

Una vez, después de una conferencia, un profesor de yoga me dijo que cuando uno se sentaba sobre el suelo, en la postura, el cojín no era necesario para tener una postura normal de la columna vertebral: que los yoguis no usan cojín. Quizás. Sin embargo, de todas las personas que he podido observar en esta postura más o menos dos mil ya sea en la postura del loto u otra, a ninguna lo era posible tener una postura correcta de la pelvis y de la columna vertebral sin cojín. Así que afirmo que el cojín es una ayuda grande para lograr tener una postura correcta, y que lo considero indispensable en la práctica de *zazen*.

Un verdadero practicante debe tener su propio cojín a fin de acomodarlo a sus necesidades. Un cojín demasiado ancho generalmente hace más difícil evitar que las piernas se duerman durante *zazen*. Un cojín demasiado bajo genera más dificultad para poner la pelvis en posición correcta. Un cojín demasiado alto puede crear molestia en la parte alta de la pelvis, en la región lumbar y a la altura de los riñones, porque induce una posición de la pelvis demasiado inclinada hacia adelante. En consecuencia, cada uno tiene que encontrar la altura adecuada de su cojín.

Para eso puede pedir que se le confeccione un cojín con una banda vertical más o menos ancha, después de ensayar con los diferentes cojines que están a disposición de todos en cada *dojo*. Sentarse sobre el cojín durante uno

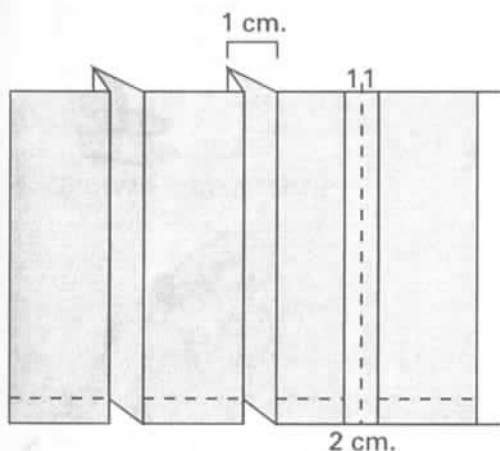
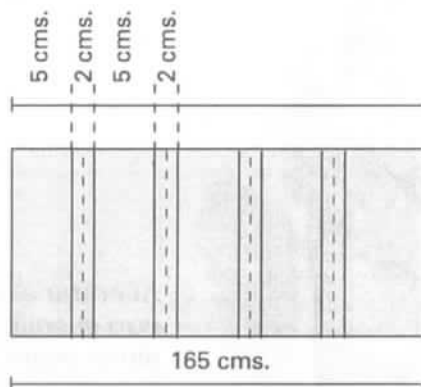
o dos minutos no es suficiente para saber si éste es conveniente o no; se necesita por lo menos una sesión completa. Después de escoger el ancho de la banda, se puede variar la altura poniendo más o menos relleno. Un cojín no debe ser muy duro, pues «la sentada» puede volverse inconfortable durante las *sesshines*, tiempos de práctica intensiva de *zazen*.

Los practicantes, aun los antiguos, deben cuidar muy bien su cojín. Este se puede modificar inclusive para inducir apertura en el cuerpo. El efecto mecánico de la altura del cojín para inclinar la pelvis hacia adelante hacia la postura normal de la columna conduce a algunos a usar un cojín alto al comienzo de la práctica de *zazen*. Unos se acostumbran y después no quieren cambiar porque disminuir la altura les hace aparecer dificultades en la postura. Pero es posible que la exageración de la altura, que ayuda al principio, se vuelva nefasta porque compensa una falta de apertura del mismo cuerpo. El practicante tiene que conservar una mirada crítica sobre su propia postura y referirse a la vez a criterios subjetivos y objetivos. Una persona pequeña no debe usar un cojín muy alto, una persona alta generalmente no debe tener un cojín muy bajo.

Cuidense de la falta de atención y de vigilancia que aparece con la costumbre. El «espíritu de despertar» no es solamente algo que se aplica a las cosas «elevadas y espirituales». Debe manifestarse en todos los detalles de la práctica de *zazen* ... y de la vida.

# INSTRUCCIONES PARA LA FABRICACION DE UN ZAFU

1. Se corta un pedazo de tela de 165 centímetros de largo por 15 ó 20 centímetros de ancho.
2. Se marca la tela como muestra el dibujo. Primero 5 centímetros después 2 centímetros y así consecutivamente.



3. Se dobla la tela como indica el dibujo (para hacer los pliegues), utilizando las marcas con tiza se une una a otra dejando el doblés de 1 centímetro. Se hilbana.
4. Se deja 1 centímetro de ventaja de costura a lado y lado.

5. Se pega una tapa a cada lado.
6. Se deja una lengua por dentro para facilitar la entrada del relleno.

