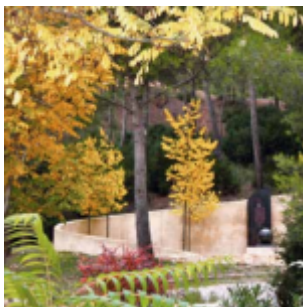


# Veinticinco años de retiros zen



Artículo escrito por María del Mar López, instructora de la Comunidad Budista Soto Zen, para la revista conmemorativa del XXV Aniversario de la Fundación del Templo Luz Serena, celebrado en el año 2014.

---

Hacer un retiro de meditación zen en Luz Serena es una experiencia única. No temo exagerar, ya que llevo bastantes años haciendo retiros y siempre es una experiencia única.

De entrada, nos encontramos todos juntos en un círculo de presentación en el que se conforma un grupo único: ya nunca más se volverá a repetir. Le llamamos el Círculo de Corazones.

Participar en un retiro zen en Luz Serena implica aceptar retirarse de verdad por unos días del mundo habitual de las relaciones laborales cotidianas, las noticias, el teléfono móvil, internet, etc., incluido por supuesto el contacto con los familiares y amigos. El participante debe abandonar los roles habituales que crean una imagen de sí mismo determinada. Renuncia a su “yo” cotidiano para enfocarse durante unos pocos días en una vida simplificada y centrada en la introspección.

A estos retiros se les llama *sesshin*, en japonés, que significa “tocar lo esencial”. *Shin* también puede traducirse simultáneamente por “mente-corazón-espíritu”.

Para que este contacto con lo esencial y auténtico de uno mismo, y de los demás, pueda darse es necesario crear condiciones favorables que liberen nuestra atención, normalmente dispersa y sobreexpuesta a innumerables estímulos. La atención es la capacidad de darse cuenta y en una *sesshin* aprendemos a cultivarla y desarrollarla de forma eficaz, para que esté disponible a nuestra mirada interior.

Por ello, en Luz Serena se desarrollan *sesshines* de introducción a la práctica, pensadas para personas que entran en contacto por primera vez con este “arte del cultivo de la atención”: se aprende a enfocarla en las acciones más cotidianas y corrientes (caminar, sentarse, comer, trabajar), se dan enseñanzas sobre la meditación y el contexto ético budista donde se enmarca la práctica.

En las *sesshines* de profundización, el practicante tiene la oportunidad de sumergirse más adentro. Ahora que los detalles más prácticos se conocen, las enseñanzas del maestro se van afinando, hay más periodos de meditación y éstos duran más tiempo. La atmósfera de recogimiento es más profunda y se exige una mayor precisión en los gestos habituales, de forma que cada minuto del día se vive muy intensamente.

Así, una *sesshin* en Luz Serena es un arte de atención focalizada y, al mismo tiempo, expandida. Yo

diría que es una obra de arte de la “atención plena”, donde la dualidad “individual-colectivo” se disuelve y uno experimenta la viveza del instante presente con toda su realidad real y natural.

El retiro zen es un despliegue de organización, de concentración y observación. De interiorización y de armonía; silencio, *zazen*, *zazen* y *zazen*[1. *Zazen* es la meditación zen sedente, en postura de Buddha.], y ceremonias, sonidos de *moppan*[2. *Moppan* es un madero rectangular que se golpea con un mazo de madera. Llama a la meditación zen sedente.], de *umban*[3. *Umban* es un metal plano en forma de nube. Se golpea con un mazo de madera. Llama a las comidas.], *taiko*[4. *Taiko* es un gran tambor. Llama al trabajo y marca distintos momentos de la jornada en un monasterio zen.], *in kin*[5. *In kin* es una pequeña campanita de mano. Es golpeada por un badajo de metal fino. Indica los movimientos del maestro durante las ceremonias.]... Toda una combinación de medios hábiles que generan excelentes condiciones para hacer real la práctica de la meditación *zazen*, es decir, del encuentro real con uno mismo.

El silencio es de rigor durante todo el tiempo que dura la *sesshin*, que puede ser entre cuatro y ocho días. Para que el silencio sea real, profundo, hay que crear de forma inteligente el silencio exterior y para ello la organización es muy importante. Cada practicante tiene una función que cumplir en el grupo, función preestablecida que le ayuda a enfocar su atención y a armonizarse con los demás sin decir ni una palabra. Y todo ello en una atmósfera de gran precisión, donde se ordena escrupulosamente el tiempo y el espacio, y las relaciones interpersonales en medio de un silencio imponente.

Ya sea en el *samu*[6. *Samu* es el trabajo físico consciente.], en las funciones de responsables de práctica en la cocina (*tenzo*[7. *Tenzo* es el cocinero jefe de un monasterio zen.] y ayudantes), responsables de servicio en la comida con *oryoki*[8. *Oryoki* son los cuencos usados en los monasterios zen para tomar los alimentos.], responsables de *dojo*[9. *Dojo* es la sala de meditación.], responsables de la disciplina de la práctica (instructores), *yikido*[10. *Yikido* es el responsable de la sala de meditación durante la práctica de *zazen*.], *ino*[11. *Ino* es quien lleva la voz cantante durante las ceremonias zen.], *yisha*[12. *Yisha* es el asistente personal del maestro.], maestro de *Dharma*[13. *Dharma* es la enseñanza y la práctica enseñada por el Buddha.]... Todo está concebido para que se pueda uno vivir desde la consciencia de ser sí mismo y al mismo tiempo de ser en los demás.

De esta manera, a medida que avanza la *sesshin*, el practicante y el grupo en su conjunto se va instalando en una consciencia del presente cada vez más intensa. De modo que sin saber cómo, y gracias a la sabiduría de este diseño espiritual, nos encontramos con la consciencia expandida y compartida, con un intenso sentimiento de presente y de tiempo detenido; estamos más allá del tiempo y el espacio.

Y todo ello sin hacer nada especial.

En una *sesshin* en Luz Serena solamente nos despertamos, acudimos juntos a la sala de meditación, hacemos *zazen* y más *zazen*; hacemos trabajo físico en estado de atención consciente; comemos en silencio todos juntos con un ritual muy preciso destinado a focalizar y desarrollar nuestra atención; escuchamos enseñanzas del maestro, y también recitamos *sutras*[14. *Sutras* son los textos que recogen las enseñanzas del Buddha.] en las ceremonias. Y cuando termina el día nos vamos a dormir. Nada especial, de verdad.

Pero cuando terminamos nuestros ojos están mas brillantes, las agujas de los pinos más verdes, nuestros compañeros mas bellos y nuestro corazón mas abierto y en paz.

El primer retiro de meditación tuvo lugar en el monasterio Luz Serena en el mes de agosto del año 1989. Desde entonces, se vienen practicando unos diez retiros al año, de distinta duración. Miles de

personas han pasado durante estos veinticinco años por estos retiros de Luz Serena y hacemos el votos para que sean muchas las que puedan beneficiarse de esta práctica en los años venideros.

María del Mar López,  
Instructora Zen

.