
Combate y no combate...

Combate y no combate reposan sobre el mismo movimiento de acción:
la respiración

Por Gilles Mushin Maeder, Narbonne (Francia)

Durante zazen, la práctica de la meditación zen, se presta atención a la postura y la respiración. Durante un combate, se presta atención a la sincronización de la respiración y a la técnica de ataque.

La práctica regular de zazen permite vincular la postura a la respiración y esta conexión se vuelve natural. Del mismo modo, entrenar asiduamente en el combate permite alcanzar un dominio técnico que entonces se vuelve innato.

Una mente no apegada a sus pensamientos es necesaria para practicar zazen.

Una mente liberada del apego a sus pensamientos también es esencial en las artes marciales. Con la mente serena nace el dominio de la situación y una visión justa del entorno.

Nunca dejes que tu imaginación corrompa tu meditación o la gestión de un combate. Todo debe estar bajo control, desde la postura meditativa hasta la 'posición de guardia' del luchador. "Siéntate a meditar" y "Ponte en guardia para luchar" son dos conceptos idénticos, deben ser naturales y sin ninguna tensión interna o externa.

Cuerpo y mente son uno.

Dominar tu mente te permite lograr esta actitud y crear las condiciones óptimas para entrar en las acciones de meditación o lucha.

La meditación zen es una meditación activa donde se presta atención al manejo de la respiración y la postura: zazen es una energía.

Las artes marciales también se centran en la coordinación de la respiración y en la técnica: la técnica debe surgir perfecta y eficaz. El ataque se lleva a cabo en la espiración: la espiración es la energía de la respiración. A medida que avanza el entrenamiento, esta coordinación se vuelve natural, sin cálculo ni preparación, y el ataque se convierte en un relámpago.

Durante zazen, las rodillas tocan el suelo y los hombros están relajados. Durante la pelea, al atacar, los pies están anclados al suelo y la parte superior del cuerpo puede moverse libremente. En ambos casos, el practicante controla el espacio, posiciona su cuerpo de forma justa y perfectamente adaptada a su acción.

Hacer zazen y luchar son uno: son el aquí y el ahora, la concentración, la técnica y el dominio del momento. Zazen era la meditación de los guerreros samuráis en busca del control de sus emociones, de la concentración imprescindible para perfeccionar sus técnicas de combate y el dominio de su respiración.

Todas nuestras acciones son acompañadas por la respiración, por el soplo de la vida. Respirar es conectar con uno mismo, es conectar con las energías del universo. Zazen conduce a eso.