

---

# La postura de zazen

Sentaos en el zafu (cojín) y cruzad las piernas. En la postura del loto, colocad el pie derecho sobre el muslo izquierdo y el pie izquierdo sobre el muslo derecho. En medio loto, colocad el pie derecho sobre el muslo izquierdo y alternad. El peso del cuerpo se apoya en tres puntos: las dos rodillas, que empujan el suelo y el perineo que presiona el zafu. La columna vertebral, está bien derecha y vertical. Estiramos bien la espalda, los hombros están relajados. La barbilla recogida, la nuca recta y estirada. Empujad el cielo con la coronilla. La boca está cerrada y la lengua en contacto con el paladar y la raíz de los incisivos, lo que permite calmar el charloteo interior. Los ojos medio-cerrados, miran delante de uno mismo, al suelo, como a un metro, sin fijarse en nada en particular.

## La respiración

Se respira tranquilamente por la nariz, conscientemente, es decir, estando atentos; como un tigre al acecho, en cada respiración. Respirad naturalmente y espirad calmada y largamente, con profundidad, bajo el ombligo. Estad libres de todo juicio a propósito de vuestra respiración –lenta o rápida-, es tal cual es. Con la práctica se instalará una espiración suave, lenta, apacible, larga y profunda que empuja hacia abajo la masa abdominal y crea una concentración de energía en la zona que se llama *ki kai tanden* (océano de energía) que se encuentra por debajo del ombligo. Al acabar la espiración, la inspiración se hace naturalmente. Los maestros comparan el aliento zen al mugido de la vaca o a la espiración del bebé que grita nada más nacer.

Esta respiración abdominal natural nos ayuda a tener una visión más justa de la realidad, ya que deja de ser percibida a través del prisma de nuestro imaginario. Percibimos claramente que la respiración es el lazo entre el cuerpo y la mente y a la vez que no es más que viento.

## El estado de la mente

Dejar pasar los pensamientos, las imágenes, los recuerdos que aparecen durante el zazen como nubes en el cielo, sin tratar de retenerlos o alimentarlos, sin rechazarlos. La práctica del zen no se apoya en nada: no hay visualizaciones, concentración sobre un objeto, nada, absolutamente nada...justo nada y para nada o para todo el universo, entonces, para lo viviente.

## Dejar que zazen haga zazen

Nuestra fuerza vital no debe estar ni relajada ni demasiado tensa. Lo que importa es que esté enteramente en estado de despertar. La meditación es un esfuerzo sin esfuerzo: aceptar no hacer nada especial, ni físicamente, ni mentalmente, para que el espíritu encuentre el espíritu. En nuestras vidas, según las circunstancias, estamos siempre dispuestos a hacer muchas cosas; despojarse de todos los “hacer”, es reencontrar la condición normal de la mente.