

## QUÉ EXPERIMENTAMOS DURANTE ZAZEN MAESTRO GUDO WAFU NISHIJIMA

### 1. Distinto del pensar -

El estado en Zazen no tiene intención y es distinto del pensar. Esta afirmación suena extraña, puesto que normalmente creemos que siempre nos encontramos pensando. De manera intencional evitamos seguir el tren del pensamiento durante Zazen, al concentrarnos en mantener la postura. Obviamente, durante Zazen aparecen en nuestro consciente pensamientos e imágenes espontáneamente, pero no son importantes. Si corregimos nuestra postura, el pensamiento o percepción desaparecerán y nuestra conciencia lentamente se volverá clara y nos sentiremos tranquilos. En este estado sereno y equilibrado, estamos en el estado que es «distinto del pensar». Sin embargo, si intentamos en forma intencional alcanzar el estado que es distinto del pensar, nunca podremos hacerlo. Cuando nuestra conciencia está llena de pensamientos y sentimientos durante Zazen, debemos dejar nuestro estado tal como está. Nuestras preocupaciones saldrán a la superficie y se evaporarán en el universo! Así, al concentrarse en la postura, regresamos naturalmente a nuestro estado original durante la práctica.

### 2. La rectitud del cuerpo -

El sistema nervioso autónomo en equilibrio En Zazen, nos sentamos en un cojín sobre el piso con ambas piernas cruzadas y con la parte baja y alta de la columna derechas, y la cabeza recta. El mantener la columna derecha tiene un efecto directo e inmediato en el sistema nervioso autónomo, que controla muchas de las funciones de nuestro cuerpo. Los efectos incluyen el control del ritmo cardíaco y la fuerza de contracción, la constricción y dilatación de los vasos sanguíneos, la contracción y relajación del tejido muscular fino en varios órganos, la habilidad para enfocar los ojos y el tamaño de las pupilas, y la secreción de hormonas desde las glándulas directamente al torrente sanguíneo. El sistema nervioso autónomo se compone de dos subsistemas: los sistemas nerviosos simpático y parasimpático. Cuando el sistema nervioso simpático es estimulado, aumenta nuestro ritmo cardíaco, las arterias y venas se contraen, los pulmones se relajan y nuestras pupilas se dilatan; en breve, nos volvemos tensos y atentos. Cuando se estimula el sistema nervioso parasimpático, sucede lo opuesto; nuestro ritmo cardíaco disminuye, los pulmones se contraen, las arterias y venas se dilatan y las pupilas se contraen. Se puede ver que los dos sistemas preparan el cuerpo para una respuesta activa o pasiva - a veces conocida como el síndrome de «lucha o escape». Cuando el efecto de los dos sistemas en los órganos está equilibrado, no estamos preparados para pelear ni para escapar; estamos en un estado normal. Los nervios parasimpáticos emergen del cordón espinal en la base de la espina dorsal (la segunda, tercera y cuarta vértebra sacras) y a través de las vértebras craneanas en el cuello, mientras que los nervios simpáticos surgen del cordón espinal a través de las vértebras medias en la espalda (las vértebras T1 a L2). El mantener la columna derecha de manera natural, con la cabeza firme sobre la columna, alivia cualquier presión en los nervios de estos dos sistemas en los puntos donde los nervios surgen a través de las vértebras, y les permite funcionar de manera normal. Cuando los sistemas parasimpático y simpático están funcionando normalmente, lo hacen en oposición para brindarnos un estado de equilibrio del cuerpo-mente; ni demasiado tenso, ni demasiado relajado, no excesivamente optimista ni pesimista; no demasiado agresivo ni pasivo. Es este estado físico de equilibrio en el sistema nervioso autónomo el que motiva lo que llamamos un cuerpo-mente equilibrado.

### 3. Unidad del cuerpo y la mente en el momento presente -

Usualmente pensamos que hay algo llamado «mente» y algo más que se llama «cuerpo», y que los dos están separados, aunque se influyen mutuamente. En el Budismo creemos que el cuerpo y la mente son dos lados de una misma entidad, a la que llamamos «yo», pero que en realidad no podemos captar totalmente. Creemos que cada fenómeno mental tiene un lado físico, y cada fenómeno físico tiene un lado mental. No creemos en la existencia independiente de algo llamado «mente», que se encuentre separado del cuerpo físico, del cerebro, del sistema nervioso, etc. Cuando nos sentamos en Zazen, ya que no nos concentramos ni en los pensamientos ni en las percepciones, nuestro cuerpo-y-mente existen unidos en el momento presente. Cuando nuestra mente no está agitada y nuestro sistema nervioso autónomo está equilibrado, volvemos al estado en el cual el cuerpo y la mente se hallan en equilibrio.

#### 4. La unidad con el universo -

Cuando estamos practicando Zazen, no sólo podemos decir que cuerpo-y-mente son uno; sino que también constatamos que la distinción que usualmente hacemos entre nosotros y las circunstancias externas - el mundo a nuestro alrededor desaparece. Mucha gente ha experimentado en algún momento de sus vidas este simple sentimiento de unidad con todo, y en Zazen podemos notar que no se trata sólo de un sentimiento, sino del estado real de las cosas en el momento presente. Cuando estamos sentados en Zazen, somos uno con el universo, y el estado incluye todas las cosas y los fenómenos. En ese sentido, aunque estamos experimentando el estado, no podemos captarlo intelectualmente. No podemos describirlo completamente. Llamamos a dicho estado «inefable», «dharma», «verdad», o «realidad». Pero incluso estas palabras son inadecuadas para describir el estado simple y original al que volvemos en Zazen.