



El Dojo de Cuenca es pequeño, tan sólo 16 m² donde se reúnen diariamente unas diez personas que practican Zazen. El Altar es el corazón de la estancia y las imágenes de Buda y del Maestro Deshimaru son parte de su sobria decoración.



La francesa Barbara Kosen discípula del Maestro Deshimaru, coordina los Dojos Zen de varias ciudades de España y de Europa.

la mirada en el suelo, sin fijarla. Poner la mano izquierda sobre la derecha -palmas arriba- contra el abdomen, con los pulgares en contacto, consiguiendo así el conjunto vacío, que es precisamente el estado que se quiere provocar.

Con esta postura lo que se consigue es que la respiración sea la correcta, aprovechando la plena capacidad de los pulmones y permitiendo que el ritmo cardíaco se ralentice y se oxigenen todos los órganos del cuerpo.

Se consigue así la armonía del cuerpo y el espíritu, pues en Zen se dice que «quien domina el cuerpo domina el espíritu, y el que conoce su espíritu en profundidad alcanza otra dimensión en la vida». Y aunque el Zazen se practica sin buscar provecho -ni para curar enfermedades ni curar la angustia del alma-, al final la persona se sentirá mejor física y psíquicamente. Según la teoría del Zen, con él es posible llegar tan dentro nuestro, que se reconocen los traumas y el dolor del pasado, y eso se somatiza físicamente, sintiendo que se abren las co-

razas del cuerpo para llegar a la Luz, a descubrir el Buda -el Iluminado- de nuestro interior.

La práctica del Zazen continúa automáticamente en la vida cotidiana pues consiste en tomar una postura ante la vida: la postura tan humilde como es sentarse y respirar. La humildad se polariza a nuestra actitud hacia los demás, cumpliendo, como el católico sus Diez Mandamientos, los *Diez Kais del Zen*, que son básicamente el respeto a los demás.

Reunión de Zazen

El Zazen se practica en grupo, y las sesiones diarias duran aproximadamente una hora, y se organizan una sesiones intensivas de práctica, *Sesshins*, cada dos meses. El de Cuenca tiene previsto celebrar otras *Sesshins* en Semana Santa. En junio está previsto organizar unas jornadas abiertas en Villalba de la Sierra, donde se impartirán conferencias y se practicará Zazen conjuntamente.

El Dojo de Cuenca se encuentra en la calle Los Tintes, nº1, 3º derecha. El teléfono es el 969 / 27.32.55.

El Zen en la Historia

Esta filosofía de origen oriental, desarrollada en el seno de una de las más antiguas tradiciones de la humanidad, el Budismo, llegó a Europa en 1967 tras un largo periplo iniciado en la India hace 2.500 años, con Buda, quien se encargó de transmitir sus enseñanzas hasta China y Japón. Ya en el siglo XIII, el monje nipón Dogen estableció la práctica y la filosofía del Zen tal y como está concebida hoy en día. Al viejo continente llegó de la mano del maestro Taisen Deshimaru que en los 15 años que estuvo en Europa trabajó en la expansión del Dharma y en la formación de los primeros monjes Zen europeos. Al morir en 1982, dejó más de 150 centros repartidos en Europa y ordenó más de 300 monjes. El Zen se transmite de Maestro a Discípulo, y al morir Deshimaru, Barbara Kosen prosigue la línea de transmisión de las enseñanzas del Zen. La Asociación Zen Taisen Deshimaru engloba diferentes Dojos, de funcionamiento autónomo, en el territorio español: Cuenca, Madrid, Valladolid, Sevilla, Algeciras, Barcelona y Bibao, son algunos de los Dojos que han nacido del Maestro Deshimaru, al igual que hay otras escuelas que siguen a otros Maestros.