ver todo equitativamente, sin percibir las cosas de manera dual y dividida. Sin sentir que todo está dividido en dos y sin pensar siempre de manera dual, ¡podremos regresar aún más lejos! Podremos regresar a la mente original de Cero.

En el Budismo se dice con frecuencia que estamos dotados de una mente espejo, brillante y redonda. Tenemos esta mente que puede reflejarlo todo, pero esto no quiere decir que tenemos un espejo en alguna parte dentro de nosotros.

Éste es un estado de mente que todos tenemos desde el origen. Ésta esencia de la gran mente de espejo brillante es igual a la esencia de un bebé recién nacido, que todo lo refleja tal y como es.

Igual que un espejo refleja todo lo que está enfrente exactamente como es, sin juzgar, sin agregar opiniones o ideas sobre lo que se refleja. Cuando entendemos la dualidad, añadimos pensamientos a lo que ya es, pero el estado de mente de un bebé así como es, es esa mente de espejo brillante.

Mientras digo esto puedo imaginarme a todos pensando “¡un bebé!, ¿qué hay de bueno en tener la mente de un bebé? ¿Para qué puede servir esto si queremos arreglar las cosas en la sociedad? ¿Cómo podemos con el estado mental de un bebé, solucionar los problemas que enfrentamos en el mundo de hoy? “Estos son la clase de pensamientos que se manifiestan cuando tenemos ideas sobre las cosas. Esta mente ocupada, siempre ocupada, que nos gobierna aparece continuamente con cada nuevo pensamiento”.

Pero también poseemos ésta mente del bebé, que al igual que un espejo, refleja sin traer ideas o juicios personales a aquello que refleja. No tiene ideas sobre si algo es bueno o malo, refleja cada cosa que se presenta exactamente como es. Y todo lo que refleja lo hace fielmente, no refleja una cosa de una manera y la otra de una forma distinta, porque piensa que una cosa es buena y otra es mala. No hay juicio allí, no hay una idea preconcebida sobre cómo ver una cosa de una manera específica, solamente cada cosa se refleja exactamente tal y como es.

Por supuesto no estoy hablando de ignorar y de no usar nuestra capacidad racional que puede tomar decisiones y pensar además de percibir la realidad de una manera que puede ser útil. Estoy diciendo que en lo relativo a nuestra mente original, nuestra verdadera naturaleza básica, no hay nada que necesite ser pensado o comprendido racionalmente. En nuestro Zazen no estamos intentando entender éste gran estado de mente de espejo. Estamos tratando de convertirnos en ese estado de mente, sin diseñarlo racionalmente primero. No tratamos de añadir ideas sobre lo que ya es. Entendemos mientras experimentamos esta claridad mental, que cualquier pensamiento que hayamos tenido sobre esto, cualquier idea grandiosa o placentera que hayamos considerado mentalmente, todo esto no es nada más que sombras que están pasando delante de este gran espejo brillante. El espejo en sí, solo reflejando las cosas exactamente como son, es ésta mente original.

Cuando somos capaces de percibir directamente éste estado de mente y de conocer la comprensión y claridad que deriva de ello, entonces no podemos pretender que las cosas a las que nos aferrábamos antes, nuestras ideas sobre ellas, son más que sombras que pasan frente a nuestra conciencia. Nos damos cuenta de que todo lo que experimentamos, todo lo que creíamos y considerábamos parte de nuestra vida sin importar cuán real pudiera parecer en el momento, en términos de la percepción de este espejo brillante, son meros chispazos que vienen y van. Cuando vemos esto, cuando nos damos cuenta de la impermanencia de éstas cosas, podemos ver cuán innecesario es estar apegados a ellas. Desde el punto de vista del gran espejo brillante, cada pedazo de cada una de ellas es una mera sombra.

Cuando experimentamos este estado mental del espejo, cuando percibimos las cosas directa y claramente, exactamente como son, de ese ver así, naturalmente respondemos a lo que aparece frente a nosotros sin añadir nuestras opiniones, ideas o juicios. Cuando algo se refleja directamente en ese espejo respondemos de una manera apropiada y nos movemos y actuamos de acuerdo a esto, sin añadir una idea o un entendimiento racional sobre “¿Qué debo hacer sobre esto?” o bien “¿Cuál es la mejor manera de hacer esto?” o “¿Cuál es la idea que funciona mejor?” Con la mente como un espejo no abordamos las cosas de ésta manera, más bien, en cuanto algo es reflejado, nos movemos naturalmente y espontáneamente de la manera más apropiada.

Cuando nos hemos movido en respuesta espontánea a lo que tenemos enfrente, ya no tenemos ideas sobre qué buenos o capaces hemos sido, y no juzgamos los resultados de cada acción pensando que hicimos algo especial. Cuando actuamos desde esta claridad mental espontáneamente en respuesta a cualquier situación, ya no tenemos pensamientos recurrentes sobre el “pequeño yo” y cómo éste yo se comportó en tal o cual situación. Si nos insultan o nos alaban, y aún si nos ridiculizan, allí acaba. Cuando algo termina, simplemente termina. Ese es nuestro estado mental natural y de origen. Cuando no nos aferramos a ideas fijas sobre las cosas, podemos movernos naturalmente, responder con libertad.

Todos pensamos, “¡Bueno, no puedo hacer algo tan difícil, eso no es posible, es demasiado difícil!” pero, aún la idea de que no podemos hacerlo, es una sombra.

Es por esto que he estado describiendo la postura del Zazen y la forma en que ésta respiración debe practicarse y como no puede ser comprendida conceptualmente: debe ser experimentada. No podemos solamente escuchar o leer una descripción sobre el Zazen y decir “ya lo entendí, así es”. Cada uno tiene que experimentar lo que ha sido descrito aquí, por sí mismo. Los pensamientos sobre lo que puede ser, o idealizaciones mentales al respecto no sirven. Así no funciona, así no va a funcionar. No podemos pensar, “ya lo entendí, será verdadero para mí”, esto no sucede tan fácilmente.

Un sacerdote llamado Ikkyu dijo: “Qué triste es que cada día que pasa luego de nacer un bebé, se aleja más y más de ser un Buda”. Del mismo modo, mientras añadimos y coleccionamos conceptos y condicionamientos, nos alejamos más y más de nuestra mente original, de ese estado de mente claro. Debemos comprender que es esto lo que nos está pasando. Debemos decidir que no queremos ser así y hacer algo que nos regrese a esta mente original. Es para esto que practicamos Zazen, y es esto de lo que se trata el Zazen.

Pero el Zazen no puede hacerse conceptualmente. Tenemos este magnífico cuerpo que nos sirve para alinearnos y realizar todo esto, y tenemos esta amplia respiración que podemos dejar crecer y expandirnos en ella. Pero solo saber que poseemos esto no es suficiente, tenemos que hacer uso de ello. Debemos darle vida.

Si comprendemos que no estamos limitados al pequeño yo en el cuerpo, que no estamos limitados a un pequeño yo que es ésta respiración, pero que todos están abrazando grandes estados mentales con los cuales hemos nacido, entonces, cuando podemos alinear nuestro cuerpo físico y nuestra respiración, no estaremos atrapados más en el pequeño yo ni en sus ideas. No nos irritaremos ni estaremos atrapados por pequeñeces. Cuando comprendemos que estas cosas son solamente sombras, podemos dejarlas ir. Al alinear nuestra postura física y nuestra respiración, sabremos esto. Veremos la naturaleza de estas sombras por nosotros mismos y podremos dejarlas ir. Si al escuchar esto pensamos: “¡Oh! ¡esto es demasiado difícil para mí, yo quiero tener una vida fácil y placentera, de acuerdo con lo que soy!, eso quiere decir que ya has decidido que aun teniendo este gran estado de mente; no vas a despertar a él.

Todos tenemos la habilidad de experimentar este gran estado mental. Tan grande que sin importar quien llegue a nosotros: Dios, Buda, el diablo, quienquiera que aparezca frente a nosotros, seremos capaces de percibirlos directamente, exactamente como son. Todos tenemos esta capacidad. Este es nuestro estado de mente original. Somos capaces de comprender y vivir en ese estado.

Por favor no permitan que nada que yo haya dicho interfiera en su Zazen. Pero quizá si no se sienten frescos y despiertos al practicar Zazen, algo de lo que he dicho aquí puede ayudarlos. Es por eso que tomo mucho tiempo explicando específicamente estas cosas una y otra vez.

Preguntas y Respuestas:

P. Cuando intento exhalar todo el aire, siento con frecuencia cierta resistencia en mi pecho y pulmones. ¿Qué puedo hacer para lograr respirar más profundamente?

Cuando se siente tensión en el pecho y los pulmones y tienes dificultad para exhalar todo el aire de los pulmones, es señal de que el diafragma está cerrado, de que existe cierta tensión allí. Para muchos de nosotros el diafragma está cerrado y tenso debido a que por mucho tiempo lo hemos mantenido de esta manera y puede ser muy difícil respirar a través de él. Si has tratado de relajarte y aun así no puedes exhalar completamente el aire, trata de acostarte y relajarte tan completamente como te sea posible. Luego exhala muy suavemente. Deja salir el aire, pero no lo empujes. Esto es importante. Permite soltar el aire poco a poco, sin hacer fuerza. Relájate completamente y al estar acostado, permite que el aire pase por el diafragma, pero solamente de a poco y sin ejercer ninguna presión. Puede tomar un tiempo acostumbrarse a exhalar el aire completamente, porque generalmente cerramos nuestro diafragma y respiramos superficialmente.

Esta forma de respirar es nueva para un cuerpo que ha estado respirando de manera distinta por mucho tiempo. Sean pacientes con ustedes mismos y no traten de forzarla.

P. Dice que la inhalación debe ocurrir naturalmente, pero encuentro que en el momento que exhalo profundamente, comienzo a ahogarme y a buscar más aire.

Por supuesto que es preferible hacer éste tipo de respiración de forma natural. Sin embargo, es difícil hacerlo sin esfuerzo cuando estamos empezando a practicarla porque aún no sabemos cómo hacerlo. Es por esto que puede ser útil que al llegar al final de la exhalación, demos un par de empujoncitos suaves: no forzados, solamente empujones suaves, para asegurarse de que todo el aire es exhalado. Si hacemos esto, encontraremos que la inhalación llega naturalmente. Es como si el vacío creado después de la completa exhalación trae la inhalación. No tienes que preocuparte por inhalar, sucede sin esfuerzo. Pero al principio, mientras el cuerpo se acostumbra a cómo ésta respiración se mueve y trabaja, se necesita hacer un esfuerzo para comprender cómo el proceso funciona mejor. Al final de la exhalación, da un par de empujoncitos para exhalar el aire hasta el final. Si se exhala todo el aire, entonces este vacío abdominal traerá naturalmente nuevo aire y luego se exhalará nuevamente. No se trata de forzar la respiración hasta el final de la exhalación, se trata de permitirle llegar libremente al final de la exhalación. Si damos un par de empujoncitos al exhalar, la inhalación ocurrirá por sí misma, naturalmente.

P. Dice que durante la exhalación debemos concentrarnos en el “tanden” o vientre bajo. ¿Dónde debemos concentrarnos durante la inhalación?

Cuando juegas tenis, por ejemplo, no puedes apretar la raqueta todo el tiempo. Cuando le pegas a la pelota está bien apretar la raqueta con fuerza. Pero si tienes la raqueta muy apretada todo el tiempo, no será posible responder apropiadamente al juego. Justo después de apretar la raqueta fuertemente, tienes que aflojarla. Cuando aflojas la tensión del brazo, ¿dónde está tu atención? Si sigues apretando, no serás capaz de moverte y contestar la pelota adecuadamente. Si exhalas hasta el final de manera que todo el aire quede fuera, entonces inhalarás naturalmente.

Frecuentemente este punto es estudiado en las artes marciales. En ésta práctica es muy importante tener una concentración firme y enfocada en donde el énfasis está en la vigilancia de la exhalación. La capacidad de “resonar después del eco” es un término de las artes marciales que implica que al hacer algo, el movimiento continúa, al igual que con la respiración. Que con la inhalación que naturalmente sigue a la exhalación.

Si has estado practicando el *susokkan* que en japonés se refiere a la respiración profunda y concentrada, entonces ya sabes que la vigilante atención en la exhalación es de suma importancia para desarrollar tu concentración. Tu continua concentración, tu concentración firme y aguda es lo más esencial, tu respiración la seguirá. Al enfocarnos en la exhalación, se agudiza nuestra capacidad de concentración; no es solamente nuestra respiración la que se extiende, es también la concentración la que se extiende.

P. Algunas veces cuando estoy concentrándome en mi respiración, me encuentro bostezando. ¿Qué puedo hacer al respecto?

Primero, no hay nada de malo en bostezar, un bostezo no es indicativo de fatiga mental; es solamente algo que tu cuerpo quiere hacer. Pero lo que sí puede significar es que la respiración es superficial y que no estas tomando la cantidad suficiente de oxígeno que tu cuerpo necesita en ese momento. Puedes estar bostezando para permitirle al cuerpo tomar el oxígeno que necesita. Si puedes poco a poco ir extendiendo tu exhalación más allá, sin forzarla pero permitiéndola ir más allá, entonces el nivel de oxígeno en el cuerpo aumentará, y ya no necesitarás bostezar.

P. Esa exhalación muy larga y profunda que nos ha enseñado, ¿es la forma en que respiras todo el tiempo? O ¿hay intervalos de respiraciones largas y respiraciones cortas?

Yo he demostrado esa respiración muy larga porque quería enseñarles que la respiración puede ser así de larga. No siempre estoy respirando tan extensamente. Pero si no has visto cuán larga puede ser tu respiración, entonces no sabrás que la respiración puede ser así de larga. No se trata de que siempre sea así de larga, y el punto no es que se viva de esta manera. Yo tengo respiraciones cortas y respiraciones largas y todo el rango de respiraciones intermedias posibles. Pero porque yo he estado practicando mucho tiempo, soy capaz de hacer respiraciones tan largas. Esto no quiere decir que todos vayan por allí respirando de esta manera. Si yo intentara respirar así todo el tiempo, no sería capaz de moverme o de hacer algo. La respiración que es natural cambia en su extensión de acuerdo a lo que estamos haciendo. Pero es posible durante el Zazen que la respiración se expanda y prolongue de la manera que les he demostrado.

P. Cuando nos ha demostrado esa respiración, ha respirado a través de la boca, pero, ¿no se supone que debemos respirar por la nariz?

Yo estaba enseñándoles la respiración a través de la boca para que entendieran cómo funciona. Usualmente se debe respirar a través de la nariz. La respiración cambia mientras vivimos el día; si hay momentos en que no podemos inhalar suficiente aire respirando por la nariz, se pueden usar ambos: la nariz y la boca. Usualmente, como les he indicado, es mejor respirar a través de nariz. Sin embargo para las personas que aún no saben cómo practicar esta respiración, puede servir abrir la boca y observar cómo puede fluir de una manera natural.

Generalmente en un minuto la mayoría de las personas respiran dieciocho veces. Pero cuando se trabaja en la respiración y se establece un patrón profundo en esa práctica, el número de respiraciones puede descender a cinco o seis y para ciertas personas a una o dos. Puedes usar un reloj para contar tus respiraciones y así darte cuenta de cómo vas evolucionando.

P. ¿Qué tan seguido haces esta respiración abdominal?

Siempre la estoy haciendo. Ésta es la forma como respiro. Siento que tengo un globo de energía en mi abdomen del cual siempre estoy consciente. Debido a que he practicado esta respiración por mucho tiempo, llevo esta energía conmigo. Siempre puedo encontrar esta energía y usarla. Cualquier persona que practique *susokkan* por largo tiempo llevará ésta energía consigo mismo todo el tiempo. Pero si quieres trabajar en desarrollar esta energía, el mejor momento para hacerlo es en las primeras horas de la mañana, cuando recién te levantas y te sientes grande y expansivo. Si tomas unos minutos cada mañana y trabajas con la respiración abdominal, te acostumbrarás a ella muy pronto.

P. ¿Es el abdomen el que se mueve hacia dentro y hacia fuera todo el día, o es la respiración la que se mueve hacia dentro y hacia fuera?

El abdomen se mueve con cada respiración que hacemos. No debemos pensar demasiado en ello, pero lo que sucede es que cuando uno se vuelve más experto en esta respiración, ya no tienes que mover el abdomen para fuera y para adentro tantas veces, o ser tan consciente de ello, la respiración misma se vuelve más expansiva. Entonces se siente como si tuvieras este globo de energía capaz de expandirse cuanto quieras. Pero esto sucede por sí mismo. Si se practica con conciencia de sí mismo por un tiempo y se mantiene esta respiración profunda, empezará a respirar desde el abdomen todo el tiempo y no solamente cuando piensas sobre ello. Cuando uno llega a cierto nivel de práctica hay una completa, llena y firme energía, que siempre está allí sin que uno necesite mantener la respiración funcionando.

P. ¿Por qué tengo que pasar por tanto dolor para hacer Zazen? ¿Por qué tiene que doler tanto?

Allí mismo es donde está la respuesta. Al hacer Zazen nos damos cuenta que nuestro mayor enemigo es nuestro propio pequeño yo. Mientras nos sentamos nuestro cuerpo se resiste; nuestra mente se resiste, no importa qué tan fuertes seamos en cuanto a las cosas del mundo exterior. Pronto nos damos cuenta de que somos débiles en relación a las cosas que nos llegan desde nuestro pequeño yo.

Uno de los nombres que describe a Buda es “el que tuvo el gran valor de alinearse desde el interior”. Es cierto que necesitamos cierta valentía y coraje para enfrentar las dificultades que surgen fuera de nosotros, pero verdaderamente se necesita una gran valentía y mucho coraje para enfrentar las dificultades que vienen desde adentro de nosotros.

Es mucho más fácil entender y percibir claramente lo que sucede afuera y alrededor de nosotros que poder ver las obstrucciones y dificultades que vienen desde adentro de nosotros. Esas son las cosas que necesitamos confrontar dentro de nosotros mismos. Podemos fácilmente encontrar faltas en los demás, todos podemos juzgar y criticar a otros, pero tenemos mucha dificultad en vernos a nosotros mismos con la misma claridad y ser capaces de ver lo que verdaderamente necesitamos trabajar en nosotros mismos.

Lo más importante en el Zazen es que dejemos ir todas las conexiones con las cosas externas de nuestras vidas: simplemente las ponemos de lado. Buscamos quitar nuestro foco de atención de las cosas externas en nuestra vida y ser capaces de mirar solamente hacia adentro. Si lo logramos, podremos conocer esa mente que nos conecta a todos los seres, podremos ver cómo nos relacionamos con todos los seres.

P. Al trabajar con el ruido mental, ¿tienes sugerencias en cómo distinguir entre lo que es necesario y esencial para el mundo, y debe ser tomado en cuenta, y qué no? Quiero decir, ¿qué es ruido y qué no?

Si tratamos de resolver ésta pregunta a través de la mente racional, se vuelve una pregunta muy difícil de contestar. Si le das veneno de comer a un bebé éste lo escupirá inmediatamente.

P. Pero, en otras experiencias que he tenido con la meditación y al intentar dejar ir mis pensamientos, encontré que algunas veces los pensamientos que se presentan pueden ser muy curativos y liberadores. ¿Cuál es la enseñanza sobre pensamientos que pueden ser útiles?

Es cierto que algunos de los pensamientos que tenemos pueden nutrirnos o ser terapéuticos, pero el punto de ésta práctica no es si los pensamientos son valiosos o no. Dejar ir los pensamientos: algunos de ellos pueden ser valiosos, pero debemos evaluar la razón por la que hacemos esto. Lo importante es descubrir ese estado de mente que conecta a todos los seres. Encontrar ese estado de mente que es común a todas las personas, y no solo a mi pequeño yo, es el punto de la meditación, de esta manera específica de practicar Zazen.

Para dejar ir cualquier reflexión personal proveniente de nuestro pequeño yo, debemos dejar ir cualquier pensamiento que nos regrese al pequeño yo. Cuando hacemos esto, cuando vemos con nuestros ojos y oímos con nuestros oídos, estamos percibiendo correctamente lo que está en frente de nosotros, sin obstrucciones de ningún pensamiento. Cuando percibimos lo que tenemos enfrente sin estar atrapados en ningún pensamiento, estamos viendo clara y directamente. No estamos sufriendo por las consecuencias de esas percepciones. Si tenemos pensamientos obstruyendo, entonces no somos capaces de ver con el mismo estado de mente, con los mismos ojos y oídos de las demás personas. Si dejamos ir todos los pensamientos, si dejamos ir todo el ruido mental, percibimos las cosas desde un lugar que es común a todos los seres. En este punto nada es personal, ningún pequeño yo esta nublando nuestra percepción.

Cuando nos aferramos a ciertos pensamientos, aunque éstos nos ayuden, nos nutran o sean esperanzadores, entonces no estamos viendo ni percibiendo con el estado de mente del común denominador. Para alcanzar éste estado de mente dejamos ir.

No es que esos pensamientos no sean útiles o no nos ayuden, se trata más bien de que para hacer esta práctica dejamos ir todos los pensamientos y regresamos al estado de mente, que es el estado de mente de donde toda la conciencia surge y nos une a todos. Para conocer ese estado mental hacemos Zazen.

P. Debido a que es la mente la que en realidad respira, ¿Cuándo exhalamos completamente el aire, estamos vaciando nuestra mente al concentrar nuestra atención en el abdomen?

Cuando se deja ir la tensión en la parte superior del cuerpo, la energía se acumula naturalmente en el abdomen. Al acumularse la energía en el abdomen, se irá desarrollando una sensación de plenitud y firmeza en la parte baja del cuerpo. No se trata de empujar la energía a la parte inferior del cuerpo. Pero cuando relajas la parte superior del cuerpo, la energía naturalmente se dirige a la parte inferior del cuerpo.

Todos somos susceptibles de hacer mucho trabajo mental, de usar la cabeza demasiado. Esto trae nuestra energía a la cabeza y nos convertimos en personas con la cabeza muy pesada, en personas muy cerebrales. Así es que nos quedamos atrapados en la parte superior de nuestro cuerpo. Si

permitimos que todo se relaje, entonces la energía que usamos para pensar y permanecer en nuestra cabeza, naturalmente regresará a nuestro centro y eso es lo que nos brinda esa sensación de plenitud y expansión. Relajando la parte superior de nuestro cuerpo exhalamos en el *tanden*, una respiración a la vez. Con la acumulación de esas respiraciones, llega una gran energía. Sin embargo, no se trata de empujar algo afuera de la mente y hacia el abdomen.

P. Cuando exhalamos estamos vaciando los pulmones, pero al exhalar completamente, ¿acaso no estamos vaciando también la mente?

No es necesario vaciar la mente porque la mente está vacía desde el origen. No hay manera de vaciarla. Llenamos nuestras cabezas de pensamientos y percibimos estos pensamientos como algo que ocurre dentro de la mente. Lo que en realidad sucede es que estamos apegados a pensar. Para dejar ir el apego a pensar, como sugeriste, exhalamos completamente hasta el final. Sin forzar la respiración pero permitiéndole llegar a este punto final, esto permite a los pensamientos irse también. Cuando nos concentramos en extender la exhalación, nos damos cuenta de que esos pensamientos demandan menos atención y que necesitamos darles cada vez menos y menos atención. Cuando nos concentramos en nuestra respiración, esos pensamientos empiezan a irse por sí mismos y no se apegan tanto a nosotros. Así es como funciona.

P. Mi pregunta es sobre la meditación caminando. Parece que me es más difícil mantener mi mente sin brincar de un lugar a otro al caminar. ¿Ésta es una de las razones por la que la hacemos?

La práctica de la meditación caminando viene de mucho tiempo atrás en la India; Cuando los monjes meditaban por largas horas y el sentarse tanto tiempo estancaba su energía. Descubrieron que necesitaban moverse, necesitaban mover el cuerpo de alguna forma para que la energía fluyera nuevamente. Entonces regresaban a practicar meditación sentados con un estado mental fresco. Además, cuando meditamos por un tiempo largo necesitamos mover los músculos y cambiar de postura para que no nos pongamos rígidos y tensos por permanecer en la misma posición todo el tiempo.

Los monjes en la India también mantenían la concentración en la respiración mientras practicaban la meditación caminando. Al enfocarse en mantener su práctica caminando, se acostumbraron a mantener esa concentración en movimiento y no solamente al estar sentadas e inmóviles. Al caminar repetían frecuentemente las enseñanzas de Buda para ayudarse a mantener su mente tranquila. Si tenían problemas con su mente y se desconcentraban escogían un *mantra*, que es una parte de un sutra o una serie de palabras, y lo repetían una y otra vez. Cuando ustedes se mueven, cuando no están sentados inmóviles de seguro es más difícil mantenerse centrados y

concentrados. Por esta razón, ellos usaban un mantra para ayudarse a mantenerse centrados durante la meditación caminando.

La gente usa diversos mecanismos para ayudarse a mantenerse enfocado mientras caminan. Un mantra que es muy útil, y que yo mismo uso, es el *mantra* al final del Sutra del Corazón: “*Gyate Gyate, Paragyate, Parasam Gyate, Bodhi Svaha*”. Este tiene un muy buen ritmo para repetirlo junto con el movimiento físico al caminar. Es usualmente traducido como: “Me fui, me fui, me fui más allá, me fui a la otra orilla” pero también significa: “llegué, llegué, ahora he llegado, a este lugar de abundancia” estamos ahora aquí mismo. El repetirlo nos ayuda a recordar que estamos siempre en este estado de mente claro, pleno y abundante. El significado de las palabras no es la razón más importante de repetirlas al moverse. Más bien es que el ritmo particular del mantra nos ayuda a mantener nuestro centro. Pero el significado también es parte de cómo el mantra trabaja.

P. ¿Podemos aprender esta respiración también al hacer Tai Chi?

Cuando hacemos Zazen no es nuestro pequeño yo el que respira; estamos siendo respirados por el universo entero. Cuando quedamos atorados en nuestro pequeño yo, de manera que nos volvemos estrechos y nos movemos automáticamente, entonces nos volvemos muy melancólicos, tensos y rígidos. Pero si vivimos manera en que estamos abiertos a lo que viene a nosotros, entonces podemos experimentar la alegría, el regocijo de lo que realmente significa estar vivos. Nuestra meditación debe traernos este estado de mente. El repetir una acción o hacer algo solo porque creemos que lo debemos hacer o intentamos encajar con la idea de cómo suponemos que se debe hacer, no es el sentido de la meditación o de la vida.