Iniciación a la meditación Zen

iparhaizea
www.iparhaizea.es

IparHaizea (Viento del Norte) es una comunidad de personas unidas por la práctica de la meditación, por la vía Zen.

En este camino nos hemos ido reuniendo a lo largo del tiempo, gota a gota, en torno a Rafael Redondo, la persona que nos sirve de guía hacia el Maestro Interior. Porque de servir se trata.

Además de la propia práctica del Zen, lo que nos impulsa es ayudar a todo aquel que quiera conocer esta práctica.

> *(Escrito a las siete de la mañana. Zendo Ipar Haizea, barrio obrero de Rekaldeberri, donde -de momento- hemos dejado nuestro nomadismo). Puedes acompañarnos.*
>
> *El Za-Zen se inaugura y celebra en nuestros oídos: el eterno tañido del Ser…*
>
> *El gong del zendo suena,*
>
> *mas nada anuncia,*
>
> *a nadie convoca,*
>
> *nada intenta*
>
> *que no sea su sonar.*
>
> *Qué bien lo sabe el aire*
>
> *(su cómplice invisible)*
>
> *cuando acoge en su seno su sonido…*
>
> *Rafael Redondo*

Este documento pretende ser una guía que facilite a las personas que se acercan hasta Ipar Haizea la práctica de la meditación Zen.

Dado que la comprensión de la realidad última hacia la que apunta el Zen no es alcanzable a través del pensamiento racional, sino que debe ser vivida para ser comprendida, esta guía sólo es una orientación que pretende clarificar algunos aspectos de la Práctica, y no tiene valor alguno sin la Práctica en sí.

Información de contacto

Edificio Albéniz, C/ Gordóniz, 44 Piso 8º Dpto 5, 48002 Bilbao
iparhaizea1@gmail.com
www.iparhaizea.es

Índice

Índice

Hara

La postura correcta del Za-Zen

- Aspectos básicos
- El flujo de la respiración

Kin hin

Hara

Una versión personal de Karl Graf Dürckheim

Hara quiere decir “vientre”, pero en un sentido más profundo hace referencia a una actitud humana liberada del pequeño yo, que se halla anclada en la realidad terrestre, asentada en la roca que le permite alzarse hacia otro lugar, hacia lo Otro.

Establecido en el *Hara* el ser humano, seguro, puede decir que se halla libre del miedo y descubrir en sí mismo las fuerzas de la vida, que allí en el yunque del bajo vientre se trasforman y renuevan.

El ser humano asentado en el *Hara* vive su cuerpo con la soltura de quien, libremente, se da permiso a sí mismo para abrirse, cerrarse re-encontrarse. El ser humano centrado en el *Hara* puede permanecer sereno en medio de las más terribles sacudidas, percibiendo en sí mismo la fuente inagotable de energía que continuamente le sostiene y le transforma. Y de ese modo desenganchado de la servidumbre de su ego, mantiene el equilibrio que le es propio a ese centro vital, donde ha echado su ancla.

Estar anclado ahí, en el *Hara*, no significa sin embargo, haber concluido el camino de transformación, sino sencillamente haberlo cimentado. Y ello porque el verdadero centro del ser humano es más sólido aún que el centro terrestre del bajo vientre, ya que éste tan sólo representa eso, la cimentación firme del roquedal del que emanará otro centro superior, donde se establece el logos de las fuerzas espirituales. Su espacio es el entorno de la cabeza, o más concretamente en esa región que abarca el pecho, el cuello y la cabeza. Es el reino de las categorías de la lógica, de la estética y de los valores morales, vehículos del Ser que a través de ellos puede también manifestarse; pero que asimismo pueden suponer su asfixia cuando se convierten en sistemas conceptualizadores cerrados y llegan a configurar una rígida frontera entre la mente y el Ser sobrenatural que está sobre todo sistema lógico.

El ser humano no es libre para recibir al Ser esencial que le interpela desde dentro si antes no ha sabido reunificar y fundir esos sistemas lógicos en el centro terrestre del *Hara*. Solamente entonces es cuando podemos decir con certeza que ha emergido el otro centro, ese centro que Dürckheim llama centro celeste, que podríamos llamar SER, VIDA, GRAN CONCIENCIA... En donde el ser humano encuentra su sentido su fuerza y su gran amor.

La persona a la que le ha sido dado el experimentar la VIDA, es arrancada de su espacio temporal, creyendo estar entonces en su verdadero centro. Pero lo cierto es que esa persona, en tanto que persona e hija de la tierra, se halla ligada a un y en un cuerpo, por lo que centrar su cimentación en la

base del Ser esencial sería una falsa cimentación, una falsa base, un falso centro.

En un aspecto simbólico, el centro verdadero es el corazón, fusión integradora del cielo y de la tierra. Ahí es donde el ser humano halla el sentido de su doble origen celeste y terrestre. Las fuerzas del centro terrestre, o cósmicas son personales y las del centro celeste, o logos supra-personales. El hombre traspasando su pequeño ego, puede así elevarse como un todo, mas no como un simple eslabón entre cielo y tierra sino como, en palabras de Dürckheim, **la unión de uno y otra en una conciencia iluminada**. Así que el corazón simboliza al hombre como hijo del cielo (Ser) y de la tierra (vida).

La misión del ser humano en la tierra es convertir esos momentos numinosos en estables, siendo testigo firme de su doble origen. De la tierra como símbolo de vida, y del cielo como símbolo del Ser, y el verdadero centro del ser humano es ese punto crucial (cruce, cruz) entre la horizontal y la vertical, donde hemos creado las condiciones para que germine lo Absoluto.

En el Za-Zen podemos experimentar cómo la conquista de ese punto crucial es fruto de una fidelidad tenaz, un movimiento sin fin donde no a pesar de lo contingente sino que por obra de lo contingente, podemos percibir la impronta del Absoluto en el mundo. En el Za-Zen, podemos vivir la experiencia crucial preámbulo y germen de ese ojo interior que atisba el propio despertar.

La postura correcta del Za-Zen

En las diversas tradiciones Zen se da una capital importancia al hecho de sentarse en una forma prescrita. Es importante saber que la postura indicada para la "sentada" posee una raigambre milenaria, siendo por tanto un uso cuya saludable repercusión física, mental y espiritual ha sido sobradamente contrastada a lo largo de los siglos, teniendo sus raíces en las enseñanzas transmitidas a lo largo de muchas generaciones. Esta observación, sin embargo, no es determinante para que, de modo mimético, debamos seguir esas prescripciones sin previamente afirmar lo que sigue: *el viento del Ser sopla donde quiere, es "salvaje"; el Ser Esencial, se expresa libremente en cada persona, sin verse por tanto obligado a manifestarse siguiendo pautas, rituales o posturas determinadas, por muy legítimas que ellas sean.* Así, lo que queremos decir es que las prescripciones posturales que a continuación siguen, quieren ser solamente lo que son: una pauta, que cada persona, dentro de su libertad, juzgará como lo que es: una sabia referencia que en virtud de las características personales, se tendrá que adaptar a cada caso.

Aspectos básicos

Para comprender mejor este apartado recomendamos observar las imágenes gráficas adjuntas al final de este capítulo (página 11).

Comenzaremos diciendo que es fundamental que la columna vertebral permanezca erguida y alineada en su propia verticalidad. La cabeza deberá recogerse hacia atrás, como quien repliega la barbilla, igual que si un hilo tirara desde la nuca hacia arriba, haciéndolo de tal forma que la punta de la nariz y el ombligo formen una línea perpendicular, mientras las orejas se sitúan en línea también perpendicular con respecto a los hombro. También suele emplearse la imagen de una persona que está dentro un ascensor repleto de gente, y cuya cabeza, para evitar colisionar con la de una mujer de ampuloso peinado, debe replegarse sobre sí misma, encogiendo la barbilla hacia su propio pecho.

Al sentarse, será importante que las nalgas se sitúen en la mitad delantera del cojín, cuyo efecto es el del adelantamiento de la pelvis, para que de ese modo el *Hara* quede liberado y las piernas, inclinándose en ángulo obtuso con la columna, faciliten esa liberación.

Adoptada ya la postura correcta, el *Hara*, centro vital del ser humano, será el punto donde converja el conjunto de las fuerzas corporales, allí a tres o cuatro centímetros bajo el ombligo, en la profundidad del vientre.

Si bien en un primer momento esta postura puede percibirse como incómoda, tal percepción está relacionada con nuestros hábitos y condicionantes occidentales, pues lo cierto es que el modo de sentarse del Za-Zen, posando las nalgas sobre los talones, siempre ha sido considerado como una postura natural por todos los practicantes, independientemente de su procedencia.

La postura de Za-Zen llamada postura loto consiste en cruzar las piernas colocando el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. La rodillas, inclinadas hacia abajo debido al efecto de sentarse sobre el cojín, se apoyarán firmemente sobre el suelo. Nalgas y rodillas configurarán un triángulo de apoyo en el que el centro principal de gravedad donde se asienta todo el cuerpo es el *Hara*.

En caso de que la postura loto resultara especialmente incómoda, es aconsejable no forzar el cuerpo y adoptar la postura llamada de medio loto, que consiste en que el pie izquierdo repose sobre el muslo derecho, mientras que el pie derecho se coloca bajo el muslo izquierdo. Las dos rodillas tocan la esterilla o zafutón. También se contempla la tercera alternativa, la llamada *postura birmana*, en la que el pie izquierdo reposa junto a la pierna derecha, pudiéndose también producirse la colocación inversa, es decir: el pie derecho junto a la pierna izquierda. Sogyal Rimpoché, aclara que las piernas cruzadas expresan la unidad de la vida y la muerte, el bien y el mal, la sabiduría y los medios adecuados para alcanzarla, los principios masculino y femenino, el *samsara* y el *nirvana*, el talante de la no dualidad.

Finalmente, la postura meditativa incluye otras dos posibilidades más. La utilización del banquito de meditación y la de una silla. En cuanto a la segunda, cabe señalar que es fundamental mantener la espalda recta y alejada del respaldo de tal forma que las piernas, relajadas, se orienten mediante una inclinación hacia abajo, y las nalgas queden más elevadas que las rodillas. Lo cierto es que en Oriente se suele representar al futuro Buda, Maitreia, plácidamente sentado en una silla. Sea lo que fuere, conviene recordar que el Ser es “salvaje”, no conoce de culturas, es independiente de toda religión y se manifiesta en cualquier postura, sea en la postura del cojín, en la del banco, en la de la silla, en los movimientos eróticos. Y, si hiciera falta, hasta en el mismísimo W.C., que todo lugar es potencialmente sagrado, y en todo lugar puede asentarse el templo de Buda. Pero el Za-Zen es nuestra referencia.

En cuanto a las manos, la mano izquierda se colocará sobre la mano derecha y ambas, de ese modo superpuestas, con las palmas hacia arriba se posicionarán junto al vientre. Las puntas de los dedos pulgares, uno frente a otro deberán tocarse de tal modo que ambos formen una articulación horizontal, es decir, configurarán una posición que ni forme un valle (hacia abajo), ni una montaña (hacia lo alto). Un indicador de los extremos de tensión o laxitud corporal y anímica en que se halla el meditante es de qué manera, si apretados o laxos, se halla precisamente la posición de los pulgares entre sí.

Para que todo ello fluya del modo indicado, la mirada oblicua, con los párpados entreabiertos, se situará fijándola sobre un punto exterior situado al frente, alrededor de 90 centímetros desde las nalgas. Ello evita distracciones y fomenta la concentración, aunque es preciso añadir que la atención surgirá desde la vivencia interior, la sensación de ser.

Es sumamente importante insistir que estos criterios tienen un carácter indicativo, y es preciso recibirlos como referencias orientadoras, sin más, y muy lejos de cualquier tipo de rigidez normativa, como las provenientes casi siempre de ámbitos religiosos sean occidentales u orientales. El Zen no es una religión. El Zen es un Camino. El Zen esencialmente es liberación, y por tanto nada, absolutamente nada, tiene que ver con la tensión, menos con la obsesión. La meditación, tiene menos que ver con la ascética y con la moral que con la libertad, patrimonio de los seres despiertos.

El flujo de la respiración

El ser humano adopta una postura erguida, por tanto su tronco camina en vertical. Ello influye en su expresión, en su conducta.

El punto más importante, donde reside la mayor fuerza y, al mismo tiempo, la zona más sensible de cara a mantener la postura justa es el *Hara*. Debe ser objeto de nuestra atención que esa zona se convierta en lo que es, en la base firme sobre la que debe descansar la parte superior del cuerpo, y ello de tal modo, que si resultara que la parte superior fuera más pesada y la inferior ligera, se podría simbólicamente entender que la vida se hallaría oprimida por algo objetivo, y las instancias superiores arrastradas por las inferiores. Mientras que si la parte inferior se muestra sólida y la superior ligera, ello representaría un estado en el que la vida del cuerpo trasluce el carácter de sujeto que abarca aquello que es objetivo. Pero, insistimos, esta observación no deja de ser una apreciación simbólica.

La postura correcta del cuerpo humano se alcanza insuflando en el abdomen (*Hara*) la fuerza (*genki*) de todo el cuerpo, lo que implica el tensar de algún modo los músculos abdominales. Si esta operación se lleva a cabo correctamente, en la profundidad del vientre aparecerá un punto de concentración como núcleo de tensión (*kikai tándem*). La habilidad de ejercitarse en el *Hara* liberando todas las fuerzas dispersas a lo largo y a lo ancho del cuerpo, para seguidamente concentrarlas todas en el bajo vientre, es un arte que ha estado y está presente en la inmensa mayoría de las artes orientales. El hecho de que el *Hara* sea fuente de vigorosa energía, se halla unido a la forma natural de espirar el aire. Cuando aspiramos, surge la fuerza del vientre, manteniendo intacta su postura. Es entonces cuando el aire aspirado penetra sin obstáculos llenando la parte superior del vientre, siendo al final de la respiración cuando el *Hara* se plenificará espontáneamente de energía para, seguidamente, poder espirar el aire de

modo fluido y natural, sin que en momento alguno debamos contener el proceso respiratorio.

Una vez equilibrado y armonizado el cuerpo en el vaivén del proceso respiratorio, la zona del estómago aparecerá cóncava en el momento de la espiración, mientras que el abdomen, sin forzarlo, sobresaldrá levemente. El abdomen, aparentemente inalterado desde afuera, se percibirá desde adentro como algo endurecido; una sensación que, aunque levemente, subraya el tránsito entre la vacuidad y la plenitud.

En ese proceso de vaivén respiratorio, la aspiración se lleva a cabo en menos tiempo que la espiración, lo que ayuda al progresivo fortalecimiento del *Hara*. Esa espiración, sin embargo, no supone una economía de aire con respecto a la aspiración, sino que adquiere una solidez más voluminosa en la medida en que se acerca a su final. En este sentido, Sato Tsuji emplea la imagen de la *forma de porra*, (Dürckheim, más suave, habla de forma de *pera*) queriendo enfatizar ese final en el que *con la barbilla algo sacada, se abre ampliamente la base del Hara (Hara-no-soku) y espira el aire con fuerza y completamente. Esa espiración tiene que ser más gruesa cuanto más se acerque a su final, como si tuviese la forma de una porra. Si no se tiene fuerza en la base del Hara, la espiración será como un leve suspiro, pero si espiramos el aire desde la base del abdomen, lo haremos con fuerza y como un torrente.*

La llamada postura correcta es la que permite al cuerpo colocarse en la verticalidad idónea mediante la que se facilita la transparencia del Ser ajena al lastre del ego y sus ilusiones dualistas, que es el causante de que la fuerza se contraiga en diferentes puntos. Es así como puede emerger la vacuidad del yo.

En la postura correcta, queremos insistir en ello, el centro de gravedad se sitúa en el *Hara*, que se torna duro y firme, siendo allí donde, de modo fluido y natural, se congrega la fuerza abdominal. Semejante fuerza, deja asimismo fluir la *tensión justa* donde se trasluce la plenitud de toda la energía corporal, que resalta sobre todo en el momento de la espiración. Cabe añadir que la postura en la que es el pecho el que se tensa, provoca el alzamiento muscular con la consiguiente debilitación del abdomen, desplazándose el centro de gravedad a la zona superior, lo que provoca un des-equilibrio.

La importancia de los hombros es esencial a la hora de que surja la postura correcta. Dürckheim señala que es preciso soltarse *en* los hombros para alcanzar esa postura y alcanzar la verdadera forma. Soltarse *en* los hombros para así apoyarse en el centro vital, transparentando de ese modo el auténtico vacío del cielo (parte superior), y la plenitud de la tierra (parte central inferior).

En el Za-Zen, tenemos la ocasión de evidenciar la postura “justa” del ser humano, la verdadera forma

que nos es propia, nuestra imagen primordial, nuestro arquetipo esencial, que nos pone en contacto con la Unidad. El trabajo sobre nuestra forma postural no es otro que el ser transparente a nuestro Ser esencial; transmitirlo y proyectarlo es la única tarea, que puede dar sentido a nuestra estancia en la tierra. Allá, en el fondo de nuestro núcleo más íntimo; desprovista tu alma, como si de una cebolla se tratara, de las conchas que la cubren; allá en el fondo, donde la desnudez del yo, convertida en el más sólido de los vacíos, evidencia una esencia que clama por despertar, por expresarse, y hasta por chillar. Allá en el fondo. Allá, desprovisto y desnudo, allá está ESO, en forma de clamor. Sólo quien habla desde el fondo puede calar en el Tú; sólo quien, libre de ficciones literarias, habla o escribe desde su núcleo, puede alcanzar el núcleo del otro. Porque sólo la transparencia suscita transparencia. Sólo la mirada limpia engendra otra mirada limpia.

La verdadera forma es una arte. La forma que se es en el cuerpo que se es. En el Za-Zen, devenimos artistas de la vida. Porque el mismo Za-Zen es un arte. A él me refería yo en un cuarteto:

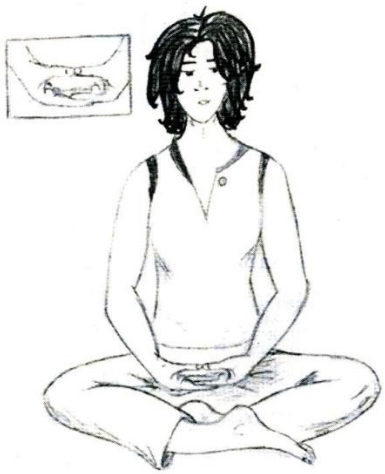
Quizá el arte consista en la destreza

del que forja su vida en el Vacío

y encara con la Nada el desafío

de esculpir en el Ser su fortaleza

Postura en banquillo



Postura Birmana

Postura Loto

Postura en silla

Ilustraciones: *Paulina de la Rica.*

Kin hin

Kin hin se practica en el doyo entre dos periodos de zazen. Es la postura de pié, la continuación de la concentración de zazen durante la marcha.

La parte superior del cuerpo está como en zazen: la columna vertebral bien derecha, mentón recogido, nuca extendida, la mirada posada delante de uno a unos tres metros. La mano izquierda envuelve a la mano derecha y las dos manos se aprietan fuertemente juntas y se apoyan contra el esternón, los hombros relajados.

Se avanza de a medio paso, al ritmo de la respiración. La espiración corresponde a un tiempo de tensión, inmóvil. El cuerpo se distiende durante la inspiración y es en ese momento en donde se avanza. Como en zazen, se dejan pasar los pensamientos.