

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.

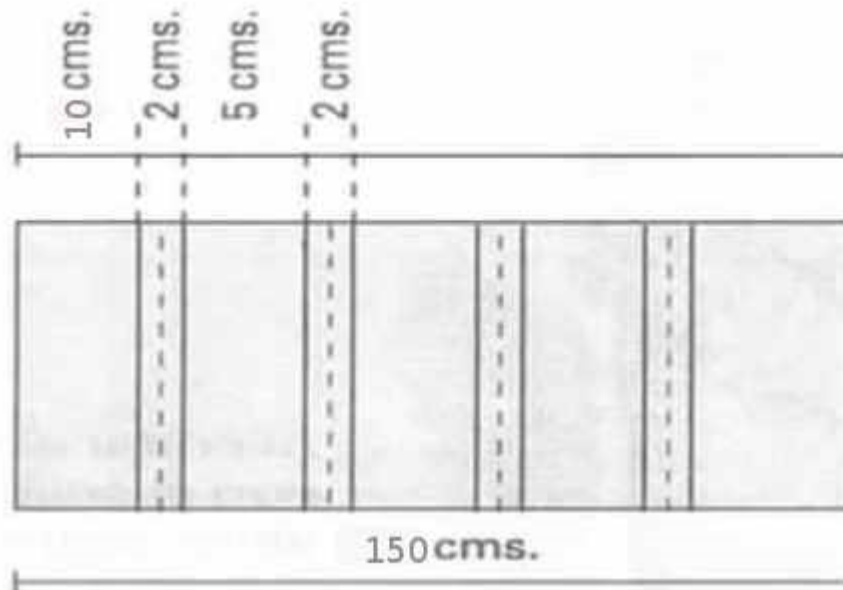
Cuidense de la falta de atención y de vigilancia que aparece con la costumbre. El «espíritu de despertar» no es solamente algo que se aplica a las cosas «elevadas y espirituales». Debe manifestarse en todos los detalles de la práctica de *zazen* ... y de la vida.

CÓMO HACER UN ZAFÚ

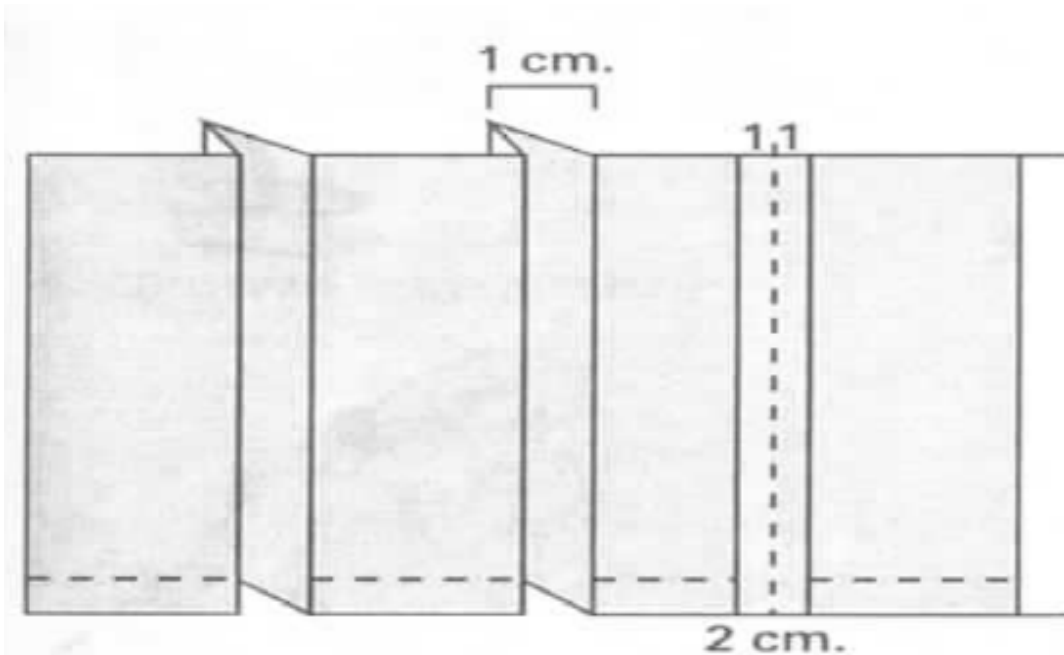
La tela es dril o pana de color negro. Normalmente, el ancho de la tela es de 1,50 mts. Para hacer tres cojines se necesitan 1,25 mts. de tela. Para hacer un cojín se necesita medio metro de tela.

El zafú se elabora de la siguiente manera:

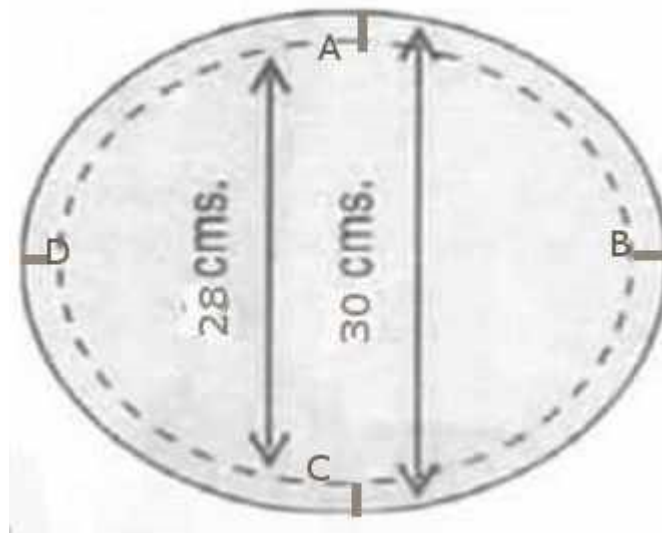
- Se corta una tira del ancho deseado (entre 16 y 18 cms), el largo es el ancho de la tela (1.50 mts).
- Se trabaja sobre el reverso de la tela. En los extremos de la tira se dejan aproximadamente 10 cms a un lado y un poco más al otro para hacer la lengüeta que sella la abertura una vez rellenado el cojín. A partir de esos 10 cms iniciales, se hacen marcas a la tira según lo que indica el dibujo: 5 cms, después 2 cms, de nuevo 5 cms, después 2 cms, etc.



- Se dobla la tira haciendo pliegues que coincidan con las marcas hechas en el paso anterior. Las franjas de 5 cms quedarán unidas entre sí y las franjas de 2 se doblan por la mitad, lo que le da al doblés una profundidad de 1 centímetro (ver dibujo). A medida que se van haciendo los dobleces, éstos se fijan con alfileres.



- Se cortan dos tapas circulares de 30 centímetros de diámetro. En ambas tapas se marcan cuatro puntos (A, B, C, D) en los extremos de una cruz imaginaria. Los puntos deben coincidir en ambas tapas. Para garantizar la coincidencia, una alternativa es poner tapa sobre tapa, derecho con derecho y hacer un corte muy pequeño en los cuatro puntos. Marcar estos puntos garantiza que a la hora de pegar las tapas a la tira ésta no quede torcida y que los pliegues se vean verticales.



- Se pega la tira a la primera de las tapas haciendo coincidir el primer punto marcado en la tapa (A) con la primera marca de la tira (a unos 10 cms del extremo de la tela). Se pega con alfileres teniendo cuidado de mantener los pliegues y de que la tira quede bien extendida sobre el contorno del círculo.

- Se pega la segunda tapa siguiendo el mismo procedimiento del paso anterior. Es importante constatar que las marcas (A, B, C y D) en esta tapa coinciden con el lugar de la tira en que se encuentra la marca correspondiente de la otra tapa.
- Se corta una manija de un largo un poco mayor al ancho de la tira (para una tira de 18 centímetros, cortarla de 21 centímetros) por un ancho de 8 centímetros. Se cose para cerrarla, se voltea y se plancha. Esta manija servirá de asa del cojín. Debe fijarse con alfileres teniendo cuidado de que al voltear la bolsa del cojín la manija quede en la parte externa del mismo, y de conservar los pliegues de la tira. Es importante que la manija se una a las tapas en un lugar correspondiente, para que no quede torcida; para esto lo mejor es tomar como referencia el primer punto (A) que se marcó en las dos tapas. Así, la manija queda en la parte interior de la bolsa, en el lugar en el que se sitúan las lengüetas para rellenar. El borde de la manija coincide con el borde de la tira y las tapas, de manera que queda “floja”; es esta holgura lo que permitirá tomarla con la mano una vez esté relleno el cojín.
- Se cose todo el contorno de las dos tapas con doble costura, dejando un centímetro de costura. Se están uniendo las tapas a la tira y la manija. Es importante verificar que el pie de la máquina de coser no arrugue o desbarate los pliegues.
- Se voltea la bolsa.
- Se rellena con kapok o con algodón siliconado.

