

L'atenció als ulls

Guy Mokuho Mercier
Il·lustracions: Christophe Guillet



“**No deixeu caure el cap endavant**”. És un consell que els godos repeteixen sovint durant la pràctica de zazen, però que aquells a qui es refereix no sempre comprenen el fonament ni la raó per la qual se'ls corregeix. És impossible veure la pròpia postura i, per tant, és difícil adonar-se tot sol del que no funciona.

Recordem primer que la posició del cap depèn essencialment de la posició de la pelvis en el *zafu* i de l'alçada del *zafu* (veure “La postura, una qüestió d'equilibri”). Però quan el cap cau endavant, hi ha una altra raó difícil de percebre i que pot ser molt perjudicial per al practicant: és la posició dels ulls o la direcció de la mirada durant *zazen*.

S'ensenya que la mirada està simplement dipositada sobre el terra, a un metre davant nostre, sense fixar-la en res. El problema pot ser l'apreciació d'aquesta distància que canvia en funció dels individus i de la seva talla. Alguns calculen de manera precisa aquest metre a partir del centre del *zafu* i **obliguen** els seus ulls a fixar-se en un punt que és subjetiú i sovint massa aprop dels genolls. Això generalment correspon a una actitud voluntarista i perfeccionista.

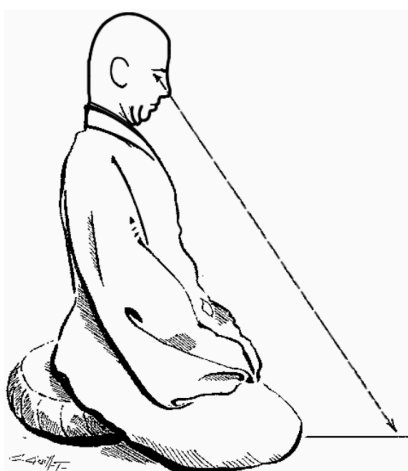


Mirada massa propera: la barbata està massa entrada

Una tensió en els músculs oculars, ni que sigui mínima, sostinguda durant un llarg període de temps per mirar un punt proper pot acabar per crear una fatiga o un mal de cap

en la regió frontal o en els temples. Els que practiquen així sovint tenen la barbata exageradament tirada enrera (figura 1) i a cops fins i tot inverteixen la corba natural de les vèrtebres cervicals amb un clatell massa tens.

Figura 1



Mirada cap a baix: el cap cau

Figura 2

Però sobretot, per escapar d'aquesta tensió contínua dels músculs oculars que es fixen en un punt massa proper, **el cos ràpidament es corregirà** per ell mateix inclinant el cap endavant per repartir o alleujar les tensions de l'ull (figura 2). Llavors apareixen tensions en el clatell i a les espatlles, degudes a l'estirament de les cadenes musculars del darrere, sobretot les cervicals, sol·licitades pel pes del cap que cau endavant. A la llarga, aquestes tensions poden esdevenir doloroses i es repartiran automàticament o es propagaran per tota la cadena muscular dorsal.

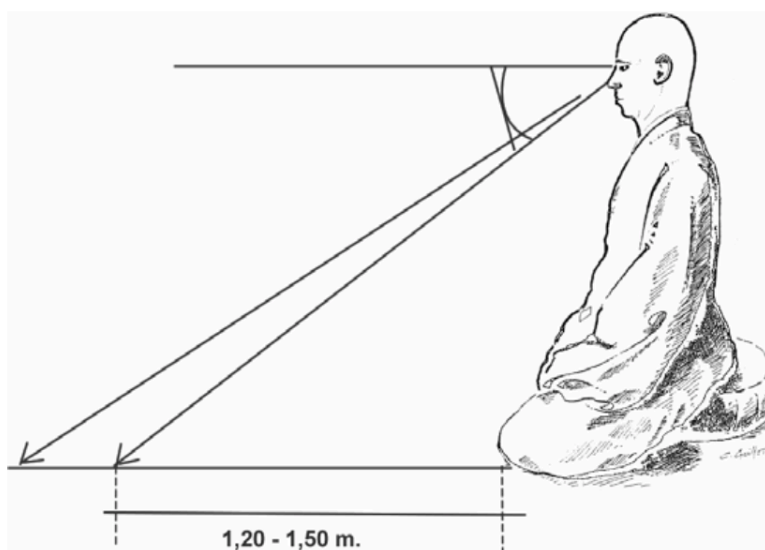
Una altra conseqüència possible: es bloqueja la laringe per una rigidesa excessiva del coll i la respiració esdevé difícil i a cops sibilant o sorollosa. Per això cal que el responsable de l'ensenyament prengui consciència de la importància d'aquest punt que sembla banal i corregeixi aquesta apreciació errònia amb un llenguatge i uns consells apropiats al final de *zazen*.

Com ajustar es ulls i la mirada?

La distància mínima a la que es posa la mirada depèn de la talla de cada practicant, de la seva capacitat a tenir l'esquena dreta i relaxada i, és clar, de l'alçada del *zafu*. Com més gran i alt un és, més llarga ha de ser augmentada aquesta distància "standard" d'un metre a partir dels genolls. Al principi de *zazen*, i a vegades durant *zazen*, es porta la mirada dreta al mur que hi ha davant nostre, horitzontalment. Aquesta mirada horitzontal és una referència natural per a cadascú, perquè no cal fer esforços per mirar horitzontalment mantenint el cap dret. Tot seguit s'abaixen els ulls fins a percebre la posició on es comença a fer un esforç. La postura justa de la mirada abaixada se situa abans del primer esforç, és a dir aproximadament a un metre davant els genolls pels més petits, i fins a un metre cinquanta (o potser més) per als més grans.

A la figura 3 s'esquemmatitza l'espai òptim on els músculs oculars no pateixen cap tensió. Tot i això, **cadascú ha d'evaluar per si mateix aquesta distància**, tenint en compte que el que és just és la pràctica d'una postura sense tensions. De fet, això significa abandonar la voluntat personal i/o esquemes imaginaris que no estan en harmonia amb la realitat fisiològica corporal.

A vegades, també, el cap tomba cap a un costat o l'altre influit per una tensió al clatell o a les espatlles. Fora de buscar-ne la causa en una pelvis desequilibrada, per la dificultat a plegar les cames, per un *zafu* massa petit, o per unes espatlles massa tenses, aquest postura pot també provenir d'una diferència de visió entre els dos ulls. Alguns no en són conscients i la seva mirada va cap a la dreta o l'esquerra de l'eix mitjà de la postura, per la preponderància d'un dels dos ulls sobre l'altre. Tornar al mig és la via que ensenya Buda. Ací, també, el paper de l'ensenyant és primordial car ha de senyalar-lo i parlar-ne al practicant, i intentar resoldre el problema amb ell.



Posició correcta: la mirada està posada en un angle màxim de 40° en

Figura 3

Els ulls ploren, a vegades. És més aviat un bon signe. Els ulls estan relacionats amb el fetge i com que l'energia circula millor durant *zazen*, l'organisme es purifica i las llàgrimes corren, l'agressivitat o l'ira latent es dissipen.

Hi ha d'altres manifestacions que poden aparèixer, com brillantors, imatges que es formen a terra o en l'espai o problemes de visió. No cal pas inquietar-se perquè desapareixeran de la mateixa manera que han vingut, com els pensaments, o com els núvols en el cel.

L'ull és la finestra per la qual Buda mira el món dels fenòmens. Els objectes que es veuen, les sensacions o les emocions que neixen, tot el que l'ull percep és exterior a la nostra veritable natura, estan sotmesos a la llei de la impermanència, i són sense substància. No cal agafar ni rebutjar el que apareix i passa davant la finestra, perquè el que és realment important per a nosaltres que practiquem zazen no és pas el que és vist, sinó **“qui”** mira.