

# **Zazen**

## **La Práctica del Zen**



## Zazen

Zazen se remonta a la experiencia del Buda Shakyamuni, en la India hace ahora 2500 años. Esta práctica es la raíz de su enseñanza, un mensaje de dimensión universal. Posteriormente el Zen fue introducido en China por Bodhidharma en el siglo VI e implantado en Japón por Dogen en el siglo XIII. Desde los años 50 del siglo XX se extiende por Europa con Durkheim, Deshimaru i otros

La palabra *zazen* está compuesta por *za*, sentarse, y *zen*. *Zen* deriva de la palabra china *ch'an*, que a su vez es una transliteración de la palabra sánscrita *dhyana*, que significa «meditación». Existieron varias formas de sentarse en meditación antes del nacimiento del Buda Shakyamuni. Por ejemplo, las formas de meditación del Yoga, etc. Sin embargo, en el Budismo consiste en sentarse en la misma posición - en el mismo estado de cuerpo y mente - que el Buda Shakyamuni y así ha sido transmitido desde el Buda Shakyamuni hasta nuestros días. En esta postura experimentamos el Dharma, la simple realidad que está frente a nosotros, tal como es, sin ningún filtro por parte de los pensamientos, las esperanzas, las intenciones, las ambiciones, gustos y disgustos.

El sentarse simplemente en la postura equilibrada, es el inicio y fin de Zazen. Y es este simple estado, que llamamos «experimentar la realidad» o «experimentar la verdad».

El **Zen** es el descubrimiento en el ser de cada uno, de la parte original, soporte de toda actividad, “antes” de cualquier representación mental. No es la comprensión con el intelecto. No es algo que podemos encerrar dentro de un libro, o en una idea o pensamiento. El zen está más allá de las palabras...

El Zen no tiene dogma ni teoría y se puede practicar y realizar a partir de contenidos diferentes de la mente, ya sea uno budista, teísta, ateo o sin tener ninguna posición particular. En “la realidad tal como es” las producciones mentales no son lo esencial.

Para su práctica en “**el centre**” no es necesario adoptar ni abandonar una creencia. El proceso de cada uno se centra en la práctica vivida de la meditación zen y se apoya sobre su experiencia de vida.

Zazen es una experiencia viva y directa que se realiza por uno mismo, sentado en la posición del loto o semiloto. Es la experiencia directa de la unidad de uno mismo y el cosmos. Desde la perspectiva del zen, el ser humano no está separado del cosmos. En zazen podemos realizar esta unidad con lo que nos trasciende como individuos y formar parte de la dimensión universal. Esta unidad nos muestra nuestra verdadera naturaleza, la esencia de nuestra existencia.

Zazen es la vuelta a la unidad, aquí y ahora.

En palabras de Deshimaru: “**La práctica de Zazen es el secreto del Zen.** Zazen puede parecer difícil. Pero si se practica cotidianamente es muy eficaz para la ampliación de la consciencia y el desarrollo de la intuición. Zazen no solo libera una gran energía, sino que es la postura del despertar. Mientras se practica no hay que pretender obtener nada, sea lo que sea. Sin meta, Zazen es solo concentración en la postura, en la respiración y en la actitud de la mente”

Zazen nos permite vivir más conscientemente en contacto con nosotros mismos: cuerpo, sensaciones, percepciones y deseos sin ligarnos a ellos, y entrar así en contacto con nuestro verdadero ser original.

Es a través de la práctica y sin esperar nada de ella, que podemos entrar en contacto con el espíritu puro y original que existe en cada uno de nosotros, a menudo oculto por nuestros pensamientos y emociones. Todo lo que conduce al despertar está ya en nuestro interior.

## ¿Qué necesitamos para practicar Zazen?

Es importante comprender los diferentes aspectos de la postura de zazen para evitar que la inmovilidad nos lleve a una rigidez física contraria a la fisiología natural. Buscamos el equilibrio y el mantenimiento de la verticalidad sin tensión.

### **El lugar**

Zazen necesita el mínimo de espacio; sólo el suficiente para sentarse con las piernas cruzadas.

Cuando practiques zazen busca un lugar tranquilo donde puedas sentarte sin distracciones. No debe ser ni muy oscuro ni muy luminoso; templado en invierno y fresco en verano. El sitio para sentarse debe estar limpio y ordenado.



### **Preparación individual**

Evita sentarte en zazen cuando no hayas dormido suficiente o cuando te encuentres físicamente cansado. Antes de sentarte, come moderadamente y evita el alcohol. Lávate la cara y los pies para sentirte fresco.

### **Vestimenta**

Llevar ropa amplia y ligera, es preferible que sea negra o de colores oscuros.



**El zafu** - El zafu es un cojín redondo que se usa para Zazen. Un zafu mediano mide alrededor de 35 o 38 cm transversalmente, y una altura de 10 o 12 cm al sentarse sobre él; un zafu blando no es lo ideal. Por supuesto que se puede practicar sin un zafu, usando una manta doblada varias veces, o un par de cojines comunes firmes colocados uno sobre el otro.

### **El zafuton o una colchoneta para el piso**

En la mayoría de las casas occidentales el piso es duro, entonces es mejor colocar el zafu en un piso alfombrado, o poner una colchoneta bajo el zafu. El zafuton tiene 60 cm por lado para dar un efecto de cojín para las piernas.

## ¿Cómo practicar zazen?

### **La Postura**

#### **Posición del Zafu**

Coloca un zafuton (cojín grueso) frente a la pared y pon un zafu sobre él. Siéntate colocando la base de la columna vertebral en el centro del zafu, de forma que la mitad del zafu quede detrás de ti. Después de cruzar las piernas, apoya tus rodillas firmemente en el zafuton.



#### **Cruzado de las piernas: posición semiloto**

Simplemente coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Cuando cruces las piernas, las rodillas y la base de la columna deben formar un triángulo equilátero. Estos tres puntos soportan el peso del cuerpo.

### **Cruzado de las piernas: posición loto completa**

Coloca tu pie derecho sobre tu muslo izquierdo y luego tu pie izquierdo sobre tu muslo derecho. La postura del loto es la postura avanzada regular para Zazen.

Puede ser un tanto difícil para los principiantes. Al practicar en forma regular, las piernas se volverán más flexibles y esta postura se hará más fácil y natural. Será mucho más fácil sentarse en esta postura después de practicar el medio loto por algún tiempo para soltar piernas y tobillos.

### **Balancear el cuerpo**

Coloca las manos con los pulgares dentro de los puños sobre las rodillas e inclina la mitad superior del cuerpo de izquierda a derecha varias veces. Sin mover las caderas, mueve el tronco recto hacia un lado y luego hacia el otro, para estirar los músculos de la cintura y de las caderas. También puedes inclinarte hacia adelante y hacia atrás. Al principio, este movimiento debe ser amplio, siendo paulatinamente más pequeño, y cesando con el cuerpo centrado en una posición recta. Saluda con las manos juntas en gassho\*. Luego coloca las manos en hokkaijoin como se indica más adelante. Adopta una postura recta e inmóvil.



### **Postura**

Apoya firmemente ambas rodillas en el zafuton; bascula levemente la pelvis, a la altura de la quinta vértebra lumbar hacia delante, empuja las nalgas hacia afuera, las caderas hacia delante y endereza la columna. Recoge el mentón y estira el cuello como si quisieras tocar el techo. Las orejas deben estar en una línea paralela con los hombros y la nariz debe estar alineada con el ombligo. Después de enderezar la espalda, relaja los hombros, espalda, y abdomen sin cambiar de postura. Siéntate recto, sin inclinarte a la izquierda ni a la derecha, ni hacia adelante ni hacia atrás.

### **Las manos**

Coloca la mano derecha, con la palma hacia arriba y la mano izquierda, con la palma hacia arriba sobre la palma de la mano derecha. Las puntas de los dedos pulgares deben tocarse ligeramente. A esto se le llama hokkaijoin (mudra cósmico). Coloca las puntas de los pulgares delante del ombligo y los brazos ligeramente separados del cuerpo.



### **La boca**

Mantén la boca cerrada, colocando la lengua contra el paladar justo detrás de los dientes superiores.



### **Los ojos**

Mantén los ojos entreabiertos. Con la mirada hacia abajo en un ángulo de unos 45 grados, sin fijarlos en nada en particular y permitiendo cualquier cosa en el campo de visión. Si cierras los ojos puede fácilmente entrarte sueño o tener ensoñaciones.

### **Exhalación completa e inspiración**

Inspira y espira profunda y silenciosamente una vez. Abre ligeramente la boca y espira suave y lentamente. Para expulsar todo el aire de los pulmones, espira desde el abdomen. Cierra la boca y continúa respirando por la nariz normalmente.

## La respiración

La respiración en zazen es primordial. Respiramos de manera tranquila, estableciendo un ritmo lento y natural. Consiste en concentrarse en la espiración, seguir la espiración, larga, profunda, empujando los intestinos, un poco por debajo del ombligo. El vientre se hincha, no hay que forzar. Después la inspiración se hace naturalmente, y de nuevo la espiración larga, profunda, lenta. Normalmente en la vida cotidiana no tenemos consciencia de cómo respiramos.

Siendo conscientes de cómo respiramos, de esta función natural, todo se aclara, el cuerpo se fortalece, la mente se simplifica y la circulación de la sangre se renueva. Esta espiración lenta, tranquila y profunda limpia las complicaciones del mental. La mente deviene clara como un cielo sin nubes.

La respiración adecuada sólo puede venir de una postura correcta. De la misma manera, la actitud de la mente fluye naturalmente de una concentración profunda en la postura física y en la respiración.

## La Conciencia

La actitud de la mente y la conciencia no tienen intención y es distinto del pensar.

No te concentras en ningún objeto en particular ni controlas tus pensamientos. Si adoptas una postura correcta y dejas que la respiración se normalice, tu mente se tranquilizará naturalmente. Cuando haya pensamientos que surgen en tu mente, no te concentres en ellos ni luches contra ellos; ni los busques ni trates de escapar de ellos, tampoco hay que rechazarlos ni intentar ocultarlos. Deja que los pensamientos fluyan, permitiéndoles aparecer y desaparecer libremente. Lo esencial al practicar zazen es tomar conciencia de la distracción o del adormecimiento y regresar a la postura correcta momento a momento.

Durante zazen la actitud del espíritu es de dejar pasar los pensamientos y concentrarse en el momento presente. Abandonar la conciencia personal del pasado y del futuro, o del antes y el después. Dejar pasar las ilusiones, las ideas, los sueños y los deseos... permaneciendo en el aquí y ahora. De manera intencional evitamos seguir el tren del pensamiento al concentrarnos en mantener la postura, y la conciencia que está más allá del pensamiento y del no pensamiento aparece.

El zen es muy simple, y al mismo tiempo difícil de comprender. Es una cuestión de esfuerzo y repetición, como la vida, sentados sin hacer nada, sin finalidad ni espíritu de provecho: la postura, la respiración y la actitud de la mente en armonía.

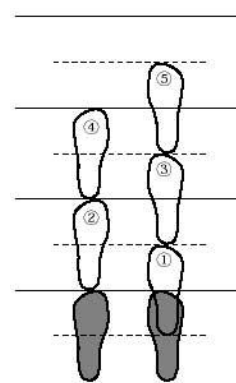
La no-identificación con los propios pensamientos nos permite volver a la condición original, a la realidad de nuestra vida en unión con todo el universo, a la no dualidad.

Al estar en armonía con la verdadera naturaleza de nuestra existencia aparece una gran libertad interior.

## Levantarse del zazen

Cuando termina el zazen, inclínate en gassho, pon tus puños sobre los muslos, balancea el cuerpo varias veces, primero un poco, y luego más pronunciadamente. Inspira profundamente. Estira las piernas. Muévete lentamente, especialmente cuando tenga las piernas dormidas. No te pongas de pie de manera brusca.

## Cómo practicar Kinhin



Kinhin es meditación en movimiento, se realiza entre dos periodos de zazen. Es la forma lenta y tradicional de caminar para remediar el adormecimiento de las piernas o sacudir el sueño y que nos permite, a la vez, mantener el estado de calma y paz de Zazen.

Después de terminar Zazen, levantarse y ponerse en la fila con los otros participantes.

Empuñar la mano izquierda, con el pulgar adentro, y colocarlo junto al plexo solar con la parte posterior de la mano hacia arriba. Cubrir el puño izquierdo con la mano derecha abierta y luego ubicar los codos de manera tal que los dos brazos estén en línea recta.

Cuando practiques kinhin, camina en el sentido de las agujas del reloj alrededor de la sala, De la cintura para arriba, la postura debe ser la misma que en zazen. Da el primer paso con el pie derecho. Avanza dando sólo medio paso por cada respiración completa (una espiración y una inspiración). Camina lenta y suavemente como si estuvieras de pie en un sitio. No arrastres los pies ni hagas ruido. Camina hacia adelante y, cuando des la vuelta, gira siempre a la derecha en ángulo recto. La palabra kinhin significa “ir recto”.

Al caminar en Kinhin no mirar a cualquier parte; enfocar más bien la vista de manera natural a unos 2 metros delante de uno

Al término de Zazen, la campana se toca dos veces para indicar el final de Zazen y el comienzo de Kinhin. Después de caminar en Kinhin unos 10 minutos, se toca la campana una vez. En ese momento nos detenemos y hacemos una reverencia. Luego continuamos en la misma dirección y caminamos de regreso hacia nuestro zafu a paso normal. Entonces la campana se toca tres veces para indicar el reinicio de Zazen.

### Final de Zazen

Cuando Zazen termina, sólo hay que permanecer quieto y en calma por un rato. No es necesario levantarse en forma apresurada. Si las piernas se han dormido, moverlas hasta que se las sienta nuevamente y luego nos ponemos de pie lentamente.

### Otros gestos importantes:



#### Gassho:

Ponga las palmas y los dedos de ambas manos juntos. Los brazos deben colocarse ligeramente separados del pecho, los antebrazos forman una línea recta paralela con el suelo. Las puntas de los dedos deben estar aproximadamente a la misma altura de la nariz. Este gesto es una muestra de respeto, fe y devoción. El hecho de que las dos manos (dualidad) estén juntas es una expresión de “una sola mente”.



#### Sampai:

De pie inclínate ligeramente en gassho desde la cintura. Dobla las rodillas hasta que toquen el suelo. Inclínate hacia adelante desde la cintura, tocando el suelo con las manos (con las palmas hacia arriba), antebrazos y frente. Levanta las palmas de las manos hasta la altura de las orejas. Mantén esta postura un momento. Lleva las manos nuevamente a la posición gassho, enderezándote hasta una postura recta e inclínate como antes. Prosternarse tres veces de esta forma es llamado sampai. Hacer *sampai* es la expresión perfecta de *zazen*: abandonar el ego, abandonar cuerpo y mente y ser humildes ante los otros, ante el orden cósmico y ante los Budas vivos que vienen a practicar *zazen*. *Sampai*, es hacer realidad que el *dharma*, la transmisión de la enseñanza, es más importante que nuestro pequeño cuerpo.

## Algunos comentarios sobre Zazen

### 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 nuestra práctica 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.

### 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 ese 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.

Cuando nos sentamos en Zazen, estamos sentados en el mismo estado que el Buda Gautama, y esta verdad la comparten tanto los principiantes como los practicantes con más experiencia.

Es muy importante practicar Zazen todos los días que se pueda

Si hay un intervalo de unos pocos días entre nuestra práctica, perdemos nuestro estado de equilibrio, dada la naturaleza agitada y tensional de la vida moderna. Aunque algunos estudiantes de Budismo practiquen Zazen de forma rigurosa por largos períodos al ir a un templo, práctica que es de gran valor, el verdadero significado de Zazen surge sólo de la práctica diaria durante un largo tiempo. Si es posible, es mejor practicar Zazen temprano en el día, inmediatamente después de levantarse – para fijar el tono del día – pero es importante encontrar una rutina que calce con el estilo de vida de cada uno e intentar mantenerla. Si uno practica Zazen por un breve tiempo antes de ir a dormir, el sueño será más confortable, y se despertará más fresco al día siguiente. Si uno se fija una rutina simple de práctica, como primera cosa por la mañana y última por la noche, se establecerá así la base más importante de la vida propia. Si la rutina personal no permite esto, se hará lo que se pueda y con la intención de mantener dicho esfuerzo. Si uno tiene hijos, las mañanas pueden resultar muy ocupadas, y quizás se deba esperar hasta poder lograr algún tiempo para uno. Cuando sea posible, es importante proponerse practicar dos veces al día, llegando a un total de una hora diaria. Los domingos o festivos, los períodos extras de práctica reforzarán el estado de equilibrio, lo que nos brindará paz mental durante la semana.

También nos podemos beneficiar si mantenemos, en forma natural, la postura erguida de Zazen durante la vida cotidiana, especialmente si tenemos que pasar largas horas sentados frente a un escritorio en nuestro lugar de trabajo, o simplemente si nos encontramos frente a un televisor. El hacerlo nos ayudará a mantener un estado ágil y alerta durante el transcurso de la semana.

La práctica regular de Zazen es muy importante. El continuar la práctica puede ser difícil a veces, especialmente cuando estamos muy ocupados. Pero paradójicamente, es en estas ocasiones que Zazen nos brindará el mayor beneficio. En vez de abandonar Zazen, se puede practicar por un tiempo más breve, para volver a su tiempo original de práctica una vez que nuestras vidas estén más desocupadas. Incluso unos pocos minutos en la postura de Zazen son de gran beneficio.

### **Libertad en la acción, una ética sin moralismo**

La enseñanza más elemental de Buda Gautama fue “No hacer lo incorrecto, hacer lo que es correcto”. Aquí lo importante es nuestra conducta. Él explicó que la conducta correcta es siempre un equilibrio entre dos factores: la actividad y la pasividad, el optimismo y el pesimismo, la tensión y la relajación, y explicó que podemos lograr esta conducta equilibrada, no al dedicarnos intencionalmente a corregir nuestras acciones incorrectas, sino al practicar Zazen. La práctica nos regresa al simple y pacífico equilibrio que a menudo gozamos cuando niños, cuando estamos totalmente en el presente, y libres de juicios intelectuales sobre lo correcto y lo incorrecto. En el Budismo, el hacer lo correcto es la simple acción, no el resultado del pensar. Es hacer lo adecuado para ese momento o situación. Confiamos completamente en Zazen. Cuando estamos en el estado equilibrado de cuerpo-mente, nuestras acciones en el momento del presente están en equilibrio.

### **Zazen no es una práctica ascética**

Algunas personas ven Zazen como una práctica ascética conducente a algún estado especial de “iluminación”. Ellos practican cuando deberían estar durmiendo, cuando deberían estar comiendo, y se autoimponen una disciplina exagerada durante la práctica. Es muy claro que el mismo Buda Gautama rechazó las prácticas ascéticas, y, por lo tanto, el Budismo jamás ha pretendido ser una forma de ascetismo. Zazen no debe ser doloroso en extremo. Aunque algunas veces puede haber dolor en la medida que nuestro cuerpo se ajusta a la postura, es imposible regresar al simple estado natural, que es nuestro carácter original, si nos forzamos a realizar actos extremos de devoción.

### **Influencia del zazen en la vida cotidiana**

Con la práctica regular de zazen se profundiza en la comprensión de la propia vida, y esta comprensión se refleja en todas las acciones cotidianas. Como en zazen nosotros podemos estar totalmente presentes en el instante, en la plenitud del aquí y ahora. Nuestra mente permanece tranquila, sin complicaciones, sin cálculos, sin miedos. El egoísmo disminuye y podemos seguir de una forma más natural el flujo del orden cósmico. También nuestra relación con los demás es más fácil, más transparente. La compasión se manifiesta y la sabiduría aparece. Podemos ir a lo esencial y la vida se vuelve simple. Zazen es la forma adulta de nuestra vida. Es la felicidad verdadera, es la auténtica libertad.

La práctica del zen nos permite ayudar a los demás y a nosotros mismos a superar el apego a los objetos, a las emociones y a los conceptos, causa principal del sufrimiento. Zazen influencia todo el ser, cuerpo y mente. Con una práctica regular, se profundiza en la comprensión de nuestra propia vida. Esta comprensión se refleja entonces en todas nuestras acciones cotidianas. Si cada acción de nuestra vida se armoniza con zazen, nuestras acciones serán naturalmente justas. Como en zazen, podemos estar totalmente presentes en cada instante, en la plenitud de aquí y ahora. Nuestra mente está en calma, sin complicaciones, sin calcular, sin miedo. El egoísmo disminuye y seguimos con más facilidad el flujo de la vida cósmica. Así, nuestra relación con los demás se vuelve más fácil, más transparente. Se manifiesta la compasión y aparece la sabiduría. Entonces podemos volver a lo esencial y la vida se vuelve mucho más sencilla. Esta es la auténtica felicidad, la libertad auténtica.

Para empezar a practicar basta con asistir a las sesiones de meditación que se hacen en “**el centro**”. Poco a poco aprenderemos a compatibilizarlo con nuestra vida cotidiana, el trabajo y la familia.

### **Beneficios psicossomáticos del Zazen**

- La postura corporal mejora. Se afianza la motricidad desde el centro de gravedad del cuerpo, a la altura de la pelvis. Desaparecen tensiones innecesarias, especialmente las derivadas de expresión o auto control en la cintura escapular (hombros y omóplatos) y cuello.
- Mejora el riego cerebral y la compenetración entre las tres capas del cerebro (instintivo, emocional, y cortex) y la conexión entre hemisferios.
- Se establece una respiración más lenta y profunda, integrando el abdomen en el movimiento del diafragma, consiguiendo una mayor y más equilibrada oxigenación de todo el metabolismo.

- Se crea una coordinación entre la expresión corporal y el pensamiento.
- Los pensamientos desordenados del subconsciente tienden a depurarse, como en una digestión mental.
- Se producen niveles de descanso metabólico y mental más profundos que durante el sueño corriente.
- Se flexibilizan partes del cuerpo como las caderas, ingles, lumbares, tobillos, rodillas (aunque se recomienda ser cauteloso con las rodillas al colocarse), y se permite la participación psicósomática de más partes del cuerpo en la configuración de sensaciones (integración emocional del cuerpo).
- Mentalmente se tiende a dejar las actitudes de ansiedad. Se deja de ver las opiniones y descripciones como tajantes en presencia de un opuesto. Se produce una reintegración de la intuición y la herencia subconsciente, al tiempo que renovada apertura para hábitos o visiones nuevas.

El Zazen se considera una puerta a lo más profundo del ser y la llave a nuevas etapas de desarrollo de la conciencia. Al mismo tiempo se describe a veces como el método de devolver al cuerpo y la mente su condición natural.

### **Modalidad de la práctica en el centro:**

Uno mismo no puede ver su propia postura y al mismo tiempo es fácil crearse ilusiones sobre la propia práctica, por lo que se recomienda la práctica en un dojo (el lugar de la Vía) y siguiendo los consejos de un practicante antiguo.

### **Horarios**

**mañanas:** martes y jueves de 7 a 8:15 h.

**tardes:** miércoles y viernes de 20 a 21:15 h.

También hay encuentros periódicos de práctica intensiva en fechas a convenir.

Para las personas que vienen por primera vez hay una introducción un día cada mes.

La sesión dura 1.15 h. (aprox.) y se divide en secuencias de postura de meditación sentado (zazen) y meditación caminando (kinhin), terminando por una corta ceremonia en que se canta el sutra del Hannya Shingyo y al final se reserva unos instantes para preguntas y respuestas.

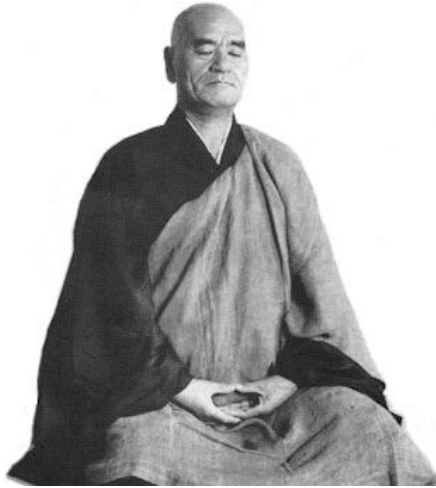
La puntualidad es imperativamente exigida para no molestar los otros practicantes.

Sin embargo, las personas que quieran retirarse antes de finalizar la sesión o lleguen tarde pueden hacerlo durante los cambios de secuencias.

**Justino Portillo** comienza la práctica de zazen en 1979 con la sangha del maestro Deshimaru, posteriormente es ordenado monje por Étienne Mokusho Zeisler. Desde mayo del 2010 comparte su experiencia en “**el centro**”.



Kodo Sawaki



Taisen Deshimaru



Étienne zeisler