

## ATAJOS PARA TENER UN SESHÍN FUERTE

Por Sunyana Graef, Roshi

La preparación para un seshín es algo similar a los preparativos necesarios antes de viajar a una tierra remota. Necesitamos de ropa apropiada, algunas palabras básicas de supervivencia, y se necesita de cierta familiaridad con la cultura. Igualmente, cuando vamos a seshín, necesitamos vestarnos apropiadamente, conocer algunos términos, y saber qué se espera de nosotros.

La mejor preparación para un seshín es hacer la mayor cantidad de zazen y cantos extra que le sea posible. Esto le permitirá entrar al seshín con una mente que ya viene receptiva, concentrada y atenta. Igual de importantes son aquellas cosas que usted debe hacer el mayor esfuerzo por evitar pues le van a hacer más difícil el asentarse en el seshín.

**PELÍCULAS Y TELEVISIÓN**—El ver cualquier película, aunque sea una película budista es quizás lo peor que usted puede hacer antes de un seshín. Las imágenes de las películas van a quedar implantadas en la mente y van a surgir fácilmente durante el zazen. No tenemos suficiente con pensamientos descontrolados, emociones inestables e incomodidad física? Para qué agregar más? Lo mismo aplica a la televisión.

**LECTURAS**—En específico novelas, libros acerca de Zen, libros con temas violentos (aun de no ficción), y revistas. Debería ser obvio por qué no es recomendado leer novelas o libros que contengan violencia: facilitaría el tener fantasías o makyos particularmente angustiantes. Con respecto a revistas, pues va a terminar utilizando tiempo tratando de hacer a un lado el desorden mental creado por lo que ha leído.

Por qué no libros budistas? Se debe a qué las frases en los textos Zen lo perseguirán durante el seshín. Se verá comparando sus estados mentales con aquellos descritos en el libro que leyó. En vez de concentrarse en su práctica, se va a concentrar en ideas acerca de las prácticas que leyó. Es una situación en la que no va a salir ganando. Tómese un descanso – no lea antes de un seshín.

**MÚSICA**—Si usted aquietta su ambiente antes del inicio del seshín, su mente también se aquietará. Para muchas personas, la música se pega a la mente como goma. Canciones pegajosas, melodías románticas, pequeños trozos de piezas de música clásica van a convertirse en un disco rayado durante el seshín.

A continuación hay algunas cosas que debe hacer, además del esencial zazen extra:

**PREPARE SU CUERPO**—Reduzca el consumo de cafeína, estire, y tome descanso extra. No se sirve café durante el seshín (hay té negro disponible en las mañanas), así que si usted está acostumbrado(a) a tomar varias tasas de café al día se recomienda bajar el consumo para evitar dolores de cabeza. Con respecto al sueño, si usted está exhausto(a) durante el seshín, va a caer dormido(a) durante el zazen. Trate de dormir más antes y después del seshín.

**PREPARE A SU FAMILIA**—Los miembros de su familia deben saber un poco acerca de lo que usted va a estar haciendo, aun si usted mismo no está seguro. Como mínimo, explíqueles que usted va a estar incomunicado(a) durante el seshín, pero que en caso de emergencia puede ser contactado(a) por medio de un correo electrónico o llamada al centro.

Cuando mis hijas estaban pequeñas, les gustaban los seshínes porque mi esposo las dejaba hacer cosas que yo no permitiría, especialmente durante las comidas, y porque yo siempre les dejaba una carta y un pequeño regalo por cada día que yo estaba afuera. Cada mañana se despertaban y recibían la carta, y cada noche esperaban con muchas ganas para abrir su regalito. Era algo muy pequeño, pero hizo una gran diferencia en su actitud con respecto a mis ausencias.

**HÁGASE CARGO DE SUS COMPROMISOS**—En la semana o dos semanas anteriores al seshín, trate de encargarse de todo lo que necesite de su atención para que no esté pensando en eso durante el seshín. Este consciente, también, de que no es inusual que haya personas que se sientan ansiosas o aun enfermas conforme se va acercando el seshín. Esto usualmente pasa rápido una vez comenzado el seshín.

El seguir estas sugerencias no garantiza que su seshín va a estar libre de altibajos, pero si va a ayudar mucho a aplanar el camino.