

# ¿Qué es el zen?

---

El zen - Dhyana en sánscrito - remonta a la experiencia de Buda Shakyamuni, quien **realizó el despertar en la postura de zazen** en el siglo VI DC. Esa experiencia se transmitió sin interrupción de maestro a discípulo, **formando así la línea zen**.

Su aspecto cultural y folclórico se conoce en occidente desde el principio del siglo veinte, a través de diferentes prácticas como los artes marciales, la ceremonia de té, el arte floral o los famosos jardines japoneses etc. Pero incluso si la profundidad de su filosofía y la pureza de su estética atrajeron mucho a artistas, escritores y los filósofos, eso nunca dejó nacer una verdadera práctica, porque son solamente las rutas de una semilla plantada en la tierra japonesa algunos siglos atrás.

Pero ¿cuál es esta semilla? ¿Cuál es la fuente creativa de todas estas frutos?

## Zazen es el secreto del zen

### ¿Qué es el zazen?



Es la meditación sentada en la **postura tradicional del loto**, practicada por el ser humano desde la prehistoria. Zazen no es una teoría, ni una idea, ni un conocimiento que se puede percibir con el cerebro. **Es únicamente una práctica que cambia nuestro propio espíritu de manera radical**. Significa fundirse con el universo entero.

El maestro Taisen Deshimaru, discípulo y sucesor del gran maestro Kodo Sawaki, trajo la práctica de ese zazen a Europa, plantando así la semilla original en una tierra nueva.

## Zazen y Budismo

El Budismo mismo es un fruto del zazen. La leyenda dice que antes del **Buda Shakyamuni** ya había siete Budas, el Budismo se refiere entonces a un tiempo anterior a él mismo. En efecto, **la postura de zazen remonta a los tiempos antiguos**, como atestiguan numerosos vestigios arqueológicos (consulte zen y prehistoria), ella es un tesoro fundamental de la humanidad. El Budismo histórico nació a partir del zazen del Buda hace 2500 años y se transmitió de maestros a discípulos desde ese tiempo, a través del mundo, sin interrupción.

## ZEN Y OCCIDENTE

Hoy en día el zen existe en Occidente, aunque se puede constatar que todavía no ha sido realmente apropiado por esta cultura. Seguimos viéndolo como algo exótico y un poco folclorista, creemos que es solamente una imagen con estilo japonés o chino. Pero ¿qué hay de la integración a nuestra cultura e incluso a la nueva cultura mundial? ¿Cuáles serán los frutos que surgirán de esto?

## La práctica del zazen es el secreto del zen

*« Zazen es difícil, lo sé. Pero practicado cotidianamente es muy efectivo para la ampliación de la conciencia y el desarrollo de la intuición.*

*Zazen no solamente genera una gran energía, también es la postura del despertar. Durante la práctica no hay que intentar lograr lo que sea.*

*Sin objeto, es únicamente concentración en la postura, la respiración y la actitud del espíritu. »*

**Maestro Taisen Deshimaru**

## La postura

Sentados en el medio del zafu (almohadón redondo), se cruzan las piernas en la posición de loto o de medio loto. Si ello no es posible, y se cruzan las piernas simplemente sin colocar el pie en el muslo opuesto, aun así es esencial que las rodillas empujen el piso. La columna vertebral bien derecha, el mentón entrado y la nuca estirada, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo, **se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza.**

Se pone la mano izquierda en la mano derecha, las palmas hacia el cielo, los pulgares se tocan, formando una línea derecha. Las manos descansan en los pies, los cantos en contacto con el abdomen. **Los hombros están relajados**. La punta de la lengua toca el paladar. La vista está puesta aproximadamente a un metro de distancia en el suelo sin mirar nada en particular.

## La respiración

**La respiración zen** no se puede comparar con ninguna otra, es muy antigua, en sánscrito se llamó 'anapanasati', solamente puede surgir de una postura correcta. Antes de todo se trata de establecer un ritmo lento, fuerte y natural, basado en una espiración suave, larga y profunda. **El aire se expulsa lentamente y silenciosamente por la nariz**, mientras que la presión debido a la espiración, baja con fuerza al vientre. Al final de la espiración, la inspiración se hace naturalmente. Los maestros comparan el aliento zen con el mugir de las vacas o con la espiración de un bebé que grita recién nacido.

## La actitud del espíritu

**Sentados en zazen**, dejamos que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales, que surgen del inconsciente, **pasen como nubes por el cielo - sin oponerse ni agarrarse a ellos**. Como los reflejos en un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y pasan otra vez y terminan por desvanecerse. Y llegamos al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todos los pensamientos (hishiryō), verdadera pureza.

Esa actitud de espíritu surge naturalmente de una **concentración profunda en la postura y la respiración**, y permite así controlar la actividad mental, resultando una mejora en la circulación cerebral.

En efecto el cortex (sede del pensamiento consciente) descansa durante zazen, mientras que la sangre fluye hacia las capas más profundas del cerebro, las cuales se despiertan de un estado de somnolencia, ya que están mejor irrigadas. Su actividad da la impresión de bienestar, serenidad, calma, liberando totalmente despierto, las ondas cerebrales del sueño profundo 'alpha' y 'theta' (*consulte con respeto a ese tema las investigaciones hechas en la universidad de Komazawa en Japón*)



**El zen es muy simple**, y al mismo tiempo bastante difícil de comprender.

Es cuestión de esfuerzo y de repetición, como la vida.

**Simplemente sentado, sin objeto ni espíritu de provecho**, si su postura, su respiración y la actitud de su espíritu están en armonía, entienden **el verdadero zen**, perciben la **naturaleza de Buda**.

Tomado de

<http://www.zen-deshimaru.com/es/zen/la-practica-de-zazen-es-el-secreto-del-zen>