

El espíritu del gesto: Zanshin

Este es un término que se encuentra muy a menudo en la práctica de la esgrima japonesa (*kendo*). *Zanshin* es el espíritu que permanece sin apegarse, el espíritu que permanece vigilante. Hay que tener cuidado con la acción y permanecer atento a lo que pueda ocurrir después. Hay, por ejemplo, una manera *zanshin* de cerrar la puerta, de posar un objeto, de tomar una comida o de conducir un coche e incluso de permanecer inmóvil. Se posan los objetos con precaución, se suspende el movimiento durante una fracción de segundo antes de cerrar una puerta con el fin de que no de un portazo. Yo insisto siempre sobre el saludo de las dos manos en *gassho*: antes y después de la meditación de *zazen*, o bien cuando uno quiera moverse, o cambiar de piernas durante *zazen*: hay que saludar así. Este saludo mantiene la concentración de la energía, y es una señal de respeto a los demás. Esta educación también se encuentra en el arte floral (*Ikebana*), en la ceremonia del té, en la caligrafía. Es difícil estar en lo que se ha hecho, pero es más difícil aún permanecer atento para lo que pueda suceder a continuación. Originalmente, la palabra *zanshin* proviene del arte del sable y significa: "prestar atención al adversario".

Zanshin se aplica a todos los actos de la vida. La belleza natural del cuerpo es el reflejo del entrenamiento del espíritu a la concentración en los gestos. El trabajo manual (*samu*), se trate de las faenas caseras o de la agricultura, del arte o de la artesanía no condiciona solamente la salud del cuerpo y la habilidad de los dedos, sino también la agilidad del cerebro. Los gestos se vuelven fáciles y controlados a través de la práctica, y el cuerpo encuentra su belleza. La acción natural es inconsciente y perfectamente bella.

Hay una profunda relación entre los dedos y el cerebro. Los Antiguos conocían esta relación y le prestaban una gran atención. Anaxágora, el maestro de Platón, escribió: "El hombre piensa porque tiene una mano." Debemos saber pensar con nuestros dedos.