



Cuaderno práctico de ejercicios

*Zen para el
día a día*

ANTONIO F. RODRIGUEZ

zenith PSICOPRÁCTICOS



Sumario

Portada

ES HORA DE COMENZAR

Introducción

PONTE MANOS A LA OBRA

Impermanencia

La vacuidad

La inexistencia del yo

Espontaneidad

La no-dualidad

La no-mente

Mirar el mundo tal cual es

No aferrarse, romper cadenas

Zazen

El sabor del cielo

Vida Zen

Bocados de realidad

Mirar las cosas de otro modo

El jardín Zen

Atender el espacio

Zen y mindfulness

«La mente de niño»

El anciano interior

Gritar en el Zen

Dejar ir

Volver al mundo

Gratitud

AHORA, SIGUE TU CAMINO

A modo de conclusión

Sobre el autor

Otros títulos de la colección

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Es hora
de
comenzar



Introducción

¡BIENVENIDO!

SENTIRSE ZEN ES DESPERTAR NUESTROS RECURSOS INTERIORES PARA VIVIR DE FORMA MÁS PLENA, ATENTA Y ESPONTÁNEA. ES ABRIR LA FUENTE DE LA SERENIDAD, MÁS ALLÁ DEL PENSAMIENTO CONSCIENTE.

EL ZEN ES TAN SENCILLO QUE PUEDE CONFUNDIRSE CON EL SENTIDO COMÚN. PERO UN SENTIDO COMÚN DEPURADO Y ENTRENADO, CAPAZ DE RESPONDER A LA REALIDAD SIN AUTOMATISMOS NI SUPUESTOS PREVIOS.

La realidad cotidiana nos impone exigencias cada vez más abrumadoras. El día a día está repleto de obligaciones que nos fuerzan a actuar mecánicamente, como autómatas gobernados por leyes inexorables y sometidos al dictado implacable de la gran ciudad. A veces desfallecemos, a veces nos desalentamos, a veces nos perdemos en mitad de este laberinto absorbente, que parece infinito. Nuestra capacidad de mirar y sentir se empobrece y vamos siendo menos, olvidando el inmenso cofre de potencialidades que late en cada uno de nosotros.

¿Qué es sentir Zen? ¿Qué puede significar vivir Zen en este mundo acelerado que no da tregua? Sentir y vivir Zen es aplicar unos sencillos principios a nuestra vida diaria. Es aprovechar soluciones creativas a problemas que sobrecargan y desgastan nuestra existencia. Es abordar el día cada mañana con espontaneidad y curiosidad, con una atención renovada y reconocer otros ángulos; rincones que inventamos y celebramos y que nos permitirán reconfigurar nuestros pasos y nuestra forma de pensar y sentir.

Sentir Zen es, en definitiva, una forma de reconciliarnos con la vida y con nosotros mismos. Un camino que nos permite ensanchar la mirada, para abarcar más, acercándonos a lo menos: ese rincón modesto y que no vemos, ese pliegue olvidado, retazos de existencia en movimiento permanente a los que anclamos provisionalmente nuestra atención, para ser más a cada instante y saborear mejor el tesoro inagotable de la experiencia única que representa nuestro paso por el mundo.

Este cuaderno no pretende imponer reglas ni someternos a arduas disciplinas de meditación. Es una invitación a la escucha. Una apertura al mundo. A su sabor y a su

saber. Al fondo de alegría que fluye imparable, bajo la superficie que observamos con ojos plácidos, penetrantes, siempre atentos.

Cuando veas este icono  necesitarás tener a mano un cuaderno para poder realizar los ejercicios.

Ponte
manos
a la obra



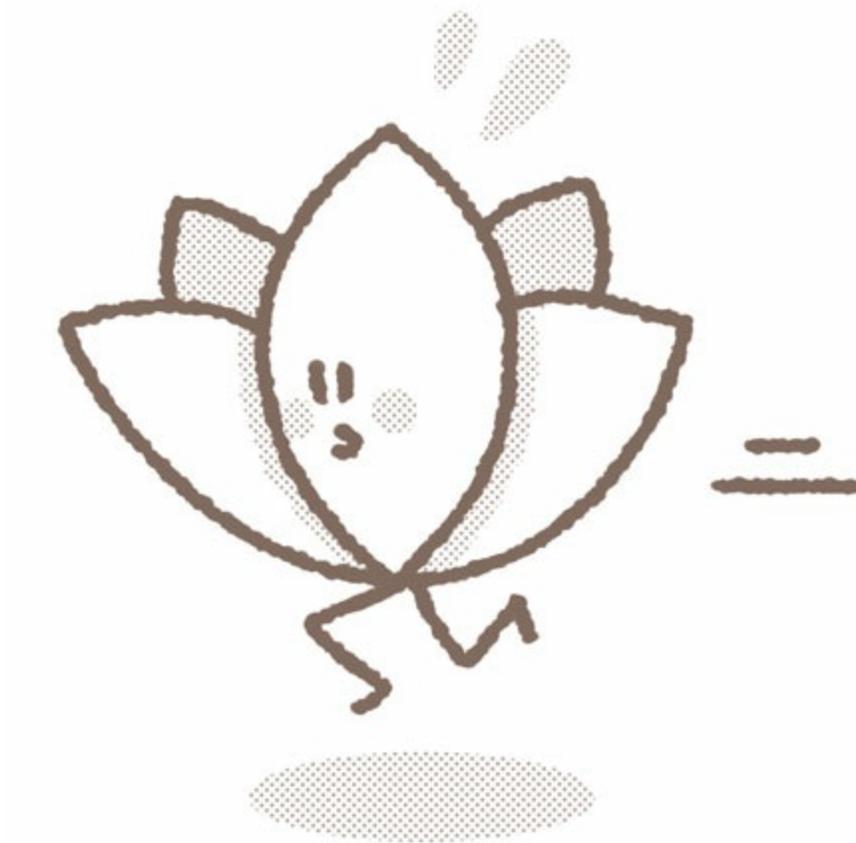
Impermanencia

LA VIDA EN CAMBIO CONSTANTE

LA VIDA DEL SER HUMANO ES COMO LA SOMBRA DE LA LUNA CUANDO EL PICO DE UNA GARZA HIENDE EL AGUA DEL LAGO DONDE SE REFLEJA. ESO ES LA IMPERMANENCIA.

SER CONSCIENTES DE LA FUGACIDAD DE LA VIDA Y DE TODA IDEA Y SENTIMIENTO, NOS LIBERA Y CONTRIBUYE A QUE NUESTRA PRESENCIA EN EL MUNDO SEA MÁS INTENSA Y RECEPTIVA.

La idea de la impermanencia del mundo en que vivimos ha sido una constante del pensamiento budista desde los inicios. Todo ser vivo, toda acción, todo fenómeno, tienen una naturaleza fugaz y transitoria. Todo fluye, nada permanece. También los pensamientos y sentimientos, los estados de conciencia, están sometidos a esta ley inexorable. Aspirar a que algo perdure, un ser o una emoción, es causa de sufrimiento. Comprender la transitoriedad de todo nos ayuda a cruzar la vida de forma más consciente y alivia nuestro dolor cuando las cosas cambian. Los instantes no existen de forma independiente en el tiempo: se suceden en una cadena interminable. Tiempo y espacio son percepciones ilusorias de la mente discriminativa que encierra la realidad indiferenciada en categorías racionales. Pero el mundo fluye incesantemente más allá de la red con la que la mente pretende apresarlos. Heráclito y su río están cerca.



NUESTRA VIDA ES CAMBIO



Este pequeño ejercicio te hará consciente del significado de la impermanencia y de la huella que queda a pesar del cambio que atraviesa toda existencia.

**ESCRIBE LOS DIFERENTES DOMICILIOS EN
LOS QUE HAS VIVIDO:**

AHORA, LOS CENTROS EN LOS QUE HAS
ESTUDIADO:

HAZ UNA LISTA DE LOS TRABAJOS QUE HAS
TENIDO HASTA LA FECHA:

AHORA REFLEXIONA SOBRE CÓMO SE
ENTRELAZAN TODOS ESTOS CAMBIOS.

Busca relaciones entre las diversas listas. Créalas en tu cuaderno. En una lista las similitudes y en otra las diferencias. ¿Qué ha permanecido estable a lo largo de todos estos cambios? ¿Sigues siendo idéntico a ti mismo o percibes que algo fundamental se ha alterado en lo más profundo de tu ser, debido a la ininterrumpida fugacidad de la vida?

A CONTINUACIÓN, IMAGINA UNA SERIE DE
CAMBIOS FUTUROS (DE RESIDENCIA,
LABORALES, ETC.).

Traza un arco narrativo entre los cambios del pasado (reales) y los del porvenir (imaginarios, potenciales). Crea dos listas en tu cuaderno. En una lista los cambios pasados y en la otra los cambios futuros.

NUESTRA VIDA PASADA Y DESEOS DE
FUTURO



Cuéntate toda tu vida, pasada y futura, como si de un relato se tratara. Extrae una moraleja de ella y consígnala en tu cuaderno, para recordarla:

MOLDEAR LA REALIDAD



En este ejercicio reflexionaremos sobre la capacidad de cambio de todo lo que nos rodea. Para eso utilizaremos algo tan sencillo como la plastilina que nos permitirá trabajar con las manos y modificar una realidad inmediata para que el cambio deje de ser algo abstracto.

1

Abre un bloque de plastilina y amásala hasta lograr que sea fácilmente manejable.

2

Divide el bloque en varios fragmentos. Coge uno de ellos y modela un animal que te guste: perro, gato, caballo, elefante...

3

Fotografía al animal y deshazlo enseguida.

4

Ahora moldea una casa o un edificio.

5

Fotografialo y deshazlo rápidamente.

6

Ahora realiza un utensilio doméstico y repite la operación que hemos descrito anteriormente.

7

Reflexiona sobre lo que ha sucedido. En este cambio constante al que sometes a la materia, ¿qué queda? ¿Qué hay de permanente?

¿CUÁL ES TU CONCLUSIÓN?



CLAVES
PARA UNA
VIDA ZEN



Apertura

Hacia los demás y hacia uno mismo.

Impermanencia

Todo es transitorio, nada es permanente.

Espontaneidad

Obrar desde la falta de automatismos, con generosidad y sin pensar en los beneficios que podemos obtener.

Atención

En cada mínimo acto hemos de estar enteros, dueños de nuestra presencia en el aquí y el ahora.

Renuncia a los prejuicios

Actúan como barreras para la espontaneidad y la generosidad.

Lentitud

Cada cosa tiene su tiempo y su morada. No forzar, no precipitar, no violentar.

Respeto a uno mismo

A nuestros propios tiempos, a lo que somos íntimamente.

Respeto

Dejar que cada acontecimiento y cada ser se tomen el tiempo que necesitan para alcanzar su plenitud, sin forzarlos, eso es respeto.

Compasión

La empatía y la sensación de solidaridad y el deseo de ayudar después de comprender al otro y ponernos en su piel.

Conciencia de la unidad

Los fenómenos que parecen enfrentados o irreconciliables son uno. También las emociones y los pensamientos.

La vacuidad

EL CORAZÓN DEL ZEN

SEGÚN EL ZEN, LA FORMA ES VACÍO Y EL VACÍO ES FORMA. ES DECIR, EL SER NO SE OPONE AL NO SER: SON UNA SOLA COSA QUE DEVIENE, EXISTE Y CAMBIA CONSTANTEMENTE.

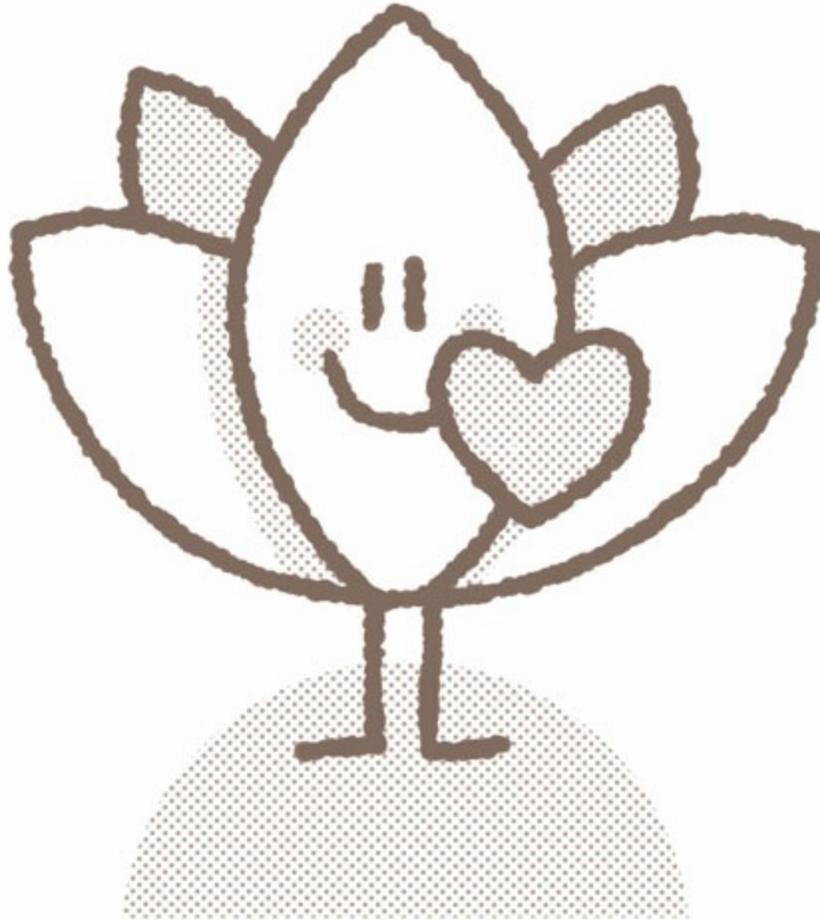
LA VACUIDAD ES UNA RED DINÁMICA QUE EXPLICA Y ARTICULA LA VIDA, UN CICLO INFINITO DE DESTELLOS QUE SE CONDICIONAN UNOS A OTROS.

CUALQUIER EVENTO ES UNA SUMA DE AZARES CONTINGENTES QUE SE CONDICIONAN MUTUAMENTE. COMPRENDER ESTO ES TOCAR LA RAÍZ MISMA DEL SENTIR ZEN.

El concepto de vacuidad resulta fundamental en el Zen y en el budismo en general y no tiene la connotación negativa que se le da en Occidente: la vacuidad no es la ausencia de cosas, no es una carencia, sino que alude a la falta de esencia de los seres y fenómenos que pasan por la vida, entendiendo la esencia como lo que permanece siempre idéntico a sí mismo, al margen del cambio constante propio del universo.

Según el Zen, todo carece de esencia porque cada fenómeno, sea real o mental, está producido por otro, y ese a su vez por uno anterior, y así sucesivamente, en una cadena de causas y efectos que hunde sus raíces en la eternidad (el Zen no concibe un origen del universo).

La vacuidad es, por tanto, la interdependencia de todas las cosas existentes, una red dinámica que explica y articula la vida, que activa el movimiento constante de todo cuanto nos rodea, y no tiene nada que ver con la nada o el vacío, por el contrario, está cargada de una connotación positiva: es pura potencia y hace emerger todos los fenómenos. La vacuidad da cuerda a la vida.



EL ÁRBOL GENEALÓGICO



Gracias a este sencillo ejercicio podremos comprender el sentido de la interdependencia de los fenómenos tal como lo entiende el Zen. Observaremos el principio de la causa y el efecto en acción.

1

Toma una hoja de papel y un bolígrafo. Colócala en horizontal y escribe tu nombre en el centro de la hoja.

2

A continuación escribe los nombres de tus padres, luego el de tus hermanos y traza flechas que lo relacionen con el tuyo.

3

Añade a tus abuelos, bisabuelos y el nombre de todos los ancestros de los que tengas memoria.

4

Si tienes hijos, añade sus nombres.

5

Continúa añadiendo los nombres de tus amigas y amigos, conocidos, compañeros de trabajo, etcétera.

6

Contempla el haz de relaciones familiares y afectivas que has trazado. Considéralo un tapiz de resonancias mentales. Un instrumento musical donde vibra la vida que te resulta más cercana.

7

Piensa en las influencias mutuas que unas vidas han proyectado sobre otras en el árbol genealógico. Cómo se han ido tocando, conmoviendo, cómo unas personas influyen en otras (positiva o negativamente).

8

Ahora ya sabes cómo funciona la vacuidad en el Zen. Todos los seres, y todos los acontecimientos naturales, se inscriben en un enorme tapiz donde una tupida red de relaciones y condicionamientos es lo que pone en marcha la maquinaria invisible del mundo.

REMONTAR UN ACONTECIMIENTO



Podemos remontar el origen de cada hecho como si fuéramos detectives de la vida. Encontraremos lo que somos: el puro movimiento, la interdependencia de todos los fenómenos.

1

Escribe un acontecimiento que te resulte especialmente importante.

2

Apunta a continuación la que consideras que fue la causa principal para que ese acontecimiento tuviera lugar.

3

Añade la causa principal de la causa principal.

4

¿Eres capaz de encontrar el origen, la fuente última que fundamente toda la cadena de causas y efectos que desemboca en el acontecimiento que has registrado en primer lugar? Si no es así, medita sobre ello.

El Zen sugiere que no hay origen, que todo ha sido causado por otra cosa, que la cadena se pierde en la noche de los tiempos.

5

Piensa en las confluencias de acontecimientos y en las casualidades que se han tenido que producir para que tal evento tenga lugar.

REMONTAR UN ACONTECIMIENTO



Tira del hilo de tu memoria y escribe en tu cuaderno todas las cosas que, en tu opinión, generaron el acontecimiento en el anterior ejercicio descrito.



¿Qué es el Zen? Por su alejamiento de todo tipo de dogma, fe o creencia, el Zen no puede considerarse una religión. Tampoco es estrictamente filosofía, aunque incluye una forma de pensar el mundo e incluye una mirada ética. ¿Qué es entonces? Es una forma de vida y un camino. Y sobre todo, una forma de mirar. Una forma de mirar y entender todo lo que nos rodea.

VACUIDAD EN EL PARQUE



1

Cuando dispongas de tiempo libre, visita un parque de tu predilección.

2

Procura tomar asiento en un banco desde el que puedas disfrutar de una vista amplia, preferentemente cerca de árboles y plantas.

3

Observa la realidad circundante, primero desde una perspectiva general, panorámica. Luego centra la atención en un detalle: por ejemplo, una flor, el vuelo de una abeja, un insecto que se mueve por el césped.

4

Intenta pensar ahora en los acontecimientos hacia atrás: en el vuelo de esa abeja, antes de que tu mirada se fijara en ella, los acontecimientos anteriores, las causas que los explican, visibles e invisibles.

5

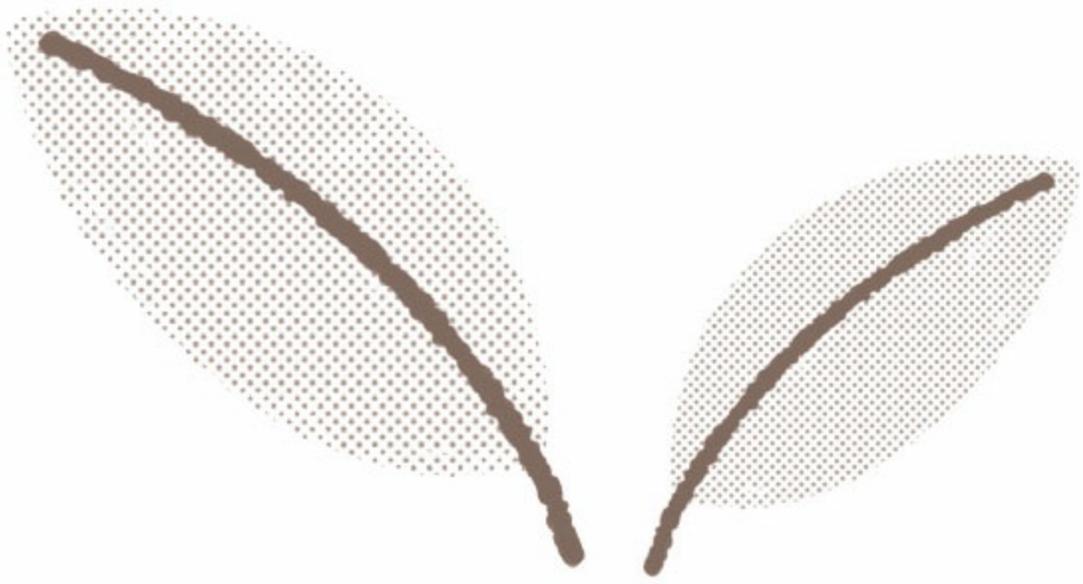
Percibe cómo cada uno de los fenómenos que te rodea está en íntima interacción con los demás, de una forma a veces sutil e invisible.

6

Abandona la perspectiva del detalle que contemplas y vuelve a observar el parque desde una perspectiva amplia, como un todo.

7

Saborea el instante, la reciprocidad de todo en todo, la inmersión de lo pequeño en lo grande y viceversa. Saborea la dulzura de la vacuidad.



El Zen no pretende alcanzar un objetivo. Invita a practicarlo desinteresadamente, sin esperar nada, sin una finalidad racional o espiritual predeterminada. Tampoco hay que encontrar una «revelación» o una «verdad»: para el Zen no hay nada oculto en la realidad de los fenómenos que percibimos. Se trata de reencontrarse con la propia naturaleza y serenidad. Sentir Zen es la armonía de nuestro ser con el cosmos, la disolución de las fronteras entre el interior y el exterior, el sabor de la unidad.



La inexistencia del yo OTRA FORMA DE ESCUCHAR A LOS DEMÁS

FRENTE AL YO SÓLIDO Y EGOÍSTA QUE TRIUNFA EN NUESTRA SOCIEDAD, EL ZEN PROPONE LA POSIBILIDAD DE ACERCAMIENTO Y APERTURA AL OTRO.

LA AUSENCIA DEL YO NO IMPLICA ACTUAR IMPERSONAL O ROBÓTICAMENTE. IMPLICA ABRIRSE AL MUNDO Y SER UNO CON ÉL. ES FUSIÓN Y RIQUEZA.

Uno de los principios más antiguos del Zen (y del budismo en general) es la inexistencia del yo. Según el Zen, solo existen destellos de conciencia, estados mentales pasajeros que se presentan en vertiginosa sucesión, como los fotogramas de una película que al pasar a gran velocidad dan la sensación de una continuidad.

Para el Zen no existe un yo que actúa de soporte, solo hay un flujo permanente de la mente discriminadora. La mente es un sentido más, al mismo nivel que la vista o el oído, cuya tarea consiste en armonizar y estructurar las percepciones del resto de los sentidos para ofrecernos una realidad coherente y que podamos habitar.

Según el Zen, descubrir la inexistencia de un yo sólido y esencial, un yo que anhela desesperadamente, que desea cosas a veces imposibles, es una condición imprescindible de la liberación y el bienestar. También de la empatía y la solidaridad: dejar a un lado la idea del yo implica abandonar comportamientos egoístas e inclinarnos a escuchar y atender a los demás.



EL RÍO DE LOS ROSTROS



Este sencillo ejercicio de meditación servirá para hacernos conscientes de las metamorfosis de la identidad y de la inutilidad de definir un yo fuerte, sólido y esencial en nuestra relación con el mundo.

1

Reúne una serie de fotografías tuyas desde que eras bebé hasta la actualidad. Si es posible, procura que reflejen las diversas etapas de tu vida (por ejemplo, una fotografía por cada período de 4-5 años).

2

Disponlas a tu alrededor en forma de arco siguiendo el orden cronológico en el sentido de las agujas del reloj. Ya tienes el río de rostros.

3

Obsérvalos atentamente durante quince minutos. Sigue el recorrido en sentido cronológico y luego a la inversa.

4

Apunta las semejanzas y diferencias que encuentras entre las fotografías de tu rostro en las distintas etapas de tu vida.

5

Piensa en lo que significa tener la sensación de una misma identidad a lo largo del tiempo, pese a los cambios evidentes que has sufrido.

6

Reflexiona: si todo cambia, ¿por qué algo debería ser siempre idéntico a sí mismo? ¿Es tu identidad una realidad sustancial o una ilusión?

MEDITACIÓN SOBRE LA IDENTIDAD



Aquí la idea es realizar una pequeña meditación sobre la naturaleza de tu yo interior. Prácticala de vez en cuando durante varias semanas. Además de hacerte más consciente del funcionamiento de tu conciencia, este ejercicio te aportará una gran serenidad y bienestar.

1

Toma asiento en un lugar tranquilo y en penumbra.

2

Con los ojos entornados, respira lentamente. Percibe cómo el aire penetra en tus pulmones y relaja todo tu cuerpo.

3

Una vez relajado, dirige tu atención hacia tus pensamientos. Atiende a su flujo sin interferir en ellos. Tanto si son pensamientos positivos como negativos: déjalos estar.

4

Intenta descubrir qué hay detrás de la corriente ininterrumpida de pensamientos. ¿Reconoces tu identidad? ¿Hay algo ahí?

5

Regresa a tus sensaciones corporales y a tu respiración.

6

Si hay respuestas, descríbelo en las líneas que encontrarás abajo de la forma más exacta posible. Si no encuentras nada, inténtalo nuevamente en otro momento.

¿QUÉ PENSAMIENTOS HAN SURGIDO Y
CÓMO TE RECONOCES EN ELLOS?

Para el sentir Zen, la realidad se explica como un proceso.
El yo ilusorio forma parte de ese proceso. Al liberarnos de la ilusión, somos conscientes de las trayectorias, devenires y encrucijadas: nos liberamos de la tentación de pensar el mundo como un conjunto de esencias inmutables, eternamente idénticas a sí mismas.
El Zen subraya el aspecto relacional e interconectado de una realidad que no puede interpretarse a través del corsé de categorías mentales aisladas y exclusivas.



Espontaneidad

LA LIBERACIÓN DE NUESTROS ACTOS

LA ESPONTANEIDAD ES UNA ACTITUD QUE ENRIQUECE LA VIDA Y NOS LIBERA DE LAS CADENAS MENTALES CON LAS QUE, INCONSCIENTEMENTE, PRETENDEMOS ACOTARLA.

RESPETAR EL CURSO NATURAL DE LA VIDA ES LA LLAVE PARA RECUPERAR LA SERENIDAD PERDIDA Y VOLVER A ENCONTRAR LA RAÍZ Y EL EQUILIBRIO.

En nuestra sociedad todos nuestros gestos están catalogados y cada uno de nuestros actos pertenece a un repertorio estandarizado: en cada momento hay que hacer lo que toca y de la manera conveniente. Progresivamente, la vida se ha mecanizado y eso genera pliegues psicológicos que se traducen en estrés y angustia e incluso llegan a somatizarse en enfermedades.

El Zen propone relacionarnos con la vida sin intencionalidad y sin finalidad, sin un propósito mental rígido. La espontaneidad es la capacidad de adaptarse al curso natural de la vida sin interferir en ella. Interferir aquí se entiende como violentar la naturaleza de ese curso. Para ello conviene desactivar las trampas del pensamiento y cultivar la no-mente (como veremos en una de las siguientes secciones). La única ley debería ser aceptar el libre curso de las cosas, el ritmo que manifiestan al desplegarse en los fenómenos que nos rodean, y su resonancia: el sabor con el que impregnan otros fenómenos y los condicionan.



LIBERAR EL TRAZO ESPONTÁNEO



Este ejercicio puede practicarse individualmente, en familia o con amigos. No pierdas la ocasión para encontrar el curso natural de tu mano al dibujar.

1

Solo o en grupo, y en un entorno agradable, contempla una hoja en blanco mientras sostienes un lápiz, bolígrafo o rotulador.

2

Proponte dibujar un elemento común y conocido por todos. Una casa, un árbol o un animal servirán para este propósito.

3

Dibújalo siguiendo los cánones estipulados, con todos los elementos reconocibles en la figura.

4

Mira atentamente el resultado, sin juzgarlo.

5

Ahora, cierra los ojos e inspira y espira lentamente, unas cuantas veces. Imagina una enorme escoba que barre tus ideas previas sobre la representación de esa misma figura.

6

En otra hoja de papel, vuelve a dibujar el elemento elegido. En esta ocasión, procura liberar el trazo y que tu mano siga un curso no premeditado, sin finalidad alguna.

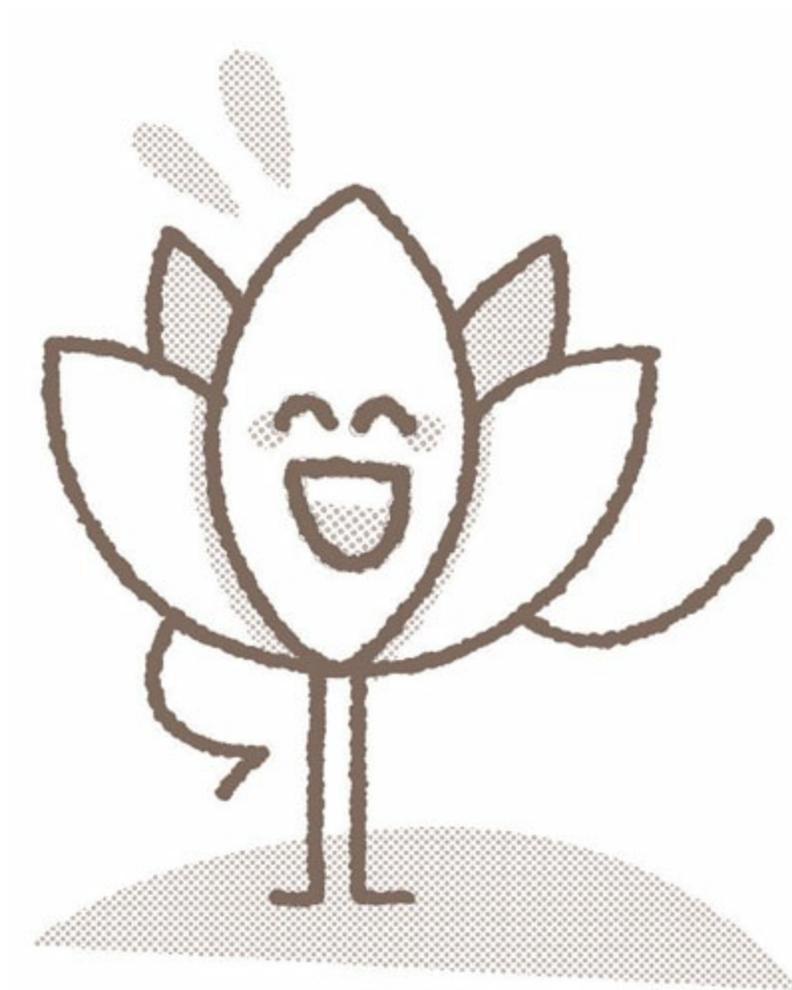
7

Repite el ejercicio varias veces hasta que tu trazo se haya liberado completamente.

Que no te importe si el resultado del segundo dibujo no se parece a una casa, un árbol o un perro. La cuestión es dar rienda suelta a un impulso espontáneo y cultivar la ausencia de pensamiento deliberado en el trazo. Muy pronto descubrirás los efectos relajantes de este sencillo ejercicio.

Cada forma y movimiento de la obra del artista atrapa la vida en un instante y expresa su carácter efímero y condicionado. No se trata de conservar el instante fugaz, sino de manifestar cómo del fondo originario universal, el vacío, surge todo a cada instante. Una cascada de formas emanadas del vacío, que es pura potencialidad creativa.

El dibujo o la obra Zen manifiesta así la tensión entre el dinamismo y la inmovilidad, el vacío y la forma, la luz y la oscuridad. Y esa tensión es armonía constante, energía que sana y crea.



EL ESCRITOR IMPROVISADO



Este ejercicio de descondicionamiento te ayudará a aumentar las respuestas espontáneas ante los diversos retos que plantea la vida. ¡Además, es divertido!

1

Busca un relato de un autor, clásico o contemporáneo, que no hayas leído y cuyo final desconozcas.

2

Lee las dos terceras partes del mismo e interrumpe la lectura en un momento determinado.

3

En una hoja de papel, escribe un final inventado para el relato. En esta primera ocasión, procura que el final resulte verosímil en función de la trama leída.

4

Vuelve a leer el cuento e interrumpe la lectura justo donde lo hiciste la vez anterior.

5

Escribe otro final alternativo al relato, pero en esta ocasión libera tu imaginación y deja que fluya espontáneamente, sin tener presente la coherencia con lo que has leído previamente.

6

Practica varias veces el ejercicio hasta que tu escritura fluya siguiendo el curso natural de tu espontaneidad.

Como en el caso del ejercicio anterior, este juego también ofrece indudables recursos relajantes y para combatir el estrés.



Sentirse Zen
Aspectos positivos



Bienestar

Contribuye a reforzar nuestra sensación de bienestar general y estimula el equilibrio y la ecuanimidad.

Armonía

Se armoniza nuestro cuerpo y nuestra mente, a menudo separados de forma artificial.

Plenitud

El Zen es vida plena.

Sinceridad

A nivel psicológico, las obstrucciones desaparecen, los nudos se desatan, los problemas ocultos afloran y los abordamos con sinceridad.

Conciencia

Al instalarnos en el aquí y el ahora, se refuerza nuestro vínculo con el mundo presente.

Unidad

Comprendemos de forma más nítida que todos los fenómenos del universo están interconectados. Todo es uno y todo influye en todo.

Seguridad

Mejora el rendimiento cognitivo y los procesos de toma de decisiones.

Empatía

Mejora la empatía y la escucha, la atención al otro.

Fuerza

El Zen actualiza las potencialidades de cada persona. Invita a cada cual a ser lo que está destinado a ser, sin resquicios ni titubeos.

La no-dualidad

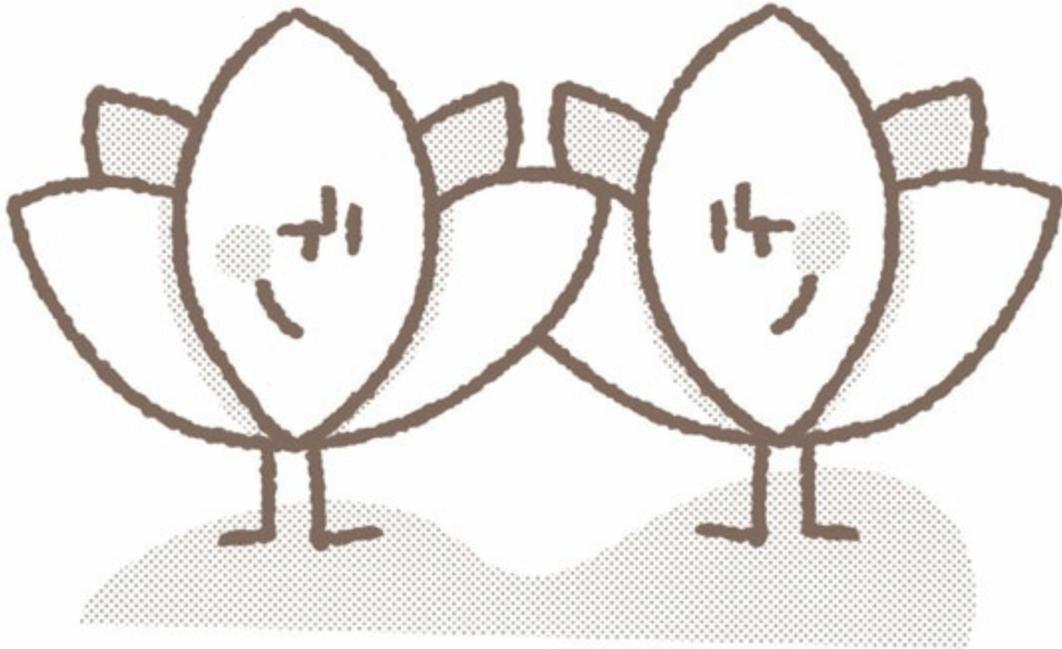
UNA RECETA PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS

LA NO-DUALIDAD O RECONCILIACIÓN DE LOS OPUESTOS ES UNA HERRAMIENTA DE CONOCIMIENTO HOLÍSTICA, UNA FORMA DE VIDA QUE ASPIRA A PRESCINDIR DEL CONFLICTO.

SI EL OTRO ES TAN VULNERABLE COMO LO SOY YO, NO LE HARÉ DAÑO. EL CONFLICTO DESAPARECE Y SE IMPONE LA EMPATÍA.

El ser humano tiende a dividir la realidad en facciones o bandos en lucha o competencia. Pensamos en el cuerpo como algo enfrentado a la mente, en la luz como lo contrario de la oscuridad, en lo infinito como contrapunto a la finitud. La máquina mental procesa la información que recibe del exterior y la clasifica en categorías duales, en pares de opuestos enfrentados y a menudo irreconciliables.

El Zen, en cambio, nos invita a pensar que esas dualidades son ilusorias. Todo es uno. La aparente multiplicidad de los fenómenos que observamos en la naturaleza no es sino un mismo continuo de transformación incesante, que nuestra mente divide en pares de opuestos para simplificar su comprensión. Una mente despierta y liberada es consciente de la identidad de los opuestos y de la unidad subyacente al mundo sensible. Y si no hay oposición, si el enfrentamiento entre grupos y facciones es ilusorio, los conflictos que derivan de ello también son ilusiones. Ser conscientes de la no-dualidad es el principio para pacificar el mundo y alcanzar un estado de serenidad permanente.



EL DETECTOR DE OPUESTOS



Este pequeño juego detectivesco es la primera parte de un ejercicio más amplio que nos hará conscientes de la tendencia de la mente humana a construir pares de opuestos irreconciliables.

1

Elige un periódico y léelo atentamente.

2

Selecciona un par de noticias de cada sección: política nacional, internacional, economía, sucesos, etcétera.

3

En una hoja de papel, apunta qué personajes públicos, fuerzas políticas o países se enfrentan en cada una de las noticias. Escribe el nombre y la razón de la disputa.

4

Selecciona una noticia donde el enfrentamiento de los opuestos sea especialmente crudo. Piensa en las motivaciones que impulsan a las dos facciones rivales.

5

No tomes partido: tan solo observa. ¿Qué origina el conflicto? ¿Cuál crees que sería la solución al mismo? ¿Qué interés tienen las partes en mantenerlo vivo y no encontrar una solución?

6

Imagina que la situación se equilibra y se pacifica, que se llega a un acuerdo y que ambas partes reconocen lo absurdo de su empeñamiento.

7

Percibe, como si de una ola se tratara, que te inunda la paz tras la resolución imaginaria de ese conflicto.

LA MÁQUINA DUAL EN TU INTERIOR



Este ejercicio, continuación del anterior, te hará consciente de la creación de dualidades y del origen del conflicto en tu interior.

1

Piensa en algún desencuentro que hayas tenido con alguien en los últimos tiempos.

2

No juzgues a la persona ni a ti mismo. Tan solo examina mentalmente las circunstancias y motivos que lo propiciaron.

3

Intenta separarte emocionalmente de lo acontecido y obsérvalo como algo exterior a ti, una situación que no te implica y que puedes evaluar con objetividad.

4

Ponte en el lugar del otro y examina sus motivaciones. ¿Habrías actuado de otra forma de estar en su lugar y condicionado por sus circunstancias?

5

Abandona la pretensión de tener razón y reconoce los motivos del otro como algo válido.

6

Imagina que la situación se soluciona y os reconciliáis. Piensa en las palabras y gestos que harán posible esa reconciliación.

7

Percibe la sensación de bienestar y paz que te inunda al resolver el conflicto.

Y, si estás preparado, llama a la otra persona para poner fin al desencuentro.

La no-mente

UNA NUEVA MANERA DE MIRAR

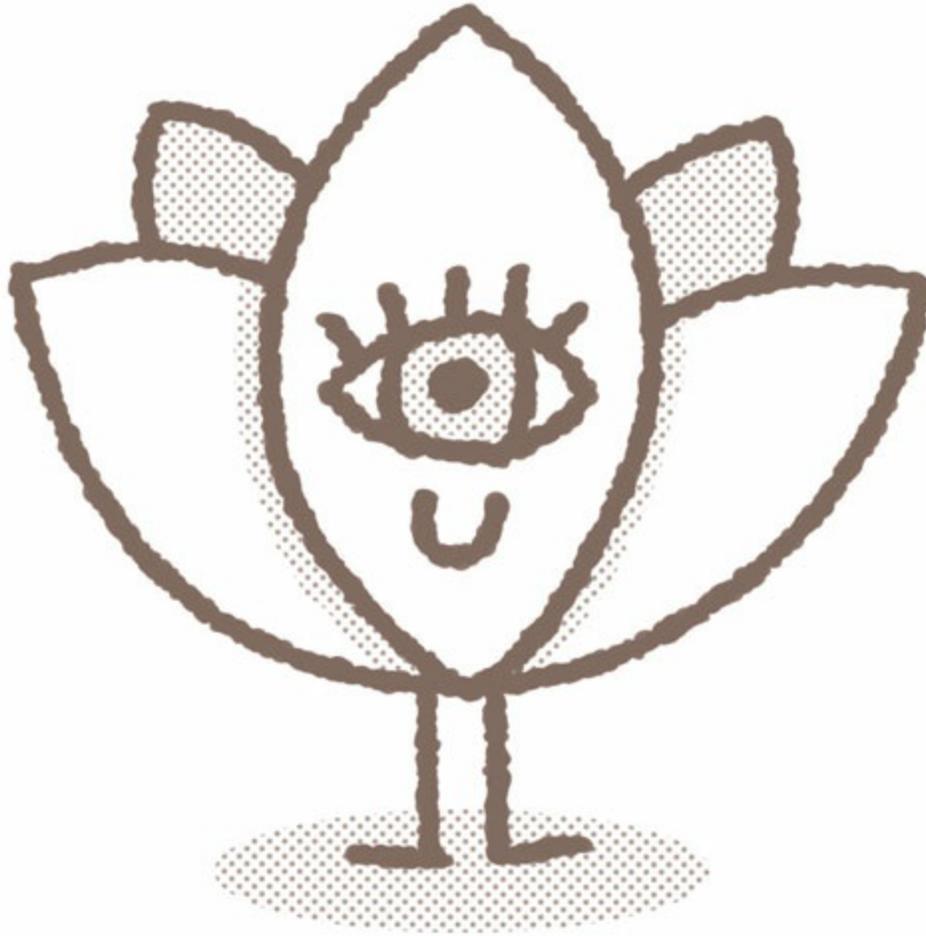
LA NO-MENTE ES UN VACÍO SURCADO POR MÚSICA SERENA Y UN TESORO DE SABIDURÍA.

AL NO ELABORAR MENTALMENTE LO QUE HACEMOS Y PENSAMOS, ESTAREMOS MÁS PREDISPUESTOS A RESPONDER ESPONTÁNEAMENTE Y DE MANERA EFICAZ A LOS RETOS IMPREVISIBLES QUE NOS DEPARA LA EXISTENCIA.

La no-mente es una purificación de la conciencia. No se trata de no pensar sino de la actitud que sobreviene una vez hemos abandonado las ideas dualistas sobre la realidad y nos hemos desprendido del apego que nos ata a las cosas y a los seres.

La no-mente, o mente liberada libre de cargas, atesora entonces una gran energía, un potencial maravilloso para actuar de forma inmediata y desprejuiciada, cuando la situación lo requiera.

¿Cuáles son las cargas de las que nos tenemos que liberar? Por ejemplo las ideas preconcebidas que anclan nuestra forma de pensar, los estereotipos, los ideales morales rígidos, las inhibiciones o la costumbre de recrearnos en el pensamiento sobre el pensamiento: ese diálogo mental incesante que mantenemos con nosotros mismos y que, como un locutor interno, va comentando cada uno de nuestros actos y pensamientos. La no-mente consiste en apaciguar esa voz interior y actuar así en el aquí y el ahora, sin el filtro de las ideas heredadas expresadas por ese infinito monólogo de la conciencia.



LA NO-MENTE EN EL DÍA A DÍA



Una buena forma de empezar a desarrollar esta actitud vital es aplicarla a actividades relativamente mecánicas y automatizadas, como por ejemplo las tareas del hogar, que realizamos día a día. La propuesta que verás a continuación es más que un ejercicio, se trata de una invitación al cultivo de esa mente purificada y espontánea.

1

Para empezar, apliquémosla mientras lavamos los platos. Concentrémonos en esta obligación, a veces tediosa, siendo conscientes de cada gesto, del tacto de los platos y de la temperatura del agua.

2

Cuando los pensamientos aparezcan hay que dejarlos fluir sin dejar de prestar atención a los platos y cubiertos que estamos limpiando.

3

Cada gesto liberado del discurso mental será más certero y preciso y redundará en beneficio de nuestra serenidad y equilibrio.

4

Progresivamente, aplicar la no-mente al resto de actividades del hogar.

5

Con el tiempo, dejar que esta actitud impregne el resto de actividades de tu día a día.

Ten en cuenta que la no-mente no es algo que se alcance a la primera. Con paciencia y atención lograremos un maravilloso bienestar y la sensación de habernos liberado de una presión invisible: la de la mente que juzga y no da tregua.



Beneficios
del zen
para la salud



Mejora el sistema inmunológico

Estimula el sistema inmunitario y la sensación general de fuerza y energía.

Mejora el sistema respiratorio

Facilita la respiración y mejora las dolencias del aparato respiratorio.

Reduce la presión sanguínea

Reduce los dolores propios de la mujer

Alivia los trastornos asociados a la menstruación y la menopausia.

Controla el estrés

Contribuye de forma decisiva a controlar el estrés.

Mejora los trastornos alimentarios

Es de gran ayuda a la hora de regular los trastornos alimentarios y el abandono de ciertos hábitos (dejar de fumar, por ejemplo).

Reduce las dolencias

Ayuda a prevenir la artritis, procesos inflamatorios, dolencias cardíacas, etc.

Promueve una mayor longevidad

Mejora tu físico

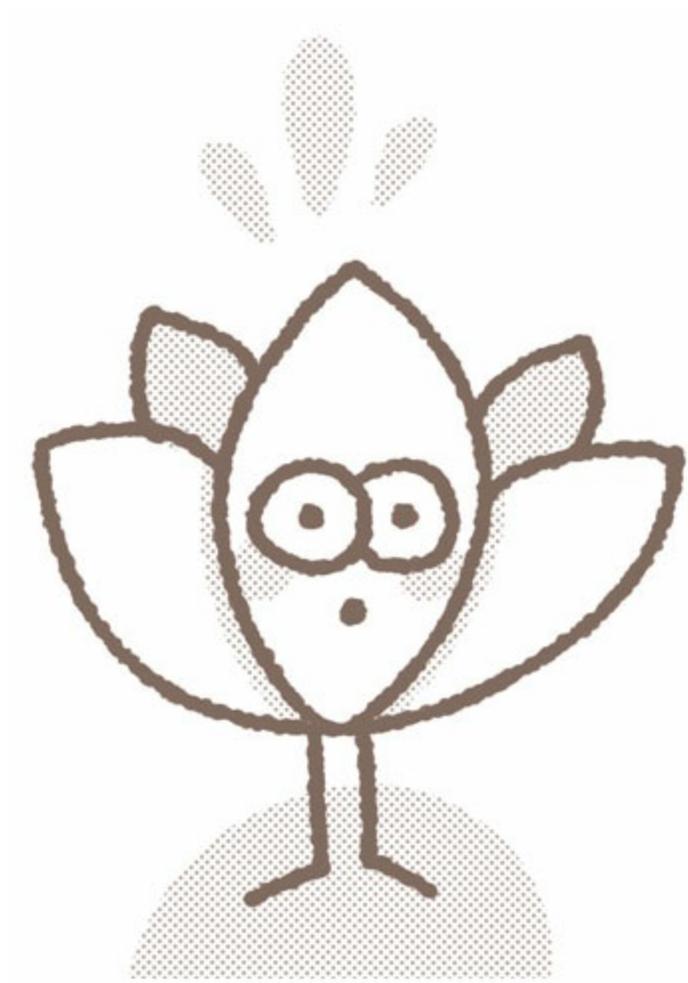
Contribuye, en definitiva, a un físico renovado, activo y en equilibrio con el entorno.

Mirar el mundo tal cual es EL ZEN O EL ARTE DEL ASOMBRO

EL ARTE ZEN DEL ASOMBRO CONSISTE EN DESCUBRIR LO EXTRAORDINARIO EN LO COTIDIANO, LO MILAGROSO EN LO APARENTEMENTE BANAL.

FRENTE A LAS COMPLEJAS EXPLICACIONES ABSTRACTAS SOBRE LA REALIDAD O LA VIDA, EL ZEN NOS PIDE QUE OBSERVEMOS LO MÁS MODESTO EN SILENCIO Y ADMIREMOS LA SERENA FRAGILIDAD DE LA VIDA EN SU PURO ACONTECER.

El Zen aspira a reconciliarnos con nuestro silencio interior. Pretende que reconozcamos el mundo como milagro: el milagro de la evidencia del existir y su inagotable corriente de sentido. El sentido es el constante fluir de unas cosas en otras, la interdependencia de los fenómenos que evolucionan condicionándose mutuamente. Se trata de alejarnos de las abstracciones mentales que encorsetan la realidad en fórmulas alejadas de la materialidad y el pulso de los que se compone la vida. Recogerse en el silencio ante la contemplación de lo que existe: la evidencia de una flor, un tallo de hierba mecida por el viento, la caricia de la arena de la playa en las plantas de los pies.



EL ASOMBRO A TU ALCANCE



Este sencillo ejercicio es una invitación a contemplar la realidad desde un ángulo diferente. Acercarse a lo más modesto e insignificante es una secreta fuente de placer y serenidad.

1

Si puedes y dispones de un poco de tiempo, haz el intento de cambiar una de tus rutinas habituales para salir así del programa predefinido de tu día a día. Cualquier mínima variación es suficiente: cambiar de medio de transporte para ir a trabajar, realizar parte del trayecto a pie o visitar un parque de camino a casa.

2

Durante esta nueva experiencia, respira profunda y lentamente e instálate cómodamente en el instante presente.

3

Observa la realidad circundante y busca algo en lo que no te fijes de manera habitual: el deambular de una paloma, un papel arrastrado por el viento, las vetas de color de una verja oxidada, etcétera.

4

Limitate a observar mientras respiras, sin juzgar lo que ves, abriendo tu percepción y tu corazón a esa realidad modesta a cuya contemplación te abandonas.

5

Deja que el flujo ilimitado de lo real te atraviese, encarnado en ese aspecto en apariencia insignificante.

6

Respira hondo y sigue tu camino.

Sé creativo: inventa variantes de este ejercicio y aplícalas en los momentos más inesperados.

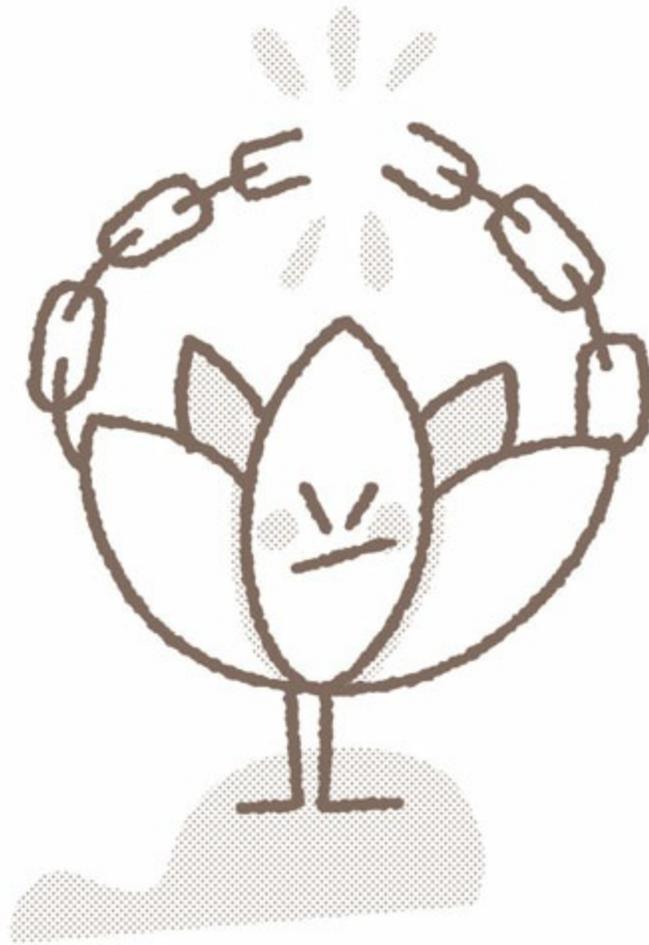
No aferrarse, romper cadenas EL ZEN Y EL DESEO

EL ZEN PROPONE OBSERVAR NUESTRA CONCIENCIA PARA DETECTAR ESE DESEO ENARDECIDO, POSESIVO Y VIRULENTO, Y NOS INVITA A DEJAR DE AFERRAR, A LIBERAR Y DEJAR FLUIR.

EL HECHO DE AFERRARNOS U OBSESIONARNOS CON ALGO, SEA UNA PERSONA O UNA IDEA, OSCURECE EL BRILLO ORIGINAL DE CADA SER Y NOS PRIVA DE LA LIBERTAD PARA ACTUAR CON CREATIVIDAD, ESPONTANEIDAD Y GENEROSIDAD.

Contrariamente a lo que sugieren incontables publicaciones y a las ideas preconcebidas instalada, ni el Zen ni el budismo son contrarios al deseo. No se niega el deseo, ni el sexo, ni el goce, ni la alegría, ni ningún valor añadido a estas realidades. Al contrario, el deseo forma parte de la vida, y el Zen pretende alcanzar una vida plena y el despertar de nuestros sentidos adormecidos.

Lo que se pretende erradicar es una forma de deseo posesivo, de sed inextinguible que pone cercos al ego y lo engorda artificialmente. Es el deseo de aferrar e imponerse, el apego a anhelos difícilmente satisfechos o que violentan nuestra naturaleza. El deseo que sigue el libre curso natural no ha de ser entorpecido y es necesario liberarse del encarnizamiento y la obsesión por algunas cosas que perturban la mente y forjan cadenas que nos atan a la ignorancia y el malestar.



CATÁLOGO DE DESEOS



Este es un ejercicio que nos invita a discernir entre el deseo y el apego para que nos sea más sencillo liberarnos de las cadenas que nos mantienen atados a algo.

HAZ UNA LISTA DE DESEOS QUE HAYAS VISTO CUMPLIDOS EN EL ÚLTIMO AÑO:

ELABORA UNA LISTA DE DESEOS INSATISFECHOS:

Céntrate en estos unos segundos y apunta al lado de cada uno de ellos las causas por las que crees que no has podido realizarlos. Sé sincero y pregúntate por la viabilidad de cada uno de ellos, si eran posibles o imposibles, si hubo causas externas o internas. En tu cuaderno, crea dos columnas, una con la cabecera «Deseos insatisfechos» y otra con «Causa por la que no se ha llevado a cabo» y completa.

DESEOS DESMESURADOS Y CÓMO LIBRARSE DE ELLOS



1

Reflexiona y selecciona si te sientes aferrado de una manera exagerada a alguno de esos deseos. También piensa en si esos deseos no concretados respetan las ideas de los otros, no solo las tuyas propias.

2

Escribe en la lista alguno de estos deseos (Deseos desmesurados) que tienen que ver con un apego y piensa sobre lo que crees que deberías cambiar (Cómo liberarme de ellos) para que el deseo siga su libre curso. ¿Qué esperas obtener aferrándote a él?

3

Piensa detenidamente en tus expectativas y en tus recursos. Repite para tus adentros que te conviene no apegarte, no aferrar sino liberar. Respira lentamente hasta que la propia obsesión por controlarlo todo se disipe como una brisa temprana.

Zazen

SENTARSE A MEDITAR

TRADICIONALMENTE EL ZEN ESTÁ VINCULADO A LA MEDITACIÓN SENTADA. PERO PODEMOS MEDITAR EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR, APLICANDO UNAS SENCILLAS REGLAS.

Los monjes Zen practican la meditación en posición sentada y con las piernas cruzadas. Es lo que se conoce como zazen, también conocido como *padmasana* o postura del loto. La vida perfectamente regulada de los templos estipula que hay varias sesiones de meditación al día, interrumpidas para realizar tareas como la cocina y la limpieza.

Como no aspiramos a convertirnos en monjes sino a aplicar algunas sencillas ideas de este milenario estilo de vida a nuestro día a día, no es necesario realizar esta práctica de manera tan rigurosa pero sí aprovechar cualquier momento de la jornada para convertirlo en una improvisada sesión de meditación.

MEDITACIÓN EN NUESTRAS ACTIVIDADES COTIDIANAS



1

Tanto si viajas en transporte público como si conduces, concéntrate en la respiración hasta que adquiera un ritmo sereno y regular.

2

Elimina deliberadamente todo pensamiento de tu mente.

3

Si surge un pensamiento o emoción, déjalo estar hasta que se disuelva por sí mismo.

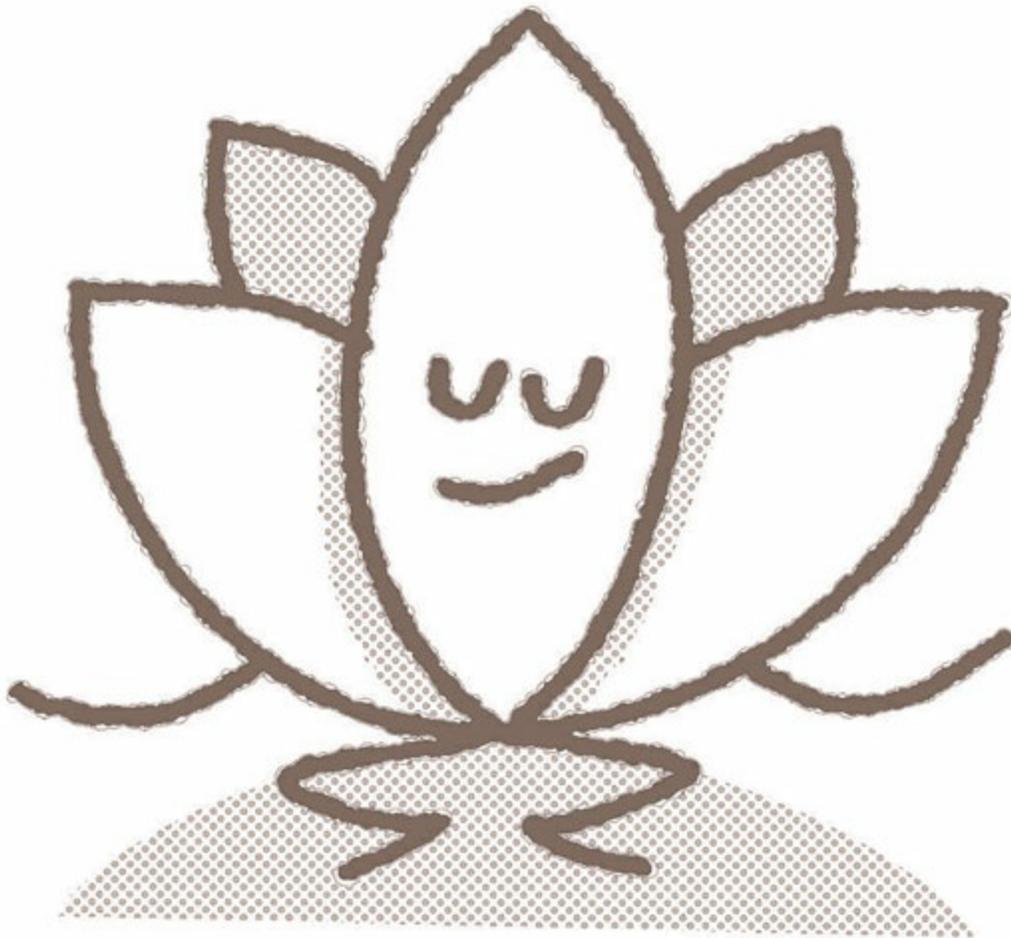
4

Instálate cómodamente en el momento presente.

5

Sobre todo, no anticipes lo que te espera en la jornada que ahora empieza.

Cualquier momento del día es idóneo para practicar la meditación y abrir el cauce de la relajación y el bienestar que vive en nuestro interior. Cada cual sabrá encontrar el instante que le resulte especialmente conveniente y agradable. Es importante no forzarnos a meditar: no imponémoslo como una disciplina rigurosa. Al contrario, conviene que sea siempre algo placentero y deseado. Con el tiempo lograremos que se convierta en una rutina plenamente integrada en nuestra vida.



El sabor del cielo

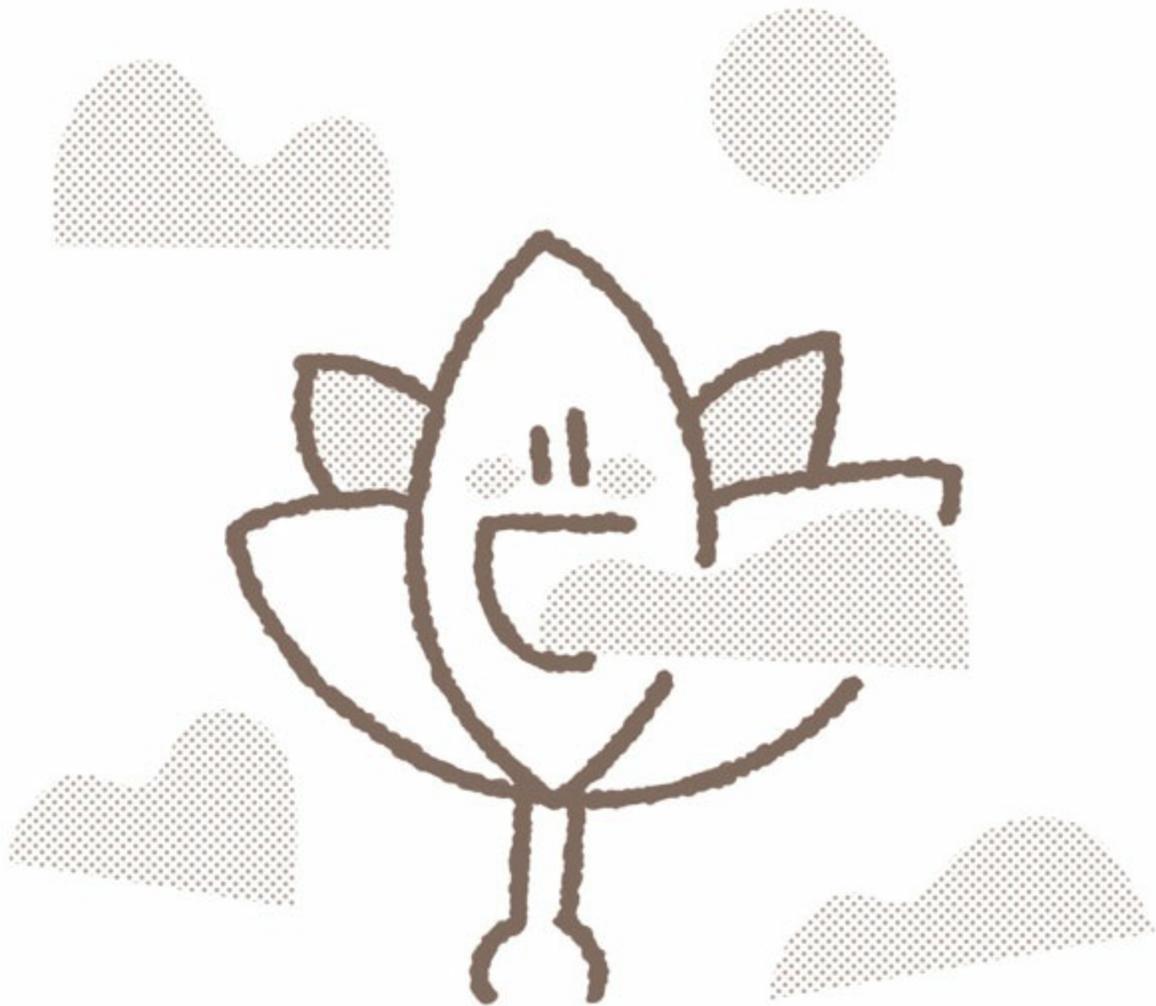
ZEN Y ALIMENTACIÓN

LA HORA DE LA COMIDA ES IDEAL PARA SENTIRNOS ZEN.
CONVIRTÁMOSLA EN UNA EXPERIENCIA DE SABOR Y MEDITACIÓN.

ABANDONARSE AL SABOR ZEN ES UNA FUENTE INCOMPARABLE DE
SORPRESAS. BASTA CON REDESCUBRIR LA ESENCIA DE CADA
PRODUCTO Y CONCENTRARNOS EN EL INSTANTE PRESENTE.

La alimentación es uno de los aspectos fundamentales para el equilibrio y bienestar del ser humano. Por desgracia, nuestro estilo de vida en las grandes ciudades tiende a hacernos descuidados a este respecto. No tenemos tiempo, estamos muy cansados, es lento y costoso hacerse con los ingredientes para cocinar platos elaborados, etcétera.

Sin embargo, comer Zen es algo muy sencillo. No es necesario convertirnos en gourmets exigentes ni en cocineros de reconocido prestigio. Basta con aplicar unas pocas reglas de sentido común. Y también dar rienda suelta a la imaginación, como en otros aspectos de la vida.



PREPARA UNA COMIDA ZEN



Más que un ejercicio, aquí te invitamos a cultivar una actitud de alegría a la hora de elaborar cualquier plato.

1

Busca una bandeja con varios compartimentos.

2

Deposita en cada uno de ellos un ingrediente diferente: una sección para la ensalada, otra para el arroz, otra para un pescado al vapor, etcétera.

3

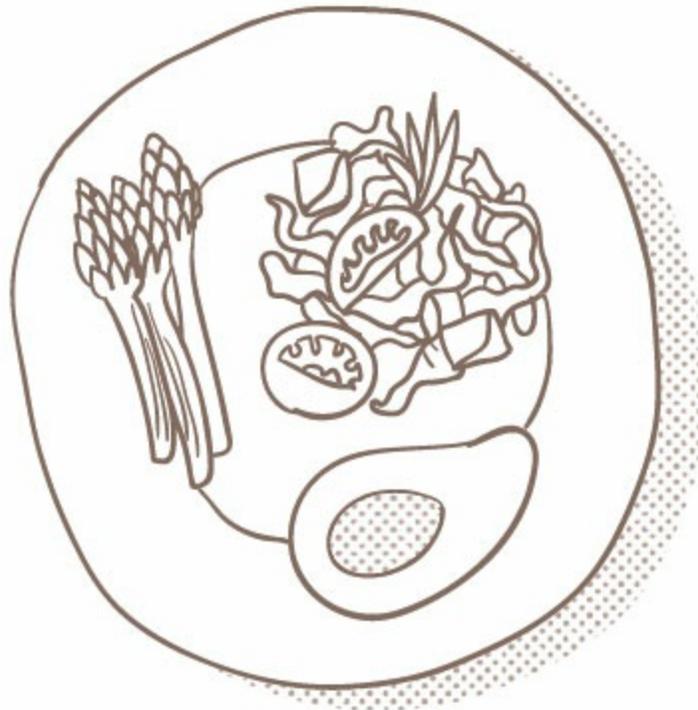
Lava minuciosamente los alimentos y córtalos en lonchas finas y taquitos pequeños, con la intención de no llenarte el paladar con grandes bocados.

4

Respira sosegadamente mientras elaboras la comida. Procura que este acto cotidiano se convierta en un ritual y a la vez en un pequeño ejercicio de meditación.

5

Antes de comenzar con el primer bocado, sonríe a la vida, sonríete a ti mismo. Agradece los alimentos.





CLAVES
PARA UNA
ALIMENTACIÓN ZEN



Buena materia prima

Procura seleccionar alimentos frescos y de primera calidad.

Menos carne

Privilegia la fruta, la verdura y los cereales integrales en detrimento de la carne.

Menos es más

Apuesta por la sencillez en la presentación.

Más pescado

Mejor el pescado que la carne, y mejor las carnes blancas que las carnes rojas.

Mucha agua

Bebe un par de litros de agua al día. Hidratar es relajar y equilibrar.

Eres lo que comes

Sé consciente de que alimentarte no es una actividad secundaria sino uno de los acontecimientos fundamentales de tu jornada.

Come tranquilo

Come siempre sentado y con cubiertos, lo más lentamente posible.

Come con cabeza

Combina bien los elementos y no comas a deshoras.

Disfruta comiendo

Agradece los alimentos y aplica la atención plena y la respiración sosegada a cada bocado.

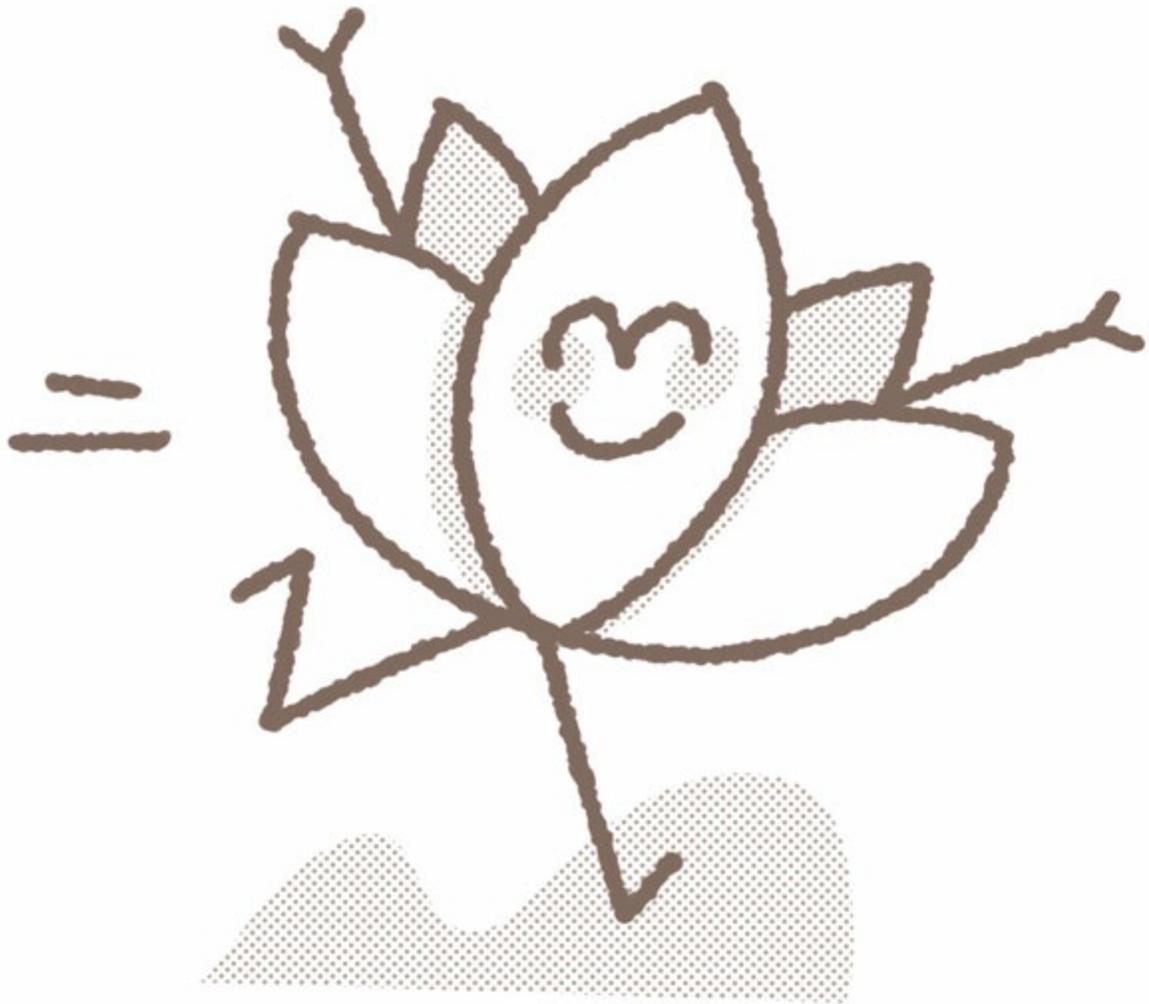
Vida Zen

DISFRUTA DEL MOVIMIENTO

LA HORA DE LA COMIDA ES IDEAL PARA SENTIRNOS ZEN.
CONVIRTÁMOSLA EN UNA EXPERIENCIA DE SABOR Y MEDITACIÓN.

Aplicar los principios del Zen al deporte y la vida sana al aire libre nos aporta inestimables beneficios para la salud y la calma interior. No necesitamos una gran preparación sino tan solo tener presentes esos principios: atención, espontaneidad, el arte de no aferrarnos con uñas y dientes a la actividad que estamos realizando. Dejar que fluya la energía y la respiración. Ser uno con nuestro entorno. Explorar todas nuestras potencialidades y hacerlo en plena libertad.

El deporte Zen es contrario a la competitividad. La idea de ganar le es del todo ajena. No se trata de batir ninguna marca ni de ser el mejor: objetivos que refuerzan el ego y crean una dualidad difícil de superar (yo frente a los otros, a los que hay que derrotar). El deporte como guerra simbólica donde hay vencedores y vencidos genera estrés y tensiones innecesarias para la vida y el bienestar. El deporte Zen, en cambio, es solidario y empático. Busca compartir y hacer cosas juntos, no unos contra los otros. Pretende descubrir y perfeccionar nuestras capacidades, sin medir nuestros logros en una escala comparativa.





CLAVES
PARA PRACTICAR
EL DEPORTE ZEN



Cada uno marca su ritmo

Abandonar la idea de competitividad y superación de los demás. Tan solo generan dualismos y estrés innecesario.

Sé consciente de tu respiración

Atender a la respiración consciente a cada instante. Una respiración profunda y serena que nos ancla en el aquí y el ahora.

Disfruta de la naturaleza

Practicar deporte preferentemente al aire libre. Abrazar el cielo y abrirnos a la paleta de colores y matices del amanecer o anochecer, horas idóneas para la práctica.

Siéntete cómodo

Llevar ropa y un calzado holgados y cómodos. Nada debe constreñirnos.

Despeja tu mente

Antes de iniciar la sesión, practicar un sencillo ejercicio de relajación o mindfulness. La idea es despojarnos de nuestras preocupaciones y empezar a practicar la actividad

física con una mente despierta y despojada del lastre de problemas e inquietudes.

Vibra y disfruta

Solo o en grupo, comparte tu experiencia.

Escucha tu cuerpo

No fuerces nunca tus posibilidades ni abordes una actividad que supere tus fuerzas. Tu cuerpo te lo agradecerá.

Bocados de realidad

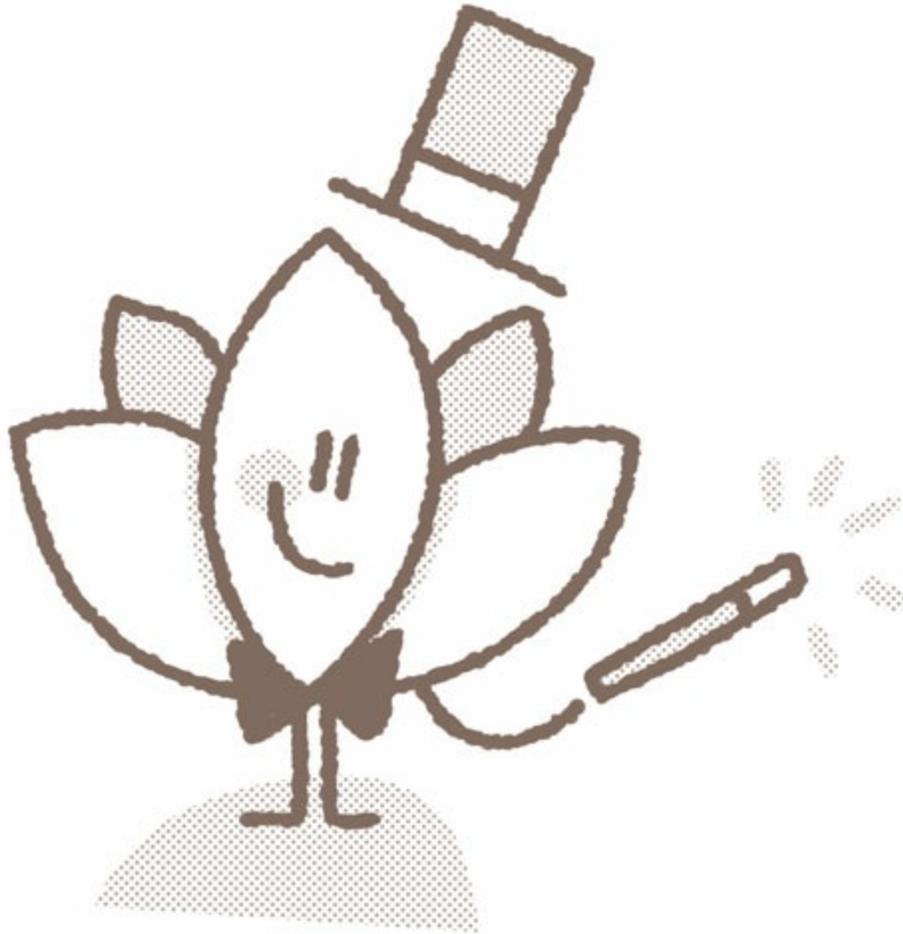
LA MAGIA DEL HAIKU

SE DICE QUE EL HAIKU ES ALGO PEQUEÑO PERO INFINITAMENTE SIGNIFICATIVO. UNA HUMILDAD QUE PALPITA EN EL FONDO DEL LENGUAJE Y QUE CONTIENE EL UNIVERSO ENTERO.

UN HAIKU ES UN INSTANTE DE TIEMPO NÓMADA QUE SE POSA EN EL LENGUAJE Y SE ALIMENTA DE ÉL COMO UNA ABEJA, COMO UNA MARIPOSA. LIBANDO EL TIEMPO DEL AHORA.

EL HAIKU PARTE DE UN LARGO TRABAJO DE OBSERVACIÓN DEL MUNDO QUE NOS RODEA. LOS ELEMENTOS DE LA NATURALEZA SON DECISIVOS E INTERACTÚAN CON NUESTROS CAMBIANTES ESTADOS DE ÁNIMO. APRENDER A OBSERVAR MINUCIOSAMENTE ES UNA TAREA IMPRESCINDIBLE PARA SABOREAR LOS HAIKUS Y LUEGO ANIMARTE A ESCRIBIRLOS.

El haiku es un breve poema de tres versos tradicionalmente vinculado a la esencia del Zen. Su concisión y su aparente espontaneidad pretenden acercarnos a la realidad de una forma distinta. No se trata de recrear un acontecimiento o un paisaje con la brevedad de un aforismo, apuntando a revelar una esencia oculta. El haiku es un latido de la realidad que de pronto encuentra su forma justa. Es una ocasión para despertar una sensación en el interior del lenguaje, para paladear la vida en la punta de los labios y, paradójicamente, detener el flujo mental que pretende atrapar el dinamismo extremo de la vida. El haiku disuelve la frontera entre dentro y fuera (la mente y el universo), haciendo arraigar una porción de mundo en nuestro ser y simultáneamente injertándonos en un color, un árbol o una flor. El haiku abre la mirada y permite el placer del juego, la exploración y la metamorfosis.



SABOREAR UN HAIKU



Este ejercicio te permitirá familiarizarte con el haiku de Matsuo Basho (el padre y principal autor de esta forma poética) y encontrarle un sentido en la duración, saboreándolo con calma durante todo un día.

1

Lee el siguiente haiku: «**Todo en calma. / Penetra en las rocas / la voz de la cigarra**».

2

Repítelo varias veces hasta memorizarlo.

3

A lo largo del día, y cada vez que te acuerdes, regresa mentalmente al haiku y repítelo en tu cabeza o, si lo prefieres, en voz alta.

4

Cada vez que lo pronuncies, paladea las palabras e imagina el contenido del haiku. Puedes añadir detalles circunstanciales o contarte una pequeña historia con los elementos esquemáticos que te ofrece el poema.

5

Entre cada repetición, respira hondo y deja que las palabras se adentren en ti. Permite que las imágenes mentales desfilen a su antojo, sin pretender apresarlas.

6

En la calle, pronuncia el haiku en los lugares más inesperados: en un paso de peatones, en la cola del supermercado. Imagina que las palabras que componen el poema son notas musicales y que la realidad es la caja de resonancia donde reverberarán y adquirirán consistencia.

7

Saborea el haiku una vez más antes de dormir. Repite las palabras mentalmente, con una lentitud progresiva, hasta que el poema y el sueño se fundan en un único silencio.

8

Al día siguiente, describe brevemente en estas líneas la experiencia de la jornada anterior.

DESCRIBE LA REALIDAD



1

Sal a la calle con este cuaderno y algo con que escribir.

2

Describe en pocas palabras la climatología de ese instante preciso y también tu estado de ánimo.

3

Añade cualquier elemento singular que te llame la atención. Por ejemplo, si atraviesas un parque o caminas junto a árboles o flores, descríbelos brevemente, si es posible, vinculándolo con el clima, por ejemplo: *La brisa hace ondular suavemente las copas de los árboles*. Repite este ejercicio durante diez o doce días.

4

Dibuja una de las situaciones y recrea mentalmente cada detalle con toda la minuciosidad de la que seas capaz.

ESCRIBE UN HAIKU



Ahora, ya estás preparado para escribir un haiku. No intentes crear una obra maestra sino tan solo observar y registrar una parte de ti en tu interacción con el mundo.

1

Piensa en algún elemento de la naturaleza, sea animal, planta o un fenómeno meteorológico.

2

Ponlo en relación con un estado de ánimo pasajero o alguna emoción que te recorra esos días.

3

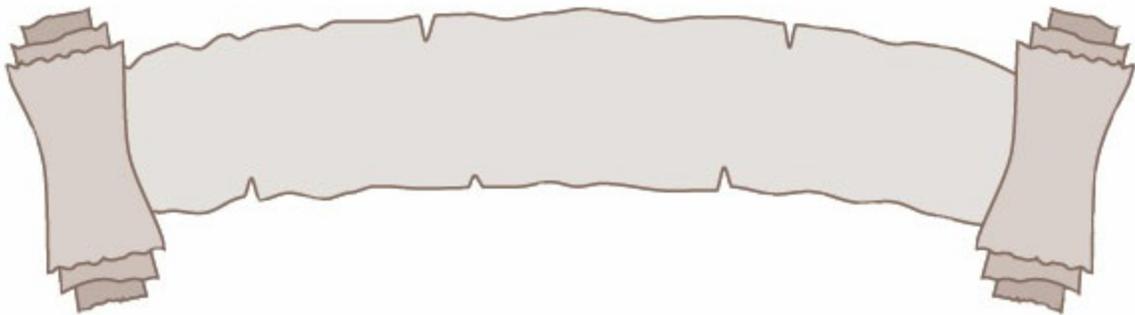
Igual que saboreaste el haiku leído, saborea la experiencia de escribirlo. No tengas prisa. Rumia las palabras. Deja que se acerquen a ti, como animales lentos y curiosos.

4

Cuando el poema respire dentro de ti, escríbelo de una sola vez y repítelo varias veces. Deja que cada palabra se filtre profundamente en cada pliegue de tu ser.

5

Si es necesario, reescríbelo varias veces hasta que quede a tu gusto. Déjalo respirar. Es una realidad íntima que ha aflorado en forma de palabras. Respeta la vida y el tiempo de tu haiku.



DESCUBRE EL HAIKU QUE HAY EN TI



Es posible que en la vida de cada ser humano exista un instante que nos defina para siempre. Puede tratarse de un gesto simple o anodino que, en las circunstancias oportunas, revela de golpe todo lo que somos. Este ejercicio te propone un juego: fabricar o imaginar ese instante y escribirlo en forma de haiku.

**ANOTA LAS QUE CONSIDERAS TUS
PRINCIPALES VIRTUDES Y TUS DEFECTOS.**

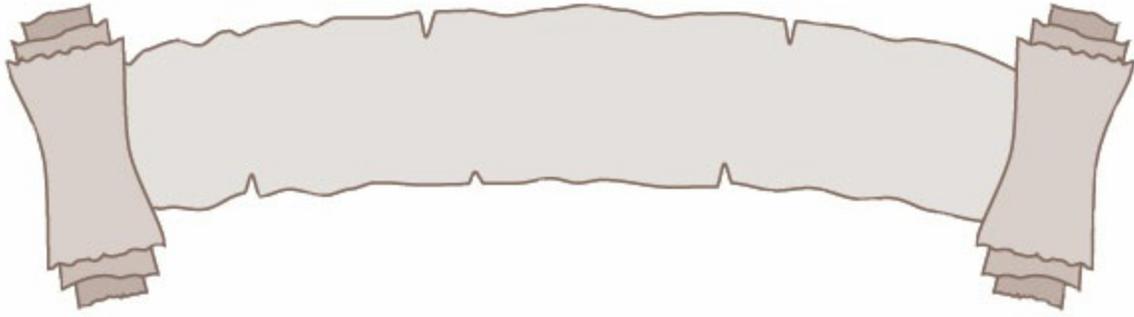
**RECUERDA ALGUNOS MOMENTOS EN QUE
ESAS VIRTUDES Y DEFECTOS SE HAN
MANIFESTADO DE FORMA MÁS EVIDENTE.**

1

Reflexiona sobre ello y describe, brevemente, tres situaciones imaginarias en las que esos rasgos de tu personalidad podrían resultar cruciales desde un punto de vista narrativo.

2

Elige una de ellas y escribe un haiku condensando en él sus elementos fundamentales. Este poema no es, obviamente, un elogio a ti mismo, y mucho menos un epitafio. Recuerda que ha de recoger un instante revelador de todo cuanto eres: ese momento de iluminación en el que el sentido de tu vida interior se muestra en todo su esplendor, condensado en un único gesto.



3

Corrige y trabaja el poema hasta encontrar su expresión exacta. No tengas prisa.

4

Compártelo con una persona de confianza e intercambia impresiones.

5

Conserva el poema y léelo de vez en cuando.



Momentos
para
sentirse zen



Aunque cualquier momento del día es ideal para experimentar los beneficios de sentirse Zen, presta especial atención a los siguientes:

Al despertar

Dejar que la espontaneidad, serenidad y ligereza del Zen te presten su energía para el día que empieza.

Una pausa en la jornada de trabajo

Un momento ideal para realizar una breve meditación.

La hora de la comida

Un momento especial para aplicar los principios del Zen a los alimentos que nos disponemos a tomar.

Antes de dormir

Deja que el sentir Zen forme parte de ti y te acompañe a la relajación previa al descanso.

Paseo Zen

Sal a caminar con la mente abierta y te sorprenderá la espontaneidad y la mirada desprejuiciada que irás desarrollando, esto te ayudará a recuperar la serenidad y combatir el estrés.

Un momento de soledad

Retírate a tu pequeño santuario durante unos minutos y practica alguno de los ejercicios recomendados.

La vuelta a casa

Tanto en coche como en transporte público, no pierdas la oportunidad de aligerar tu mente y relajarte con alguno de los ejercicios propuestos en este libro.

Mirar las cosas de otro modo

KOAN: EL DESAFÍO A LA RAZÓN

EL KOAN PRETENDE DESACTIVAR LA DINÁMICA DEL PENSAMIENTO ABSTRACTO ORDINARIO Y DESPERTARNOS A UNA VISIÓN MÁS PLENA E INTEGRAL DE LA VIDA.

ES UN ENIGMA APARENTEMENTE ABSURDO Y QUE NO PUEDE «RESOLVERSE» CON EL PENSAMIENTO RACIONAL COMÚN. SOLO LA INTUICIÓN Y LA ESPONTANEIDAD PUEDEN RESOLVERLO.

Tradicionalmente el Zen ha mostrado una gran desconfianza hacia el pensamiento discursivo, ya que considera que este nos aleja de una comprensión de la realidad tal como es aquí y ahora. La desconfianza hacia el raciocinio y el pensamiento abstracto es profunda. El pensamiento nos aleja de la vida entendida como una red de procesos interconectados, y genera rupturas y dualidades artificiales en lo que está previamente unido y armonizado.

El koan es una estrategia de meditación y deconstrucción del pensamiento abstracto que se utiliza en algunas escuelas Zen, como la Rinzai japonesa y que se basa en la resolución de un problema que parece absurdo, banal o ilógico. La idea es poder darse cuenta de la realidad fundamental tal como la entiende el Zen.

El maestro plantea al discípulo un enigma que ha de ser rumiado y asimilado. La intención es inducir un despertar a un nivel de comprensión que abarque cuerpo y mente, interior y exterior, individualidad y universo, y todo ello como experiencia alejada de la fría luz del intelecto discriminador.



Algunos Koans célebres:

«¿Cuál es el sonido de una sola mano al aplaudir?»

«¿Cuál es el rostro que tenías antes de nacer?»

El Koan no solo es un método por el cual el maestro puede constatar, por sus respuestas, que el discípulo ha llegado al entendimiento; también puede ser una forma de comunicar sentimientos muy profundos e ideas muy sutiles entre dos personas a las que el lenguaje se les ha quedado corto.



¿Cuál es el verdadero Camino?

El camino de cada día es el verdadero Camino.

¿Puedo estudiarlo?

Cuanto más lo estudies, más te alejarás del Camino.

Si no lo estudio, ¿cómo puedo conocerlo?

*El Camino no es de las cosas que se ven,
ni de las cosas que no se ven. No es de las
cosas conocidas, ni de las cosas
desconocidas. No lo busques, ni lo
estudies, ni lo nombres. Para alcanzarlo,
ábrete con la amplitud del cielo.*



RUMIA TU ENIGMA



Este ejercicio tiene como finalidad saborear un koan e intentar descifrarlo a tu manera. ¡Sobre todo, no intentes encontrar una verdad o una solución única y definitiva! El koan tiene muchas soluciones y ninguna. El koan es rumiar una paradoja y eso tiene efectos sedantes y muy beneficiosos para el cuerpo y la mente.

1

Lee el siguiente koan: «**Si todas las cosas han de volver a la Nada, ¿dónde irá la Nada?**».

2

Ahora memoriza el koan y siéntate en una postura cómoda, en semi-penumbra, con los ojos entreabiertos. Repite mentalmente el koan y saborea cada una de las palabras.

3

Respira lenta y pausadamente, y presta especial atención al movimiento del pecho y el abdomen.

4

Vuelve a pensar en el koan, y apuntar aquello que te sugiere ahora. Sé libre para abordarlo poéticamente, desde un ángulo inesperado y creativo. Sobre todo, intenta que tu mente abstracta no pretenda solucionarlo como si se tratara de un problema objetivo.

5

Para terminar, deja de pensar en el koan y respira lenta y sosegadamente durante varios minutos. Abre los ojos e incorpórate lentamente.

Este ejercicio te demostrará la insuficiencia de nuestra razón a la vez que te aportará una gran paz y tranquilidad.

El jardín Zen

EL LENTO FLUIR DE LA SERENIDAD

EL JARDÍN OCCIDENTAL ES PARA EL OCIO Y LA DISTRACCIÓN. EL JARDÍN ZEN, EN CAMBIO, ES PARA LA MEDITACIÓN E INTERIORIZACIÓN, SE RESPIRA CON ÉL, SE ES UNO CON ÉL.

LA QUIETUD ARMONIOSA DEL JARDÍN ZEN NOS MUESTRA UN CAMINO POSIBLE PARA NUESTRA PROPIA SERENIDAD. MOVIMIENTO EN LA QUIETUD. ARMONÍA Y RESONANCIA.

La contemplación y el cuidado del jardín es una de las actividades clásicas del sentir Zen. Este jardín se diferencia del occidental en el sentido de que no es un espacio para recorrer o habitar sino para contemplar. Normalmente no tiene senderos sino que se contempla, por ejemplo desde una ventana o tatami que recorre uno de sus lados.

El jardín Zen puede considerarse una representación abstracta del universo y se propone como una meditación sobre la vida, el tiempo y la interrelación de todos los elementos que componen el mundo sensible.

En el jardín Zen se le otorga más importancia a la distribución de la arena (o gravilla) y a la ubicación de las piedras que a la vegetación, que además suele ser un elemento secundario. La disposición de las rocas y la arena sugiere una orografía de montañas, ríos y océanos íntimamente relacionados. El espectador de este jardín percibe la unidad de todos los elementos que conforman el cosmos y saborea su plenitud y armonía.

El mantenimiento de este jardín consiste, entre otras cosas, en rastrillarlo cuidadosamente todos los días. Esta actividad es metafórica: al rastrillar y alisar la arena, alisamos los pliegues de la conciencia, limpiamos las «impurezas» o inquietudes mentales y alcanzamos un estado de gran serenidad. El cuidado y la contemplación del jardín es una manera de ser plenamente Zen.

CONSTRUYE TU PROPIO JARDÍN ZEN



Aunque pueden encontrarse en el mercado, es interesante y muy entretenido construir nuestro propio jardín Zen portátil.

1

Lo primero es decidir el tamaño y crear un recipiente que contenga la arena y las piedras del jardín. Es interesante que sea relativamente pequeño para que puedas colocarlo en una mesa o encimera. Busca cuatro listones del tamaño deseado y un fondo de madera o chapón. A continuación, pégalos o clávalos con cuidado.

2

Coloca un plástico que ocupe todo el fondo del recipiente.

3

Distribuye los elementos que compondrán el jardín. Primero la arena o gravilla, que tendrás que repartir de la manera lo más uniforme posible por toda la superficie disponible. Necesitarás un rastrillo para «peinar» y mantener el jardín Zen. A continuación coloca a tu gusto rocas pequeñas o cantos pulidos de río. Déjate llevar por tu intuición y no solo por tu gusto estético.





Disfruta
de tu
jardín zen



La arena

Rastrilla la arena todos los días, a una hora que te resulte conveniente y en la que puedas dedicarle un momento.

La armonía

No busques la simetría o la armonía convencional. En el Zen, la ruptura de simetría y lo aparentemente deslavazado pueden revelar una armonía interior más cautivadora e interesante.

El presente

Respira lenta y sosegadamente mientras respiras. Mantente en el aquí y el ahora. Ensancha el instante de serenidad.

La vida

Un jardín Zen es un ente vivo y por lo tanto está sometido al dinamismo que recorre todo el universo. De vez en cuando, y siempre al dictado de tu intuición y espontaneidad, puedes cambiar la distribución de las rocas y generar nuevos e inesperados patrones visuales.

Las piedras

*Ten presente las rocas y guijarros distribuidos por la superficie del jardín.
Interacciona con ellos mientras rastrillas la arena.*

Las ondas

Realiza trazos suaves, curvos u ondulados en la arena. Imagina que estás dibujando olas que llegan a la playa o el lento discurrir de un río apacible.

La luz

Prueba a iluminar tu jardín con velas u otros utensilios. Recuerda que la fuente de luz ha de estar fuera del jardín, nunca en su interior.

La impermanencia

Recuerda que tu jardín Zen está sujeto al cambio y a la impermanencia, como toda vida, como tú mismo. Respeta y cuida esa impermanencia y aprenderás a velar por la tuya.

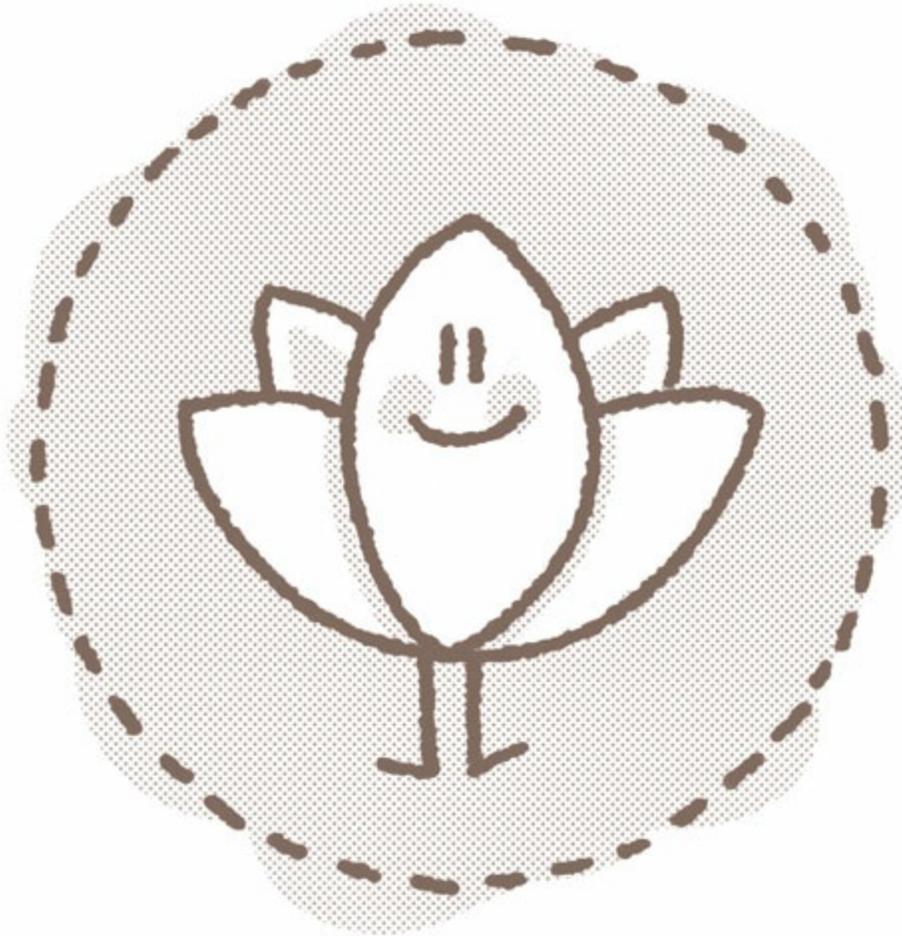
Atender el espacio

EL ARTE DE RECREAR LA REALIDAD

EL SENTIMIENTO ZEN DE LOS ESPACIOS PUEDE EXPRESARSE ASÍ:
RECUPERAR LA ARMONÍA DEL ESPACIO. HABITAR CON TERNURA Y
CUIDADO LOS ESPACIOS YA QUE CAMBIAN NUESTRA FORMA DE SER.

El ser humano suele estar muy pendiente del tiempo pero descuida el espacio que habita. Adondequiera que vayamos llevamos un reloj pero es menos usual llevar una brújula. Nuestra orientación es temporal y pocas veces espacial.

El Zen es un arte para crear y recrear la realidad, y esto implica que hemos de ser más conscientes de los espacios que habitamos: en qué sentido nos condicionan, nos facilitan la vida o nos la coartan. Los espacios están vivos y forman parte de nuestro ser. El Zen nos enseña que no existe una diferencia entre el interior y el exterior, muy por el contrario, el espacio penetra en nosotros y moldea nuestra realidad psíquica. Y a la inversa, nuestra forma de ser se irradia hacia los espacios que habitamos –o por los que transitamos– y los impregna, dejando un poso, un resto o una vibración a su paso. Realidad mental y realidad «objetiva» forman parte de un continuo que no puede trocarse arbitrariamente salvo con fines pedagógicos o pragmáticos. Todo es uno.



Cada día, encuentra el momento para hacerte un regalo. Algo pequeño puede bastar: saborear un té con los ojos cerrados, escuchar una canción favorita, mirar la puesta de sol desde ese rincón tan especial. Lo importante es que estés plenamente presente y seas consciente de que se trata de un regalo y de que ese instante es único.

LIBERAR EL ESPACIO



Este ejercicio de imaginación nos permitirá recrear el entorno circundante y transformarlo en algo más amable y receptivo. Es un juego de metamorfosis creativa.

1

Elige un barrio de la ciudad en la que vives, preferentemente una zona de oficinas o edificios altos: un lugar en principio inhóspito y poco agradable para pasear.

2

Recórrelo durante una media hora centrando tu atención en la respiración consciente y apartando, como nubes pasajeras, todos los pensamientos que crucen tu conciencia.

3

Una vez hayas alcanzado un estado de serenidad, alza la vista y fijate en detalles que te resulten especialmente desagradables o poco armoniosos.

4

Intenta anular mentalmente la arquitectura a veces hostil que estás contemplando.

5

Libera imaginariamente el espacio encorsetado o atrapado y sustituye los fríos edificios de oficinas por casitas apacibles, las amplias avenidas atestadas de tráfico por caminos arbolados.

6

A continuación, describe en tu cuaderno lo que te has imaginado. Intenta hacerlo con la mayor cantidad de detalles posible.

7

Ahora vuelve a mirar el entorno y sigue respirando lentamente. Ahora los espacios hostiles ya no lo son tanto, porque han sido transfigurados por una mirada que ha llevado hasta ellos un ambiente más tranquilo.



Trucos
para un
día zen



**Ante cualquier problema, incordio o imprevisto,
responde con diálogo y comprensión y no con
enfrentamiento.**

**Escucha a tu cuerpo y no lo fuerces. Proporcióname
el descanso que necesita.**

**¡Ningún día sin una buena acción! Ayuda a los
demás y escúchalos siempre que te sea posible.**

**Al menos una vez día, recuerda la impermanencia
de la existencia y el inmenso milagro de estar vivo.
Deja que el agradecimiento te inunde al
constatarlo. Saborea ese instante y permite que sea
uno contigo.**

Realiza una tarea cada vez. Y acaba cada una de las actividades que decidas realizar.

Inventa pequeños rituales.

Una alimentación equilibrada y sin excesos será tu mejor aliado durante la jornada.

Al volver a casa, una ducha o baño lentos y con algún masaje o técnica de relajación, te predispondrán para el sueño reparador.

Ante el estrés, reacciona con serenidad y pensamiento positivo. Tómate una pausa, si es necesario, para evaluar la situación y tomar la decisión correcta.

Procura tomarte algunos descansos durante la jornada laboral. Unos pocos minutos bastarán para relajarte y no hacerte perder la concentración.

Raciona la exposición a las nuevas tecnologías. Cuando te sientas saturado, desconecta el televisor y apaga el teléfono móvil, no mires las redes sociales.

Cultiva la empatía: si te pones en la piel del otro y entiendes sus razones, el conflicto desaparece.

Antes de dormir, haz un repaso de los buenos momentos del día. Céntrate en uno que te haya resultado especialmente grato. Deja que te acompañe al sueño.

Zen y mindfulness

EL ARTE DEL AQUÍ Y DEL AHORA

SENTIRSE ZEN SE PARECE A SENTIRSE MINDFULNESS. DOS PALABRAS: UN MISMO CAMINO HACIA LA SERENIDAD, EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR.

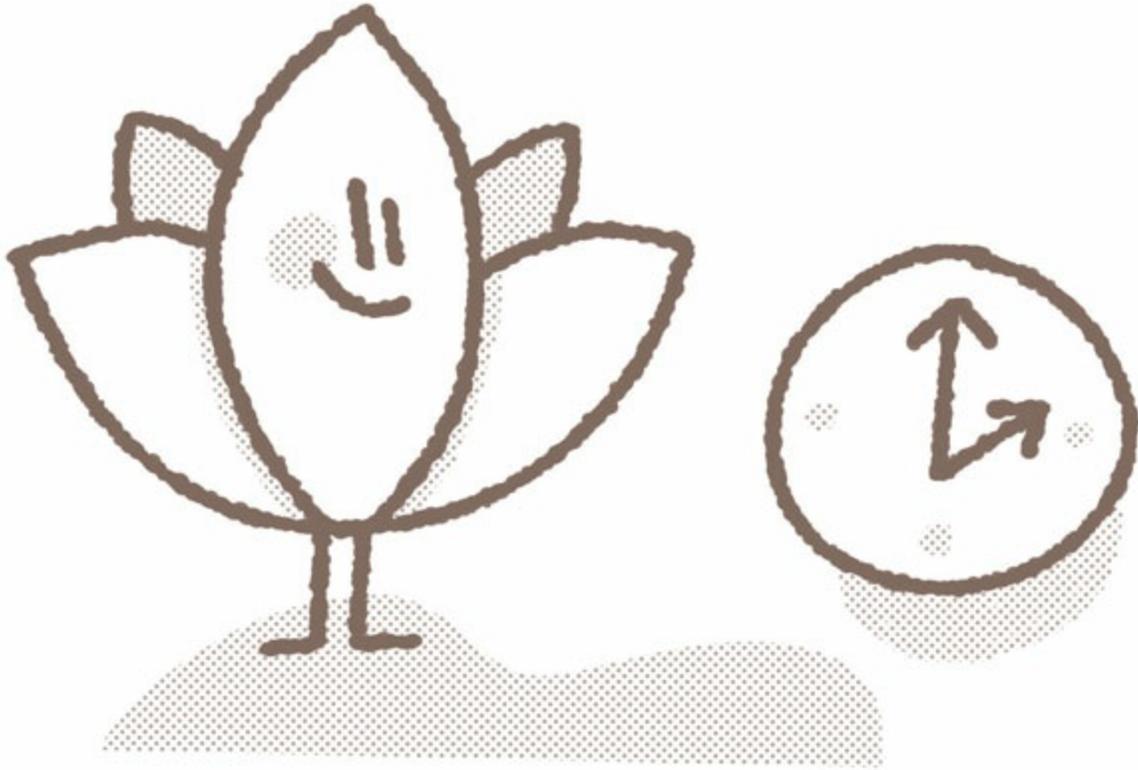
EL MINDFULNESS CONSISTE EN ARMONIZAR NUESTRA RESPIRACIÓN Y TODO NUESTRO SER CON EL INSTANTE PRESENTE. ES VIBRAR AL RITMO EN QUE ACONTECE LA NATURALEZA. UNA FORMA DE LIBERACIÓN.

A grandes rasgos, el mindfulness o atención plena significa volver al aquí y al ahora para vivir una vida más plena y rica en matices y sensaciones. Recuperar la plenitud en nuestro paso por el mundo sensible, renunciando en la medida de lo posible a los dictados del pensamiento discriminador y moralista.

El mindfulness no es exactamente una técnica de meditación, sino un conjunto de actitudes que nos predisponen a recibir y comprender la realidad de otro modo. En otras palabras, un arte de la vida y para la vida.

Zen y mindfulness son aliados naturales, entre otras cosas porque el mindfulness es una evolución y aplicación contemporánea de algunas máximas de sabiduría oriental presentes en el Zen desde hace muchos siglos (milenios en el caso del budismo primitivo).

La atención plena es el arte de la respiración serena que nos trae de vuelta al instante presente. La respiración es el vínculo con el mundo y lo que sucede en él. Gracias a ella, nos afinamos, sucedemos, nos reencontramos a nosotros mismos.



LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE



Te invitamos a practicar este sencillo ejercicio en cualquier momento del día y disfrutar así de los incontables beneficios que te aportará.

1

Toma asiento en un lugar silencioso y tranquilo. Es importante que te sientas cómodo.

2

Con los ojos entornados, explora tus sensaciones corporales: el tacto del respaldo del asiento o el roce de los pies descalzos en contacto con el suelo.

3

Respira y centra tu atención en los movimientos de tu pecho al inspirar y espirar.

4

Reduce lentamente el ritmo de tu respiración.

5

Inspira mientras cuentas hasta diez.

6

Retén el aire tres segundos.

7

Espira mientras cuentas hasta cinco.

8

Percibe cómo la relajación invade todo tu cuerpo.

9

Recupera el ritmo normal de respiración, abre los ojos y vuelve a tu actividad cotidiana.

Realiza este ejercicio una vez al día durante unos diez minutos.

EL ESCÁNER CORPORAL



Este ejercicio es un clásico de la atención plena. El camino más directo para reconciliarnos con el cuerpo: no pocas veces, ese gran desconocido.

1

Échate en el suelo en un lugar cómodo y en semipenumbra.

2

Cierra los ojos y sé consciente de todo tu cuerpo mientras respiras lenta y profundamente.

3

Lleva tu atención a cada una de las partes de tu organismo, empezando desde abajo: dedos y plantas de los pies, pantorrillas, rodillas, muslos, abdomen, y así hasta llegar a la cabeza y la coronilla. Concentra tu atención en cada parte unos diez o quince segundos.

4

Acoge cualquier sensación con la que te encuentras, agradable o desagradable. Limitate a respirar sosegada y profundamente: eso disolverá cualquier malestar o inquietud.

5

Puedes repetir el escáner corporal varias veces antes de incorporarte.

Recuerda que también puedes practicar este ejercicio en sentido inverso.

EL ESCÁNER CORPORAL



Un ejercicio relajante para practicar antes de irse a dormir y que nos ayudará a descansar mejor y estar más relajados para afrontar el día siguiente con mucha más energía.

1

Nada más acostarte, permanece en la cama, boca arriba, y mira al techo. Respira lentamente y cuenta cada respiración.

2

Atiende al proceso mediante el cual tu cuerpo se relaja y se acerca a el sueño.

3

Centra tu atención en tus extremidades: brazos, piernas, y luego tronco, pecho, cuello y cabeza. Relájalas al ritmo de tu respiración.

4

Detente en cada rasgo de tu rostro. Sé consciente de la relajación que te invade y sigue respirando hasta llegar al sueño.



El mundo sucede a nuestro alrededor y nos muestra una riqueza infinita que aguarda a ser descubierta si somos plenamente conscientes de la sucesión de

instantes que dan forma y sentido a nuestra vida. Para acceder a ese tesoro inagotable, nada mejor que empezar por ser conscientes de que tenemos un cuerpo y que ese cuerpo vive aquí y ahora, más allá de cualquier realidad mental.

«La mente de niño»

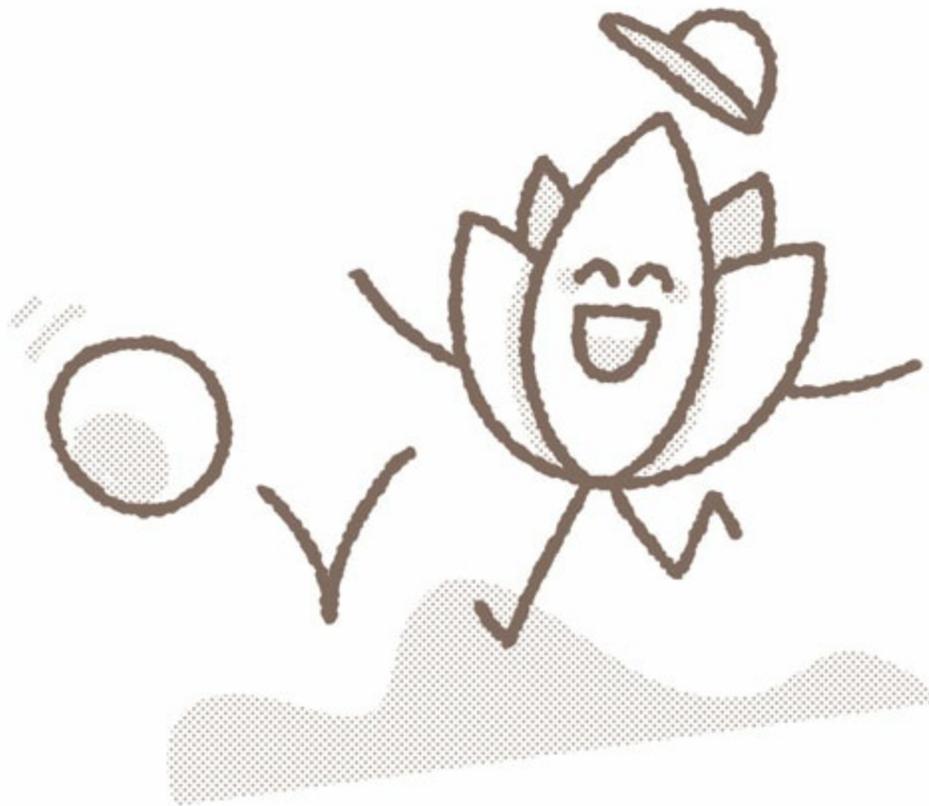
APERTURA Y DESCUBRIMIENTO

«LA MENTE DE NIÑO» ES ESPONTÁNEA, FRESCA, ABIERTA, GENEROSA, COMPRENSIVA, ALEGRE, PLURAL. CONTEMPLA LA VIDA Y SOLO QUIERE DAR Y RECIBIR, LIMANDO ASPEREZAS Y ARMONIZANDO LOS CONTRARIOS.

«LA MENTE DE NIÑO» ES RECONCILIACIÓN Y ESCUCHA, UNIDAD POR ENCIMA DE LAS DIFERENCIAS, SILENCIO SOBRE EL RUIDO, GOZO MÁS ALLÁ DE LA DISONANCIA.

La máxima aspiración del Zen es el descondicionamiento de todos los lastres y trabas que nos hemos impuesto para una vida libre y espontánea. Por eso pretende acercarnos a «la mente de niño» que no se trata de ese ser infantil que dejamos atrás hace tiempo, sino que más bien alude a la mente original que todos poseemos al nacer. Una mente que poco a poco, siguiendo los avatares de la vida, se va empañando y desconoce la naturaleza de los reflejos que se proyectan en ella.

Paradójicamente, «la mente de niño» es increíblemente madura y serena. Cambia pero no se inmuta. Celebra la multiplicidad de los acontecimientos y permanece en reposo. Ante el alud de impresiones que nos asaltan constantemente, «la mente de niño» es como un cuenco que recoge, amplifica y devuelve tamizados los sucesos que tejen el día.



CONSULTA A TU NIÑO INTERIOR



A veces olvidamos que en nuestro interior tenemos un consejero oculto al que podremos consultar cualquier dilema o inquietud. Este ejercicio te ayudará a conectarte con él para no olvidarlo.

1

Cuando te encuentres ante una encrucijada o un dilema aparentemente insoluble, tómate un descanso y retírate a un lugar tranquilo y que te resulte agradable.

2

Inspira y espira lenta y profundamente durante unos minutos.

3

A continuación, enuncia mentalmente tu problema o inquietud. Déjalo fluir en toda su extensión, permite que se manifiesten todos sus detalles y ramificaciones.

4

Intenta no pensar racionalmente en ello. No apliques la lógica habitual, las respuestas mentales que pones en marcha en piloto automático. Contempla el problema sin juzgarlo, como si se tratara de un paisaje o una postal.

5

Invoca a tu mente de niño. Imagina que dentro de ti emerge el niño que fuiste y pregúntale a él cómo abordaría esta cuestión.

6

No te dejes engañar por respuestas falsas: si descubres que bajo el niño se oculta el adulto, repite el ejercicio desde el principio.

Practica hasta que la mente de niño te muestre el camino a seguir o, al menos, una perspectiva que te había pasado desapercibida y que te permitirá encontrar una solución creativa.

El anciano interior

LA BALANZA EN EL ABISMO

LA MENTE DE ANCIANO ES LA PURA LUZ DE LA ARMONÍA INTERIOR AL VOLVERSE SOBRE SÍ E ILUMINAR TODOS LOS RINCONES DE NUESTRO SER.

LA MENTE DE ANCIANO ALIMENTA, PERPETÚA Y CONTRAPESA A LA MENTE DE NIÑO. NOS DICE: PESE A NUESTRAS CONTRADICCIONES, SOMOS UNO, VIBRAMOS EN UN SOLO ACORDE DE VIDA.

Así como en el apartado interior invocábamos la mente de niño como una forma de desprogramarnos y descondicionarnos, también podemos practicar su exacto reverso: la mente de anciano.

¿Qué es la «mente de anciano»? Es una actitud mental receptiva y solidaria que examina y sopesa con esmero y ternura todos los matices y perspectivas que rodean un mismo acontecimiento. La mente de anciano es como una balanza suspendida sobre un abismo: pesa sobre el vacío, sopesa cada gramo de vida sobre la cuerda vibrante de la nada, despliega cada íntimo pliegue, ilumina los rincones ocultos, toca lo que no alcanzábamos a entrever en el claroscuro de nuestro devenir cotidiano. Y juzga, pero con mesura, ecuanimidad y ternura. Juzga sin condenar y emite veredictos que, en lugar de encarcelarnos, nos liberan.



CONSULTA A TU ANCIANO INTERIOR



Como en el caso del niño interior, también podemos consultar cualquier cosa a nuestro anciano interior, esa especie de proyección o *alter ego* de nosotros mismos que siempre sabrá orientarnos y sugerirnos la pista correcta o el camino a seguir.

1

Describe mentalmente el problema que te urge resolver. Si te resulta útil, escríbelo en un papel.

2

Practica la respiración consciente durante unos segundos y entra en un profundo estado de serenidad.

3

Enuncia entonces el dilema en el que estás. Hazlo con sosiego, atendiendo a todos sus matices, sin simplificarlo. Imagina que estás frente a ti mismo: una versión tuya anciana que oye con bondad todo cuanto tienes que decirle.

4

Respira profundamente e imagina que te trasladas mentalmente al cuerpo de ese anciano imaginario que tienes delante de ti.

5

Habla por su boca. Él, tu anciano, sereno y ecuánime, juzga el problema desde una racionalidad abierta. Eres tú mismo hablándote pero desde otra edad, desde otro cuerpo.

6

Saborea las palabras que te dictas. Deshazlas en el paladar mientras sigues respirando pausadamente. Escríbelas a continuación para luego poder revisarlas.

Gritar en el Zen

DESPERTAR LA CONCIENCIA

EL USO DE GRITOS Y GESTOS BRUSCOS POR PARTE DE ALGUNOS MAESTROS ZEN SE CONSIDERABA UNA ESPECIE DE CATALIZADOR ESPIRITUAL Y COGNITIVO MUY EFICAZ.

LA IDEA ES DESPERTAR A UNA CONCIENCIA SUPERIOR, A UNA ATENCIÓN RENOVADA Y MÁS INTENSA. Y PARA ESO ES NECESARIA UNA SACUDIDA, UNA RUPTURA, UNA BRECHA.

Algunos maestros de los antiguos monasterios Zen tenían una peculiar manera de transmitir la enseñanza. Recurrían a gritos, bastonazos, tirones de orejas y otros gestos que en principio pueden parecernos la antítesis de la práctica budista, que naturalmente asimilamos a la serenidad y la no violencia. Sin embargo, lo que estos antiguos maestros pretendían era someter al cuerpo y a la mente a una conmoción, a un suceso inesperado que trastocara todas las certezas y emociones para acceder, aunque sea por un instante, a la liberación.

Es algo análogo a lo que sucede cuando recibimos un susto y reaccionamos de forma no programada: el susto nos lanza directamente a la plena realidad, a la presencia de nuestro ser en el mundo. En cierto modo alcanzamos un nivel de atención superior y despertamos de la cortina de pensamientos nebulosos que atraviesa nuestra conciencia como un infinito ruido de fondo.



EL GRITO QUE NOS DESPIERTA



¡Como evidentemente no nos gustan los bastonazos ni los tirones de orejas, no vamos a proponeros introducir estos elementos en ninguno de los ejercicios! Pero sí podemos probar el significado profundo de «despertar» o acceder a una conciencia más despierta por medio de un grito o sobresalto provocado.

1

Siéntate a meditar junto a una persona de confianza.

2

Aplicad la atención consciente a vuestra respiración y sentid cómo la relajación se instala en todo vuestro cuerpo.

3

A continuación, uno de los dos integrantes ha de observar sus contenidos mentales, con los ojos entornados, abstraído del mundo exterior. El otro se limitará a vigilarlo atentamente.

4

Cuando el que vigila tenga la sensación de que el otro pierde el hilo o se adormece, ha de lanzarle un grito repentino, o en su defecto propinarle un suave empujón en los hombros.

5

Cambiad de roles cada 10 minutos. Descubriréis lo curiosa que resulta la sensación de volver a nuestra atención cuando recibimos una ligera sacudida que nos «despierta».

Dejar ir

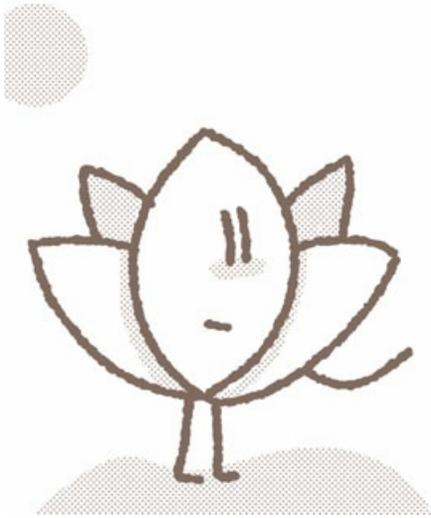
EL ZEN Y LA PÉRDIDA

DEJAR IR A LOS SERES QUERIDOS ES NO AFERRARSE A ELLOS, PERMITIR SU TRANSFORMACIÓN Y LA NUESTRA. SOLO ASÍ OCUPAREMOS NUESTRO LUGAR EN EL DEVENIR DEL UNIVERSO.

CUANDO SE COMPRENDE LA NATURALEZA DEL VIAJE DE QUIEN SE MARCHA, LO DEJAMOS IR. ES UNA FORMA DE RESPETO AL CAMINO DE CADA CUAL. Y ESO NO EQUIVALE AL OLVIDO. LO RECORDAREMOS SIEMPRE, FORMA PARTE DE NOSOTROS. PERO SIGUE SU CAMINO.

La vida está llena de acontecimientos y encrucijadas y de vez en cuando nos sacuden las pérdidas. No hay vida que no tenga que afrontar, tarde o temprano, la dimensión de la pérdida en toda su extensión y su crudeza. El Zen nos enseña que recibir y perder son hilos entrelazados en la trama de la vida: forman parte de una misma energía, de un mismo devenir material, mental y emocional que lentamente, con el paso de los años, nos va dando forma, nos proporciona un sostén en el que apoyar el peso de los días.

El Zen también se aplica a la pérdida y al duelo. Duelo por un ser querido que nos ha abandonado, duelo por una relación afectiva que termina, duelo, incluso, por un cambio de hogar o de vida (pues cada transformación implica la necesaria reinvención de lo que somos: muerte simbólica y renacimiento). El Zen afronta la pérdida con serenidad y contextualizándola en un flujo mayor. Nos invita a no aferrarnos a lo que se va, a dejarlo marchar y seguir su propio curso. Lo que desaparece, por muy querido que nos resulte, se transforma en otra cosa, es afluente de futuros impulsos desconocidos. El Zen incide en esa necesidad: no te aferres a lo que se ha marchado, porque de hacerlo violentarías tu propio curso, atentarías contra tu naturaleza, que está sujeta al cambio constante.



EL GRITO QUE NOS DESPIERTA



Aunque este pequeño ejercicio está vinculado con la pérdida o desaparición de un ser querido, es aplicable a cualquier situación en la que algo importante nos haya sido arrebatado. El duelo es siempre por la pérdida de algo, y urge comprender el sentido profundo de esa pérdida para dejar que la energía de ese ser o acontecimiento siga su camino.

1

Retírate a un lugar tranquilo y practica la respiración consciente durante unos minutos.

2

Evoca al ser perdido en la plenitud de su vida. Repasa mentalmente sus gestos y palabras, recupera el tono de su voz. Recuerda todo lo que habéis compartido.

3

Imagina que camina y se aleja de ti. Mientras respiras lenta y sosegadamente, obsérvalo marcharse. Todo lo que ha sido avanza con él. También la ternura de vuestros encuentros, el calor de todo lo que habéis compartido.

4

Obsérvalo desaparecer en el horizonte distante de una gran llanura. A medida que se aleja, celebra la inmensa felicidad de haberos encontrado en este mundo. No te despidas: simplemente, deja que siga su camino.

El pensamiento occidental siempre se ha basado en el ser, en la identidad y en la permanencia. Por el contrario, Oriente ha sido capaz de articular una visión del mundo que atiende y reivindica el proceso, la trayectoria, la metamorfosis como rasgos inherentes a todo ser y todo acontecimiento que transcurren en el mundo. La primera forma de describir la realidad nos hace sufrir, porque cada pérdida se concibe como un atentado contra el ser, como una erosión de la identidad y un ataque al deseo de permanencia. La segunda forma nos ayuda a integrar las pérdidas en un ciclo de vida perpetuamente renovado donde nada alcanza su final porque todo se transforma, porque todo es cauce y afluente, potencia y simiente de las formas venideras. Esto nos ayudará a situar la pérdida en un contexto más amplio. Nos ayudará a no aferrarnos a lo que desaparece. A dejarlo ir e integrarse en la danza.

Volver al mundo

LOS CONCEPTOS QUE VELAN LA REALIDAD

EL CONCEPTO ES PERMANENTE Y SIEMPRE IDÉNTICO A SÍ MISMO. LA REALIDAD ES SINGULAR Y SE TRANSFORMA A CADA INSTANTE. SI LA SINGULARIDAD QUEDA ATRAPADA EN LA RIGIDEZ DEL CONCEPTO, SE EMPOBRECE.

EL ZEN NOS OFRECE HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS PARA RECUPERAR LA SINGULARIDAD DE LO REAL EN TODA SU AMPLITUD E INTENSIDAD.

Como ya hemos dicho, el Zen nos invita a recuperar el mundo con espontaneidad y alegría. Nos ofrece una realidad opulenta, colorida, maravillosa, que solo espera el abrazo de nuestra atención desprejuiciada y abierta al descubrimiento. Para ello no hay nada mejor que ser conscientes de cómo funciona el lenguaje con el que definimos y acotamos los diversos fragmentos de realidad.

El lenguaje es como una red o una manta que imponemos a lo real: una red que a la vez que define, limita y delimita. Por ejemplo, llamamos «perro» tanto a un san bernardo como a un chihuahua y «árbol» a una enorme secuoya como a diminuto bonsái, perdiendo así todas las diferencias y matices, la riqueza del mundo y la vida. A veces vivimos en los conceptos y olvidamos la singularidad de los seres y acontecimientos que suceden ante nuestros ojos. Aplicamos entonces recetas convencionales, simplificadas, a algo que es mucho más complejo y rico, multidimensional. Este es el origen de muchos conflictos. Vivir en los conceptos facilita la vida, la simplifica, pero nos arrebatamos un tesoro sensorial y emocional.



ANALIZA UN ÁRBOL



Este sencillo ejercicio sirve para reconciliarnos con la singularidad de lo real, al margen del concepto, y puede aplicarse a cualquier ser, objeto, situación o acontecimiento.

1

En un parque amplio, sitúate delante de un árbol, a la distancia adecuada como para percibirlo en su totalidad.

2

Observa atentamente cada una de las partes que lo componen y pregúntate lo siguiente: ¿el árbol es su tronco? ¿Son las hojas que lo componen? ¿Las ramas que se levantan hacia el cielo?

3

Examina cada uno de los elementos por separado, repitiéndote que no son el árbol. Céntrate en la textura de las hojas, en la rugosidad del tronco, en la forma de las ramas. Siente como el concepto árbol se desprende, como una entidad física, de cada uno de los elementos que conforman la entidad que estás percibiendo. Descubrirás que el árbol no es ninguna de las partes que lo forman. El concepto de árbol no es más que una idea, una etiqueta mental que imponemos a un conjunto de impresiones sensoriales que carecen de una entidad perdurable y sustancial.

4

Respira profundamente, incorpórate y camina. Después de esta inmersión en la realidad, la mente se ha alejado de los conceptos y todo brilla más.



CLAVES
PARA alcanzar
una sabiduría ZEN



Perlas de sabiduría Zen para rumiar sin prisa:

La raíz no es el mundo visible.

En un instante se abren ochenta mil puertas. En un instante se consume el tiempo eterno.

El yo es como el reflejo de la luna en el agua.

La mente cae en la trampa. La no-mente escapa y huye.

Cuando la mente no construye nada, los fenómenos se suceden sin error.

El viento no mueve la bandera. La bandera no es movida por el viento. Lo que se mueve es tu mente.

**La iluminación silenciosa de un grano de arroz
abarca el universo entero.**

Gratitud

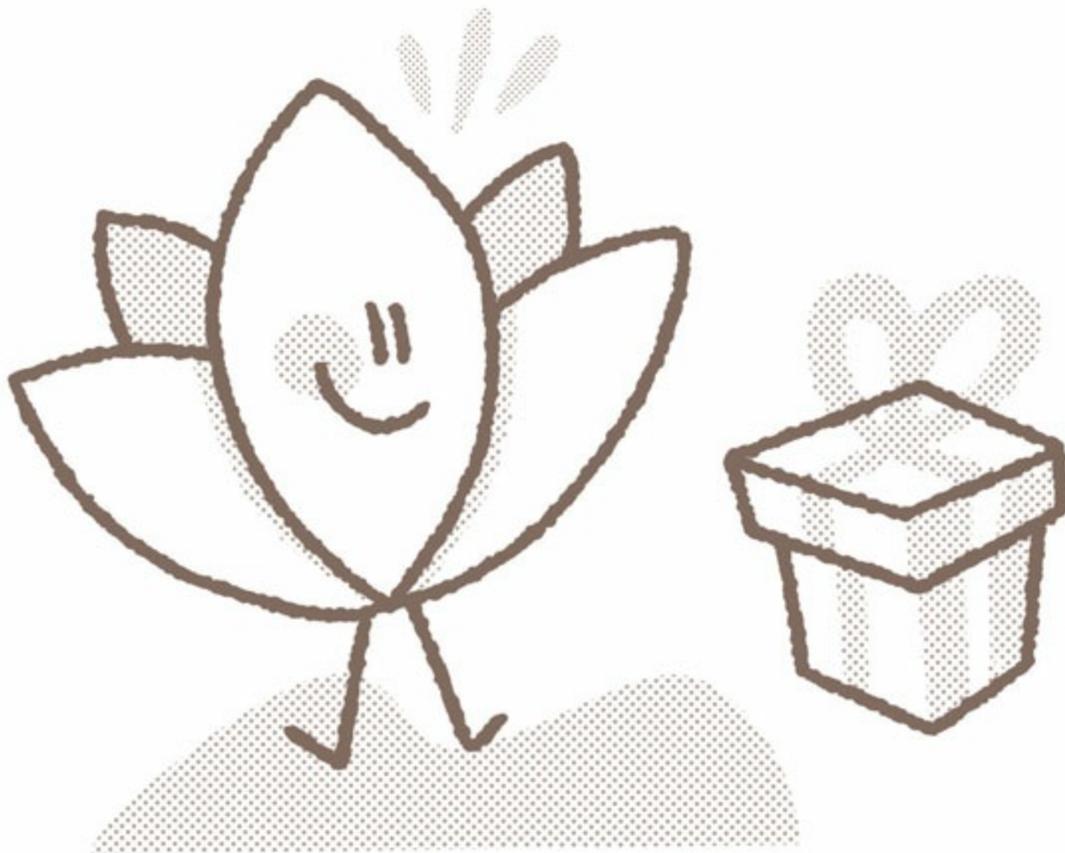
UN REGALO ZEN

LA GRATITUD ES EL INGREDIENTE SECRETO QUE RESPIRA BAJO LOS DIVERSOS ELEMENTOS O CONCEPTOS QUE RESPIRAN EN EL ZEN. ES EL SABOR QUE PROCURA EL SABER ABIERTO, RECEPTIVO Y COMPASIVO.

ABRIR LAS PUERTAS DE LA MENTE A LA GRATITUD POR TODO LO QUE NOS HA SIDO DADO NOS HACE DAR UN ENORME SALTO VITAL HACIA UNA EXISTENCIA MÁS SERENA Y SOLIDARIA, AL MARGEN DE TODA TENSION Y TODO CONFLICTO.

Ahora que estamos a punto de concluir este pequeño viaje, es bueno detenernos en uno de los tesoros que oculta el Zen y que impregna todos y cada uno de sus rasgos distintivos (la impermanencia, la espontaneidad, la no-dualidad, la mente de niño, etcétera). Nos referimos a la gratitud por estar aquí y disfrutar de la posibilidad de conocernos y reconocernos, de trazar puentes solidarios y abrirnos a los demás. Gratitud por ser capaces de cultivar una atención depurada y una compasión incondicional que abarca a todos los seres sin excepción.

La gratitud que nos invade al dejarnos atravesar por el aroma Zen nos susurra al oído: no estás solo, somos el otro, los otros. Entre todos, resonamos. Entre todos, vamos tejiendo la urdimbre y la trama sobre la que se construirá, frágil pero consistente, la sucesión de acontecimientos que llamamos vida. La gratitud es el océano que acoge todos los ríos, el cielo que resuelve las diferencias, el crisol que funde y genera un nuevo metal templando el ánimo. Es nuestra la capacidad de aceptarla y transmitirla, como eslabones vivos de la metamorfosis. Aquí y ahora, agradecidos.



ABRE LA GRATITUD QUE HAY EN TI



1

Retírate a un lugar tranquilo y practica la respiración consciente durante unos minutos, hasta alcanzar la quietud mental y la armonía con tu entorno.

2

Visualiza tu corazón con todo el detalle de que seas capaz. Contempla cómo la sangre entra y sale de este órgano fundamental para la vida.

3

Ahora imagina que tu corazón es una granada y que lo tomas en la mano. Respira lenta y sosegadamente mientras tu imaginación perfila hasta el mínimo de los detalles del fruto que late.

4

Lleva la granada hacia tus manos y ábrela lentamente, desgajando las pepitas con suavidad y depositándolas en un plato imaginario.

5

Ahora observa cómo se acerca una bandada de pájaros. Los hay grandes y pequeños, de todas las especies y latitudes.

6

Todos se acercan y comen del fruto que has abierto. Comen tu gratitud, comen tu compasión.

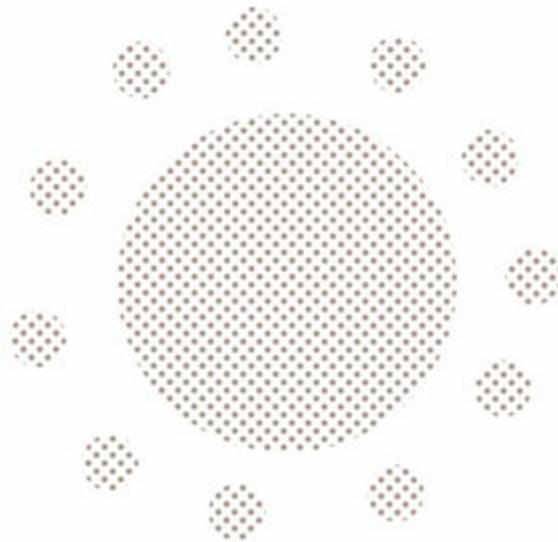
7

Respira profundamente mientras los pájaros se alejan. Observa cómo se funden con el crepúsculo imaginario. Respira serenamente.

Ahora,
sigue
tu camino



A modo de conclusión



Hemos llegado al final, aunque en el Zen no hay final, así como no hay principio. En sentido estricto, ni siquiera hay camino. Tan solo hay transformación en la unidad. Sentirse Zen es abrirnos a la plenitud de nuestras capacidades y abrazar la realidad tal cual es, sin refugiarnos en una segunda realidad mental o trascendental. Sentirse Zen es abrazar el aquí y el ahora. Encontrar la morada y el arraigo justo donde menos sospechábamos que estaría: en la conciencia de nuestro carácter efímero, en nuestro paso leve por la existencia. En nuestro cuerpo que respira y vive. En este mundo extraño y mudable y bello.

Al sentirte Zen no habrás conquistado la sabiduría ni reinado sobre ningún dominio, pero habrás aprendido a escucharte, habrás descubierto un tesoro de serenidad en la impermanencia, un asidero en la metamorfosis, un equilibrio en el abismo. Ahora toca hacerlo durar, procurarle un espacio habitable, y sobre todo un tiempo. El tiempo de todos los días, abierto y expectante, predispuesto al descubrimiento y la novedad. Tiempo, también, fraterno y solidario, tejido de empatía y escucha.

Queda ahora el horizonte de tu vida ante ti. Sembrado de enigmas, pero más despejado, más amable, menos «misterioso». El Zen deshace el misterio al revelar que el enigma está compuesto por las cosas más insignificantes y maravillosas que nos rodean y que tan frecuentemente nos pasan desapercibidas. El misterio eres tú mismo, todo lo que sientes y percibes: cada maravilloso átomo de conciencia, cada destello de lucidez. La percepción vibra en el filo de esta evidencia, permitiéndonos crecer y ensanchar la

mirada, abarcar universos enteros en un solo instante. Y ofrecernos, íntegros, serenos, desprejuiciados, al sempiterno devenir.

UNA ÚLTIMA MIRADA ZEN



1

Túmbate en un lugar cómodo y, con los ojos cerrados, examina tu propia vida.

2

Rememora los grandes acontecimientos de tu pasado y piensa en el porvenir. ¿Qué deseas? ¿Qué anhelos secretos mueven tus actos?

3

Observa sin prejuizar tanto el pasado como el futuro, y a continuación respira lentamente, armonizando cuerpo y mente.

4

Lleva el pasado y el futuro hacia el instante presente. Acaricia ese presente. Descubre su textura y su sabor. Ensancha el presente imaginando que es un chicle o una pompa de jabón. Detente en él y contempla la vasta extensión del futuro que se avecina.

5

Abandona la mente discriminadora y sus juicios e imagina que eres un pajarillo en el nido del presente, en una rama inaccesible. Respira el aire puro. Percibe cómo las ramas del árbol se mecen al compás del viento.

Eres tú, estás aquí. Nunca volverás a estar en este momento. Pero te aguardan otros: momentos como nidos para ti mismo y para los demás. **Cuida ese presente. Respira. Atiende.**

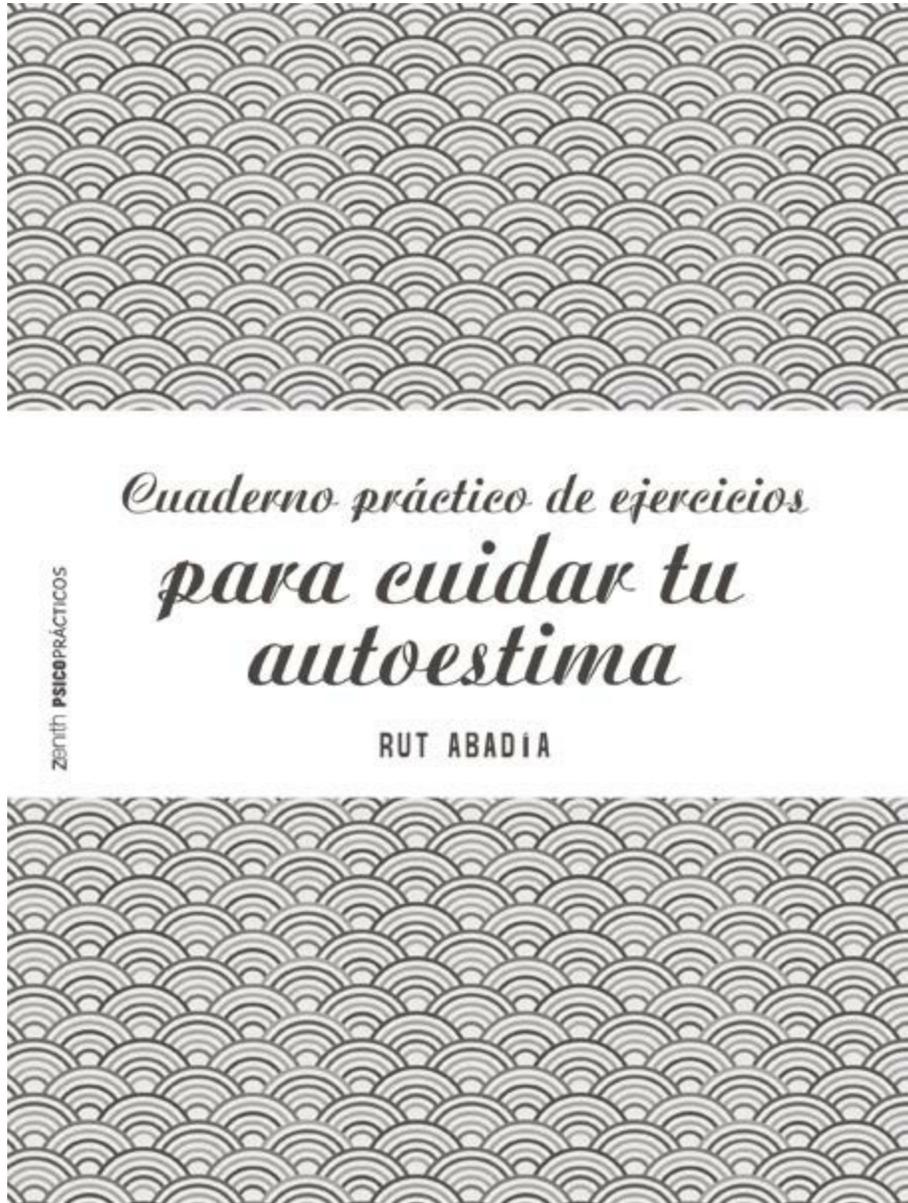


Sobre el autor:

ANTONIO F. RODRÍGUEZ

Es un apasionado en temas vinculados a la espiritualidad, el mindfulness y la meditación. Ha trabajado como coordinador y curador de textos para muchos libros sobre estas materias y se dedica también a la traducción para editoriales como Paidós, Oniro, Kairós y Océano, entre otras. Es licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad de Málaga y diplomado en Comunicación.

Otros títulos de la colección:



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA CUIDAR TU
AUTOESTIMA

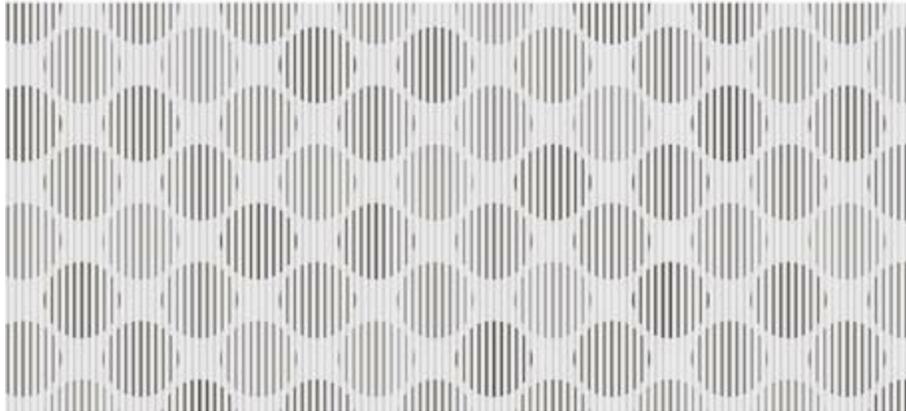
Rut Abadía



Cuaderno práctico de ejercicios
de Mindfulness

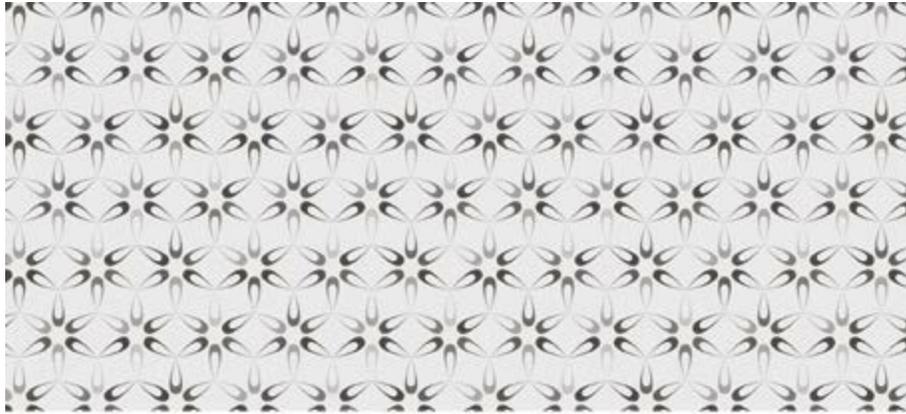
zenith **PSICO**PRÁCTICOS

ANTONIO F. RODRIGUEZ



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS DE MINDFULNESS

Antonio F. Rodríguez

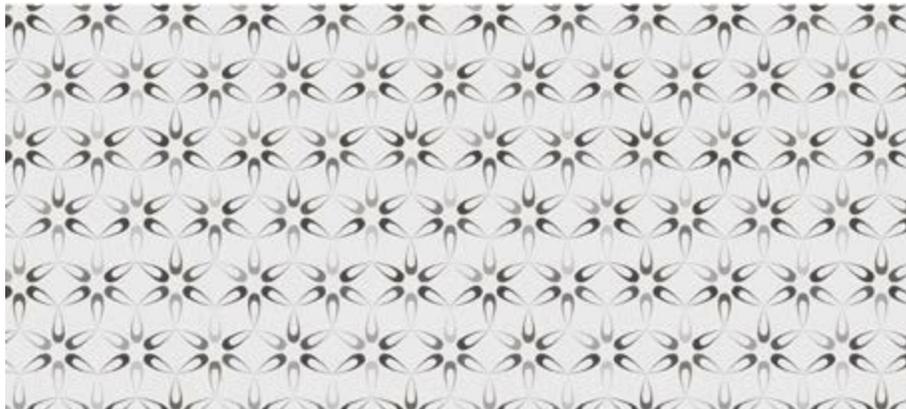


Cuaderno práctico de ejercicios

Zenith PSICOPRÁCTICOS

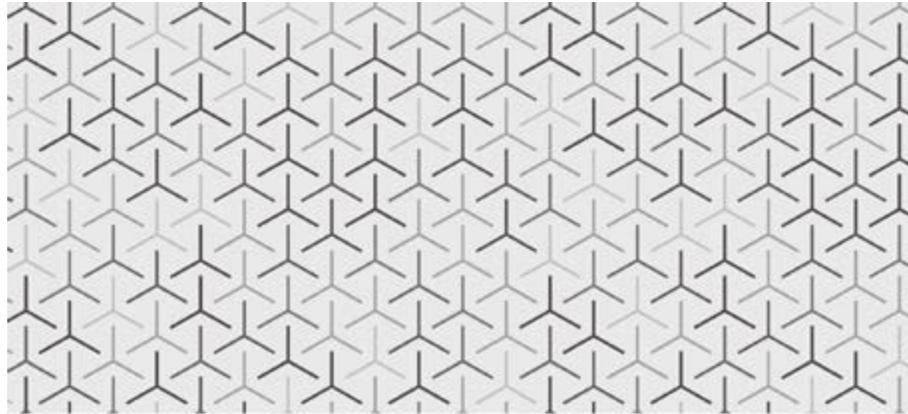
para ser feliz

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA SER FELIZ

Antonio Beltrán



ZENITH PSICOPRÁCTICOS

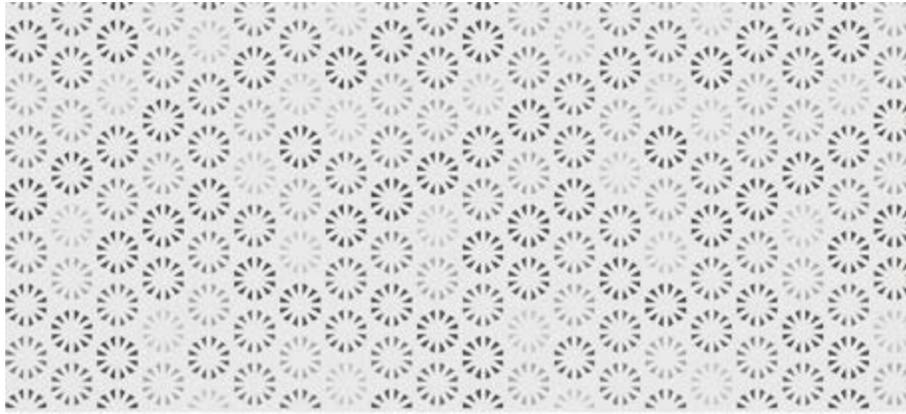
Cuaderno práctico de ejercicios
para descubrir
tus talentos

ANTONIO BELTRAN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA DESCUBRIR TUS
TALENTOS

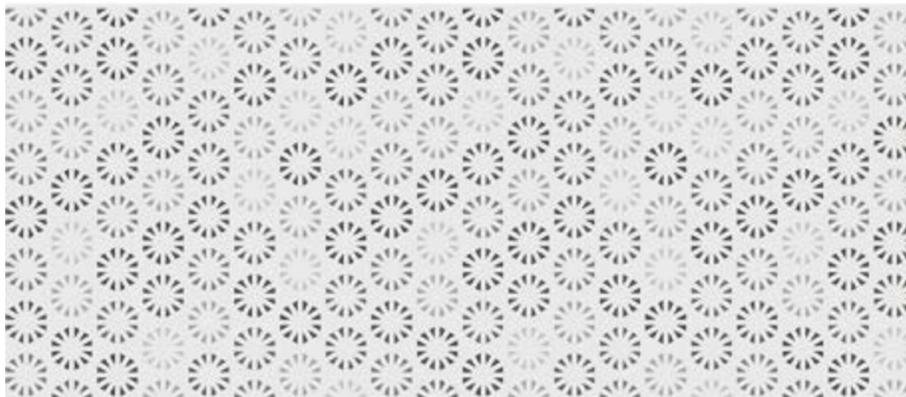
Antonio Beltrán



Cuaderno práctico de ejercicios
para entrenar
tu mente

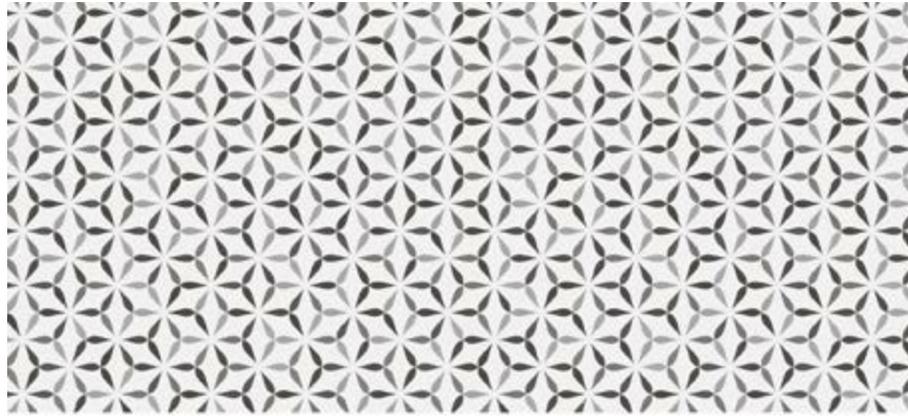
zenith **PSICOPRÁCTICOS**

RUT ABADÍA



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA ENTRENAR TU MENTE

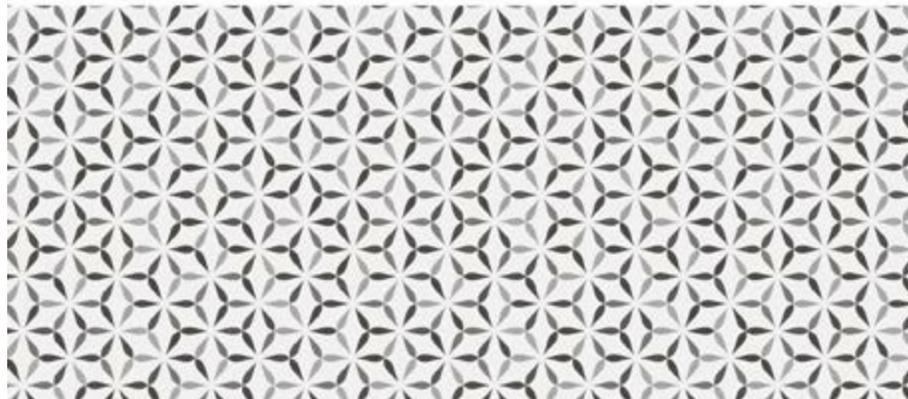
Rut Abadía



Cuaderno práctico de ejercicios
para una
comunicación eficaz

ZENITH PSICOPRÁCTICOS

ANTONIO BELTRÁN



CUADERNO PRÁCTICO DE EJERCICIOS PARA UNA COMUNICACIÓN
EFICAZ

Antonio Beltrán

Cuaderno práctico de ejercicios zen para el día a día
Antonio F. Rodríguez

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Antonio F. Rodríguez, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Maquetación interior: Judit G. Barcina

Ilustración de cubierta: © Curly Pat - Shutterstock

Ilustraciones interior: © alvarofdez.com

Tipografías: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One), Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN), Yosep Lee (Ylee MHIM)

Primera edición en libro electrónico (epub): diciembre de 2017

ISBN: 978-84-08-16836-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Es hora de comenzar	5
Introducción	6
Ponte manos a la obra	8
Impermanencia	9
La vacuidad	16
La inexistencia del yo	25
Espontaneidad	32
La no-dualidad	40
La no-mente	45
Mirar el mundo tal cual es	50
No aferrarse, romper cadenas	53
Zazen	57
El sabor del cielo	61
Vida Zen	66
Bocados de realidad	70
Mirar las cosas de otro modo	79
El jardín Zen	85
Atender el espacio	89
Zen y mindfulness	96
«La mente de niño»	102
El anciano interior	105
Gritar en el Zen	108
Dejar ir	112
Volver al mundo	117
Gratitud	122
Ahora, sigue tu camino	125
A modo de conclusión	126
Sobre el autor	130
Otros títulos de la colección	131
Créditos	137
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	138

