

Este artículo está protegido por la legislación francesa e internacional sobre derechos de autor y propiedad intelectual. Está disponible únicamente para uso personal.

Está permitido conservarlo en formato pdf en su ordenador con la finalidad de conservación e impresión sobre papel. Cualquier uso distinto está sometido a autorización previa y expresa. Cualquier difusión, publicación electrónica, reproducción, venta, bajo cualquier forma, parcial o totalmente, está prohibida.

**PEQUEÑO MANUAL PARA USO DE ASPIRANTES QUE DESEEN
APRENDER LA MEDITACION ZEN**

Éric Rommeluère, *Les bouddhas naissent dans le feu*, Paris, Le Seuil, 2007, p. 201-206. ISBN 978.2.02.091356.0

Traducción : Roberto Poveda Anadón.

Un Zen Occidental, 55 rue de l'Abbé Carton 75014 Paris
Página web : <http://www.zen-occidental.net>
Correo electrónico : info@zen-occidental.net
Teléfono : 33 [0] 1 40 44 53 94

Documento digital, 1 de octubre de 2007

Éric Rommeluère

Pequeño manual para uso de aspirantes que deseen aprender la meditación zen

Ha sucedido, has decidido dar el salto. ¡Quieres hacer meditación zen!. ¿La meditación consiste en hacer, o en no hacer?. Difícil de decir. En cualquier caso, hay que comenzar por alguna parte, como venir a un grupo o a un centro. Pero antes, reflexionad. La meditación zen es un trastorno. ¿Tenéis necesidad de ser trastornados? ¿Estaréis a la altura de vuestra audacia?. Evidentemente, la primera vez no lleguéis tarde ni con prisas. Elegid un pantalón largo que no os apriete la cintura. Id limpios, pero evitar los perfumes. Quitarnos vuestras alhajas. Sed naturales.

En la entrada dejad vuestros zapatos. No se trata simplemente de descalzarse, sino de reaprender la delicadeza en los gestos mas simples. Dejad suavemente vuestros zapatos, el izquierdo a la izquierda del derecho, el derecho a la derecha del izquierdo. Quitarnos también los calcetines. Con vuestro calzado dejad igualmente vuestras ideas sobre el zen, vuestras lecturas, todas esas paginas a las que dais una y otra vez vueltas en vuestra cabeza, todas vuestras opiniones sobre que es o que no es budismo, todas vuestras esperanzas, hasta las mas bellas. Sí, dejarlas en la puerta de entrada. Deslizarlas una a una dentro de vuestros zapatos. No es que haya que despreciar las ideas, los pensamientos, al contrario, pero dejarlos simplemente con cuidado en la puerta de entrada. Los recogeréis después. Es la buena manera de comenzar. El espíritu fresco.

Entonces podéis entrar. En el espacio que os es propuesto, veréis que no hay (casi) nada. No os desconcertéis. Quitamos las imágenes para tocar la realidad desnuda de la experiencia. ¿Podéis realmente reencontraros con vosotros mismos?. Directamente, sin el intermediario de alguna cosa.

Un espacio os es ofrecido. Una vez pasada la puerta de entrada, os inclináis con las manos juntas en un gesto de gratitud. Cogéis un cojín redondo para sentaros encima. Palparlo cuidadosamente, ¿es

suficientemente compacto?, ¿suficientemente ancho?. Tenéis que aprender a juzgar los cojines, a encontrar aquel que esté adaptado a vuestra propia morfología.

Y después os sentáis cara a la pared. La meditación es una experiencia total. Pone en juego a la vez el cuerpo, la respiración y la mente. Fundamentalmente, no hay más que tres puntos de los que acordarse durante el aprendizaje de la meditación; tenéis que estar estables, tenéis que estar tónicos, tenéis que sentirlos cómodos.

La estabilidad es asegurada por el trípode formado por las piernas cruzadas y por las nalgas elevadas por el cojín. Tomad la posición del loto, del medio loto, o en su defecto colocar simplemente un pie sobre la pantorrilla opuesta. Ambas rodillas deben tocar el suelo con la misma presión.

La tonicidad se encuentra enderezando la columna vertebral. No os sentéis arriba sino abajo de las nalgas. A partir del trípode que forman las piernas y las nalgas, enderezad suavemente la columna, después la cabeza, meted delicadamente el mentón y bajar la mirada delante de vosotros sin enfocar un punto en particular. Si no podéis cruzar las piernas, podéis sentaros de rodillas sobre un cojín o sobre un banco, o incluso sobre una silla. La rectitud de la columna es el eje de la meditación. Ella da fuerza a la postura. Sentid como vuestro cuerpo está sólidamente anclado al suelo y como al mismo tiempo se extiende con flexibilidad en el espacio. El tono significa que no hay tensión excesiva, ni relajación. No os sentéis en la postura del sastre. Esta posición no permite mantener durante mucho tiempo la estabilidad y el tono.

Colocad vuestra mano izquierda sobre vuestra mano derecha, los pulgares se juntan horizontalmente. Las manos están puestas sobre los pies y contra el cuerpo. Pensad en separar ligeramente los brazos del busto.

Cerrad la boca y respirar por la nariz. La respiración es tranquila. No hay necesidad de modificarla. Estirando el busto, la caja torácica no está comprimida, y podéis respirar libremente, dulcemente, sin dificultad. Pensad únicamente en no hacer ruido cuando respiréis.

¿Y el espíritu? Existen diferentes técnicas y métodos de meditación zen. Los aprenderéis mas tarde. No tengáis prisa. Por el momento contentaros simplemente con ver y escuchar. No hay mucho ruido en el exterior pero, en vosotros, ¿que es lo que aparece?. Intentad desplegar simplemente una mirada panorámica, acoged todo lo que surge; los pensamientos, las sensaciones o las emociones. No las rechazéis. No las persigáis. Permaneciendo fijo, anclado en esta experiencia viviente del cuerpo.

¿Esto es todo? Sí. ¿Parece demasiado simple? Después rápidamente cada cual se da cuenta como el cuerpo, la respiración o la mente pueden ser fuentes de confusión, de dificultades de todo género. No se consiguen cruzar las piernas, hacen daño, te sientes retorcido, la respiración es difícil, con sacudidas, entrecortada. El espíritu va por todas partes, divaga o incluso se adormece. ¡Esto no es como en los libros! Efectivamente. Pero esta bien partir de algún lado, de este cuerpo, de *vuestro* cuerpo a veces firme a veces vacilante; de la mente, de *vuestra* mente a veces aguda, a veces confusa. Toda la habilidad va a consistir en metamorfosear todos los obstáculos interiores y que vuestro cuerpo, vuestra respiración y vuestra mente se conviertan en el espacio de vuestro despertar. Por supuesto, os hará falta una ayuda, para orientaros, para guiaros. Un aprendizaje será necesario. Si no os inquieta la extravagancia de la meditación. Resumiendo, si volvéis. No dudéis en pedir consejo. No vagas recomendaciones sino verdaderos consejos para inspiraros, para penetrar profundamente este espacio interior. Para tocar vuestro propio corazón.

Al principio tendréis problemas con la estabilidad interior, con la tonicidad, hasta que os sintáis cómodos. Estar cómodo ciertamente contiene una dimensión física, sin obstáculo el cuerpo vive completamente la meditación. Pero estar cómodo comporta igualmente una dimensión psicológica, la confianza. Confíad en vosotros mismos.

Con el transcurrir de las meditaciones, las perturbaciones se van a ir calmando. Vais a sentiros tranquilos, apaciguados. Pero este no es el fin de la meditación, al contrario no es mas que su primera etapa. La puerta de entrada. A partir de esta calma, enseguida os hará falta ir mas lejos, dar un salto a lo desconocido. Existen diferentes técnicas

para calmar el espíritu, mas par dar este salto, veréis que fundamentalmente no existe ningún método.

Tres golpes de campana marcan el comienzo de la meditación, dos su final. No hay nada entre estos dos momento, ningún ruido, nadie que os observe, nadie que os hable. Esta es la forma tradicional del zen. Solamente tu contigo mismo y, en alguna parte, lo desconocido.

Antes de instalaros sentados derechos ejercitaros en el método tradicional de expulsar el aire de los pulmones; poner las manos sobre las rodillas, después, tres o cuatro veces, sin ruido, espirad largamente con la boca entreabierta e inspiráis por la nariz. A continuación, os balanceáis de a izquierda y derecha, siete u ocho veces, con movimientos cada vez menos amplios, hasta alcanzar la rectitud del cuerpo. Juntáis las manos y os inclináis. Al final de la meditación, antes de levantaros proceded igual, pero en sentido inverso. Os inclináis con las manos juntas, os balanceáis a derecha e izquierda con movimientos mas y mas largos, después expulsáis el aire, la boca entreabierta, inspirando por la nariz. Vivid el cuerpo sin prisas.

Después de la meditación sentada, viene el tiempo de la meditación andando. Tomad una actitud digna, siempre estable, tónica, cómoda. El cuerpo esta enderezado, la cabeza igualmente, la mirada baja delante de si. El puño izquierdo encierra el pulgar izquierdo. La mano derecha encierra el puño izquierdo, el pulgar derecho se apoya en la raíz del pulgar izquierdo, las manos están puestas delicadamente contra el esternón, los antebrazos horizontales. Y andáis al ritmo de la respiración; avanzáis primero primero el pie derecho y durante toda la expiración traspasáis el peso del cuerpo a la pierna de delante, la pierna de detrás queda distendida, pero sin que el talón se levante del suelo. En la inspiración, el pie de detrás pasa delante y se recomienza el proceso llevando el peso del cuerpo sobre esta pierna adelantada. El paso se armoniza con la respiración y os contentáis con hacer un paso detrás de otro.

Al final, el responsable de la meditación recita la dedicatoria: “Que estas virtudes que se expanden por todas partes agoten la fuente de los sufrimientos y nos permitan junto con todos los seres realizar el

camino del despertar”. Cualquiera que descubre lo desconocido, redescubre al otro.

Ha transcurrido mas de una hora, sales. Tus zapatos no se ha movido del sitio. Ningún genio travieso se los ha llevado. ¿Y tú, has cambiado?