

## UN INTENTO A INSTRUCCIONES PARA ZAZEN

Koun Franz

7 abril 2013

<http://nyoho.com/>

Traducido por Sai Ho Sandra Laureano, Maestra guía

Centro Budista Zen Soto PR

mayo 2013

En su introducción a este artículo, Koun dice:

*No tengo idea de cuántas veces he ofrecido instrucción de zazen en persona, pero al leer esa solicitud [de que las pusiera por escrito], me di cuenta de que nunca había tratado de escribirlo todo.*

...

*De esto, estoy seguro: si hubiera tratado de escribir estas instrucciones hace 10 años, habrían sido muy, muy diferentes. Y espero sinceramente que en 10 años a partir de ahora, estas instrucciones sean igualmente diferentes, que hayan evolucionado con mi comprensión de la práctica.*

Elije este lugar.

Siempre que puedas, siéntate con otras personas. Cuando no puedas sentarte con otras, deja que otros se sienten 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 misma a sentarte (*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 marcando el centro del 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 ellos. 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 bajas que las caderas, la pelvis rotada 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 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 sentado, gira el torso a nivel de 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 entrelaza los pies y los dedos pulgares. Al exhalar, hazlo lentamente, continuando hasta que la respiración haya tocado todos los rincones remotos del mundo. Exhala hasta que no quede nada.

En el octavo aliento, sólo respira.

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

Deja entrar 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 persistir. Mara visitará como un peso en los párpados, llevando a la seducción suave del sueño. Abre los ojos, y si se hacen pesados o el mundo se hace borroso, abrelos más. Mantén la habitación fresca. Que entre la luz. Explora el mundo despierto, no los sueños.

Se la fuerza de la gravedad, 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-haciendo, no es no-pensando. Zazen es un sueño profundo y libre de sueños en llamas (*a dreamless sleep on fire*). Es estar agarrando en el fondo del océano fresco una roca esférica a tu vientre. Raíces penetran y se sumergen en las texturas ásperas de la tierra. Una nube se disuelve hacia un cielo abierto.

Además de poéticas, estas instrucciones son inspiradoras. Espero las disfrutes. Sandra