

*En Cuenca se practica Zazen desde hace seis años*

## ZEN: llegar al equilibrio interior a través de la concentración mental

La práctica del Zazen es una realidad en Cuenca. La Asociación *Zen Taisen Deshimaru* ha realizado recientemente una sesión intensiva de meditación y **CRÓNICAS** ha conocido más de cerca el sentido de esta práctica que busca el equilibrio interior mediante la concentración mental.

Texto y Fotos: NURIA AMAGO

Entrar en el *Dojo Zen* que hay en Cuenca relaja el espíritu. Un olor a incienso impregna el ambiente y el orden y el silencio de la estancia prepara el cuerpo y el alma para la meditación. La habitación es pequeña, tan sólo 16 metros cuadrados, pero es limpia para el corazón. Tan sólo está decorada con las imágenes de sus maestros: el japonés Taisen Deshimaru, quien trajo a Europa el Zen en los años 70 y 80 de este siglo, y de la francesa Bárbara Kosen, cuyas enseñanzas siguen ahora en el Dojo Zen de Cuenca. Junto a sus fotos, símbolos Zen, y en el centro el Altar, alma de la estancia. Sobre él Buda, la imagen del Maestro, unas flores, e incienso para quemar. Junto a estos elementos, el *Kyosaku* (bastón del despertar), una campana de acero, y el *Myokugio*, o tambor de madera, para llamar al Zazen.

En este *Dojo* se reúnen para practicar Zazen unas diez personas a diario, desde que hace seis años José

Ramón Bustos trajo a la ciudad el Zen. La filosofía de esta práctica, todavía no muy extendida, es la de volver al origen de la vida, intentar descubrir la esencia de la existencia, la raíz del dolor y el sufrimiento, también de la alegría y la felicidad. El Zen significa, «conocer», «concentrarte en tu espíritu» mediante la anulación del pensamiento, lo que permite armonizar de tal manera el estado de nuestro cuerpo y espíritu que se alcanza el equilibrio pleno de la existencia.

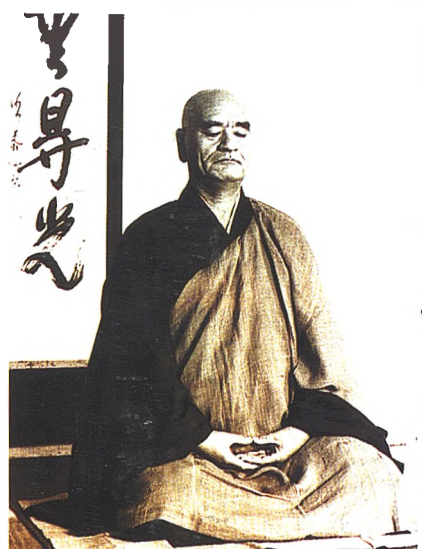
*El Zen no es una religión, tampoco un secta ni un pensamiento. Es una forma de vivir, de conocer nuestro interior, nuestros orígenes*

El Zen no está reñido con la religión -no es una religión en sí-, explica José Ramón, pues a través de él se puede llegar a conocer el ideal de nuestras creencias, ya sea Cristo o Alá. Es la Vía. Tampoco es un

pensamiento ni una secta. El Zen no debe confundirse con las terapias físico-mentales, como el yoga, dirigidas a obtener un mayor control del cuerpo, pues el Zazen se debe practicar con '*espíritu mushotoku*', es decir «sin ánimo de provecho», sin buscar nada a cambio; es la base del Zen: el no hacer, dejar que todo se produzca espontáneamente, es pensar en no pensar. Es encontrar de nuevo la existencia total de cada uno. El Zen no desprecia la riqueza material, ni el dinero, necesario para vivir, ni es incompatible con un trabajo responsable o estresante. El Zen está al alcance de todos.

### *Sentarse y respirar*

El nivel de concentración se consigue tan sólo sentándose y respirar. Sobre un *zafu* (cojín redondo y espeso) permanecer derecho, cruzar las piernas en posición del loto tocando el suelo con las rodillas, y enderezar la columna vertebral. Mantener la cabeza derecha y el mentón y la nuca estirada, y los ojos semicerrados con



Arriba, José Ramón Bustos, ordenado monje Zen, dirige el Dojo de Cuenca. Abajo el Maestro Taisen Deshimaru, que trajo el Zen a Europa en 1967.