

INSTRUCCIONES PARA ZAZEN

<http://nyoho.com/2013/04/07/an-attempt-at-instructions-for-zazen/>

(Koun Franz)

Traducido por Saiho Sandra Laureano, Facilitadora
Grupo Zen de Cupey

Elije este lugar.

Siempre que puedas, siéntate con otras personas. Cuando no puedas sentarte con otros/as, deja a otras/os sentarse contigo.

Usa el kashaya (sotana de monje). Así como los Budas se sientan en zazen, siendo zazen la actividad de los Budas, los Budas visten el kashaya - el kashaya manifiesta la forma de un Buda. Incluso, si no hay una sotana, simplemente úsala.

No te pongas a ti mismo/a a sentarse (*Do not put yourself into sitting*) – ven con las manos vacías. No hagas zazen – deja que el sentarse se revele a sí mismo. No utilices zazen para esto o aquello - sentarse no es ni medio, ni fin.

Coloca una manta o colchoneta y coloca un zafu encima. Siéntate, marca el centro de la zafu con la base de la columna vertebral.

Para sentarse en la postura de loto completo, coloca el pie derecho sobre el muslo izquierdo, luego el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Descansa la mano izquierda sobre la mano derecha, con la palma hacia arriba - la articulación media del dedo medio inferior se alinea con la articulación media del dedo medio superior, las puntas de los pulgares se tocan como si trataran de no hacerlo, simplemente lo suficientemente cerca para sentir la electricidad entre ellas. Esto se llama Sentarse en la práctica.

Invierte las piernas; invierte las manos. Esto se llama Sentarse en verificación.

Siéntate en la práctica hoy y en dos días. Siéntate en verificación mañana y ayer.

Si no en loto completo, en medio loto. Si no en medio loto, descansa el pie de la pierna levantada en la pantorrilla de la pierna que está abajo. O arrodíllate. O siéntate en una silla. Recuerda que este cuerpo es el cuerpo del Buda. No le hagas daño; tampoco lo subestimes.

Siempre coloca las rodillas más abajo que las caderas, la pelvis inclinada hacia adelante, la espalda baja ligeramente curva. Establece una postura que no tenga que luchar contra la gravedad.

Sé el árbol bajo el cual otros budas se sientan.

Presiona las manos por debajo del ombligo, deja que se muevan con la respiración. En loto completo, descánsalas en la parte superior de los talones. En cualquier otra postura, apoya las manos con una manta o cojín.

Una vez sentada/o, gira el torso en las caderas en círculos amplios, luego en pequeños hasta que la columna vertebral sostiene la tierra en su lugar, entra la barbilla y estira la parte posterior del cuello hacia arriba, levantando el cielo.

Toma siete respiraciones largas. Al inhalar, llena el cuerpo con un viento que recorre y enlaza los pies y los dedos pulgares. Al exhalar, hazlo lentamente, continuando hasta que la respiración haya tocado todos los rincones del mundo. Exhala hasta que no quede nada.

En el octavo aliento, sólo respira.

¿Por cuánto tiempo debe uno sentarse? ¿Cuántas respiraciones? Antiguos Budas no medían zazen en minutos u horas.

Permite que entren todos los sonidos - escucha el desplazamiento de los continentes, un pájaro girando en vuelo. Frente a la pared, ve más allá del horizonte. Siente los latidos de tu corazón, los pulmones moverse, tu piel expandiéndose y contrayéndose, la atracción magnética de los pulgares. Respira la peste y el perfume del mundo. Deja descansar la lengua plana en la boca, y prueba.

Mara visita durante zazen, pero no en visiones - visiones, si solo las ojeamos, pasarán como sombras. Mara tampoco vendrá disfrazada como deseo - deseos, enfrentados directamente, pierden su poder para perseguir. Mara visitará como un peso en los párpados, que lleva a la seducción suave del sueño. Abre los ojos, y si se hacen pesados o el mundo se desenfoca, ábrelos más. Mantén la habitación fresca. Que entre la luz. Explora el mundo despierto, no los sueños.

Se la fuerza de la gravedad que te hala profundamente a la tierra; se el peso de una llama. No te muevas de esta postura. Con cada célula de tu cuerpo, cada gota de sangre, cada pulgada de piel, constantemente, no te muevas.

Zazen no es no-hacer, no es no-pensar. Zazen es un sueño profundo en fuego (*a dreamless sleep on fire*). Es estar agarrando una roca esférica a tu vientre en el fondo del océano fresco. Raíces penetran y se hunden hacia abajo en los ásperos tejidos de la tierra. Una nube se disuelve en el cielo abierto.