

Método Básico de Práctica del Zen

Basado en la Práctica de Mar de Lotos Templo Zen. Versión Octubre 2022.



AUTORIZACIONES: Se autoriza su uso libre y gratuito para cualquier persona o agrupación siempre que se cite la fuente y sólo se use para practicar El Cultivo de la Mente de manera individual como se recomienda, sin alterar su forma o método. Ninguna persona está autorizada a cobrar o recibir dinero por la instrucción o divulgación de esta información. Estos ejercicios de meditación se recomiendan tal como están descritos y no nos hacemos responsables por el mal uso que se les pueda dar o de su aplicación para otros fines ajenos a los que proponemos.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES: Compartimos las técnicas tal y como las usamos en Mar de Lotos Templo Zen con personas que pueden controlarse y auto ayudarse y que no tienen afecciones psicológicas o emocionales que requieran de tratamiento o supervisión médica especializada. Se recuerda que no se puede instruir a otros de manera obligada ya que esta es una práctica espiritual exclusivamente individual. Ningún menor de edad está autorizado a practicar estos métodos sin la debida autorización de sus padres. El uso de este material y recomendaciones constituye el consentimiento y compromiso del usuario de utilizarlo apegado a los lineamientos descritos. Mar de Lotos Templo Zen se reserva el derecho de dejar de compartirlas, modificarlas o sustituirlas sin previo aviso. **ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE MAR DE LOTOS TEMPLO ZEN, TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

Introducción:

El Cultivo de la Mente tiene como propósito entrenar nuestra atención, ayudarnos a concentrarnos y a percibir nuestra realidad sin tener que depender de fantasías, ilusiones o creencias, de manera que podamos elegir la respuesta emocional más adecuada a cada situación y desarrollar, con el tiempo y entrenando frecuentemente, paz mental, esto es: un estado libre de ansiedad, angustia o miedo irracional. Es un auxiliar para enfocarnos y mantener la tranquilidad en situaciones que nos provoquen estrés emocional. Su práctica constante puede ayudar a reducir las conductas de ira y a permitir un estado más ecuánime al relacionarnos con los demás.

(Por favor lee todo el documento antes de empezar a practicar.)

Las técnicas aquí descritas provienen del Budismo Zen, son una compilación de varias escuelas. No es necesario tener ninguna formación ni simpatizar con el budismo para poder usarlas. Se comparten de manera libre, laica y sin ninguna obligación de parte de quien la recibe.

Si ya practicas una tradición espiritual, estas recomendaciones te pueden ayudar y no tienes que dejar tus prácticas espirituales habituales para poder beneficiarte con ellas.

Advertencias importantes:

Si tienes algún padecimiento o afección emocional que requiera de tratamiento o supervisión médica o psicológica, por favor consulta con tu terapeuta antes de iniciar con esta práctica. Es posible que, si padeces por ejemplo: de depresión, esquizofrenia, bipolaridad o síndrome de déficit de atención; tuviste algún intento de suicidio, caes fácilmente en conductas violentas o presentas cualquier afección que no te permita controlarte emocionalmente o físicamente, practicar este Cultivo de la Mente no te sea de utilidad por sí mismo o incluso podría hacerte sentir mal. Es mejor estar supervisado y asegurarte que el profesional de la salud que te atiende conozca el método que aquí sugerimos y te apruebe su uso.

Si consumes drogas, alcohol o cualquier sustancia que altere la percepción, es preferible que te abstengas de hacer el Cultivo de la Mente (meditar) cuando las hayas consumido. Recomendamos practicar el Cultivo de la Mente solamente estando sobrio y sin la influencia de este tipo de sustancias. Este método está destinado a propiciar salud emocional en personas que pueden auto ayudarse y mantener un control de sí mismas. No tiene ningún efecto supernatural; ni propicia el adquirir facultades especiales, místicas, esotéricas, mágicas o más allá de las capacidades humanas ordinarias. Cualquier ser humano común que sea capaz de autoayudarse puede practicarlo.

Si eres menor de edad, para practicar debes tener la autorización y supervisión de los adultos que se encargan de ti, padres o tutores.

El ser practicante de este método que compartimos no te autoriza a ser instructor de otros, es sólo para uso individual. Para ser avalado como Guía Zen o Maestro del Dharma, Monje, Reverendo, Maestro Zen, o Instructor Laico se requiere de un entrenamiento formal de varios años en una escuela o Templo que tenga un programa de formación institucional. Por practicar este método de Cultivo de la Mente no adquieres la formación para convertirte en Budista Zen y por lo tanto tampoco te autoriza como Ministro de Culto o Instructor de Budismo Zen, *Minfulness* o Meditación en general.

Método Básico de Práctica del Zen

Basado en la Práctica de Mar de Lotos Templo Zen. Versión Octubre 2022.



AUTORIZACIONES: Se autoriza su uso libre y gratuito para cualquier persona o agrupación siempre que se cite la fuente y sólo se use para practicar El Cultivo de la Mente de manera individual como se recomienda, sin alterar su forma o método. Ninguna persona está autorizada a cobrar o recibir dinero por la instrucción o divulgación de esta información. Estos ejercicios de meditación se recomiendan tal como están descritos y no nos hacemos responsables por el mal uso que se les pueda dar o de su aplicación para otros fines ajenos a los que proponemos.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES: Compartimos las técnicas tal y como la usamos en Mar de Lotos Templo Zen con personas que pueden controlarse y auto ayudarse y que no tienen afecciones psicológicas o emocionales que requieran de tratamiento o supervisión médica especializada. Se recuerda que no se puede instruir a otros de manera obligada ya que esta es una práctica espiritual exclusivamente individual. Ningún menor de edad está autorizado a practicar estos métodos sin la debida autorización de sus padres. El uso de este material y recomendaciones constituye el consentimiento y compromiso del usuario de utilizarlo apegado a los lineamientos descritos. Mar de Lotos Templo Zen se reserva el derecho de dejar de compartirlas, modificarlas o sustituirlas sin previo aviso. ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE MAR DE LOTOS TEMPLO ZEN, TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Método de las 3 Posturas del Zen

Cuando decimos “posturas”, tiene que entenderse esto como una acción toda de nuestro cuerpo-mente, en simultáneo, en la que tomamos atención y el control de nuestra vida. Es hacer lo que hacemos atentamente sin distraernos el mayor tiempo posible.

Del Cuerpo:

Desarrollamos conciencia de nuestro cuerpo y decidimos lo que hacemos con él. Lo educamos y disciplinamos para favorecer un estado de paz mental y una actividad reposada y relajada. Localizamos sus tensiones y lo relajamos frecuentemente.

De la Mente:

Hacemos un alto y observamos lo que estamos elaborando mentalmente: emociones, ideas, miedos, recuerdos, planes, todo... Sin enjuiciar ni maltratarnos, aprendemos a observar nuestros flujos mentales transitorios y a crear un “silencio” mental en el que somos testigos y protagonistas de nuestra conciencia. Enfocamos nuestra mente en la realidad tal y cómo es, no como la interpretamos.

En la Vida Cotidiana:

Practicamos en todo momento, no sólo con cuidado, con plena atención al momento presente: eligiendo nuestras acciones con clara responsabilidad y ecuanimidad emocional. Disfrutamos las alegrías, encaramos las penas y aprovechamos los millones de momentos entre un evento y otro para estar en paz. En lugar de sufrir por el pasado o el futuro aprovechamos el presente como va llegando.

Constancia y entereza:

Recuerda que para que esta práctica empiece a dar algún fruto es necesario que la realices sinceramente, debes comprometerte contigo a llevarla a cabo al menos por 90 días seguidos. Si lo haces así, notarás mejoras en algunos aspectos. Si continúas con ella y la vuelves parte de tus hábitos, se convertirá en tu tesoro más valioso ¡Que nada ni nadie te podrá quitar nunca!

El Cultivo de tu Mente no es una experiencia más, es una forma diferente de vivir. No te desesperes ni pretendas que con poco esfuerzo las cosas cambien, hay que practicar con constancia y sinceridad para contigo, especialmente cuando más desesperación sientas. Y no dejar de practicarlo cuando te sientas bien. Si lo vuelves un hábito, hará una gran diferencia en tu vida.

Durante el entrenamiento básico es posible que sientas incomodidades, que no te sea agradable o te de flojera, eso es normal, es parte del proceso de cambio y mejoría; es como cuando vas al gimnasio para mejorar tu condición física, a veces duelen los músculos o te desganas, pero si perseveras con decisión, alcanzarás un mejor estado. Eso pasa en esta práctica, por eso debes educar tu voluntad con energía y fe en ti. Continúa con entereza y comprobarás el resultado en tu vida diaria.

Método Básico de Práctica del Zen

Basado en la Práctica de Mar de Lotos Templo Zen. Versión Octubre 2022.



AUTORIZACIONES: Se autoriza su uso libre y gratuito para cualquier persona o agrupación siempre que se cite la fuente y sólo se use para practicar El Cultivo de la Mente de manera individual como se recomienda, sin alterar su forma o método. Ninguna persona está autorizada a cobrar o recibir dinero por la instrucción o divulgación de esta información. Estos ejercicios de meditación se recomiendan tal como están descritos y no nos hacemos responsables por el mal uso que se les pueda dar o de su aplicación para otros fines ajenos a los que proponemos.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES: Compartimos las técnicas tal y como la usamos en Mar de Lotos Templo Zen con personas que pueden controlarse y auto ayudarse y que no tienen afecciones psicológicas o emocionales que requieran de tratamiento o supervisión médica especializada. Se recuerda que no se puede instruir a otros de manera obligada ya que esta es una práctica espiritual exclusivamente individual. Ningún menor de edad está autorizado a practicar estos métodos sin la debida autorización de sus padres. El uso de este material y recomendaciones constituye el consentimiento y compromiso del usuario de utilizarlo apegado a los lineamientos descritos. Mar de Lotos Templo Zen se reserva el derecho de dejar de compartirlas, modificarlas o sustituirlas sin previo aviso. **ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE MAR DE LOTOS TEMPLO ZEN, TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.**

Práctica Formal Mínima de Cultivo de la Mente

(Meditación Zen):

NOTA: No medite más del tiempo recomendado



Postura Sentado



Postura de manos

Al despertar:

1. Siéntate en la orilla de la cama con la espalda recta. Junta tus manos con todo cuidado y sintiendo como se tocan con toda atención. Pon los dedos índices a unos 5 cm delante de la punta de tu nariz. Respira despacio y profundamente 3 veces y mientras, siente gratitud por haber despertado a un nuevo día.
2. Levántate y aséate (lava tus dientes, tu cara o báñate). Hazlo concentradamente y en silencio.
3. Arregla tu lugar para practicar (ten una silla en un lugar tranquilo y colócala de preferencia hacia una pared lisa y sin objetos), si puedes, elabora una colchoneta y cojín como te recomendamos adelante.
4. Mientras arreglas tu lugar aprovecha para dejar ir enojos, culpas o dudas, relájate y mantén el silencio todo el tiempo.
5. Siéntate y practica solamente 15 minutos:
 - Pon una alarma de reloj en 15 minutos e inicia.
 - Siéntate de cara a la pared.
 - Pon tu espalda recta (pecho arriba, nalgas atrás), coloca tu nuca suave: sin tensiones de hombros y cuello. Relaja el vientre.
 - Revisa los 3 puntos de apoyo, bien asentadas rodillas y coxis al estar sobre cojín o pies y coxis al sentarse en silla.
 - Coloca tus manos en la postura Zen (palma sobre palma o dedos entrelazados, pulgares tocándose).
 - Pon la lengua en el paladar presionando suavemente detrás de los dientes incisivos. Saca el aire de la boca y traga la saliva.
 - Mira al frente, con los ojos abiertos en dirección de la punta de tu nariz y hacia delante de tus rodillas (no hagas bizcos), parpadea naturalmente. Si se reposa la vista y aparecen "figuritas" álzala 2 segundos, luego bájala y desaparecerán. Mantén siempre los ojos abiertos mirando abajo, parpadea de manera natural. ¡No cierres los ojos o te dormirás!
 - Respira lento y profundamente (hinchando tu abdomen al entrar el aire y desinflándolo al salir, sin forzarlo, lenta y suavemente) observando el flujo del aire y acompañando su salida con la recitación del nombre de un número, un nombre en cada salida de aire: *Seis, Cinco, Cuatro, Tres, Dos, Uno, Cero...* la última sílaba extiéndela, imitando el ritmo de las olas del mar barriendo la playa.... Al terminar una serie de seis respiraciones inicia de nuevo desde "Seis" hasta terminar los 15 minutos.
 - **¡Pararse y ver!: Vuélvete el testigo de tus flujos mentales y no les hagas caso**, ni te dejes llevar por ellos o por incomodidades y somnolencia. Si notas tu distracción o te dormiste, reanuda la recitación desde *Seis* sin recriminarte ni juzgarte. **¡Deja ir!:** todo pensamiento o emoción que surja, concéntrate con determinación en esta práctica hasta que termine el periodo de 15 minutos. Mira cómo todo pensamiento es transitorio: aparece, luego desaparece y viene otro.
 - Terminando haz una serie de ejercicios de estiramiento para reactivar todo tu cuerpo. Estira brazos, cintura y espalda.
 - Levántate de tu lugar de práctica. ¡Sonríe y lánzate a vivir tu día!

Método Básico de Práctica del Zen

Basado en la Práctica de Mar de Lotos Templo Zen. Versión Octubre 2022.



AUTORIZACIONES: Se autoriza su uso libre y gratuito para cualquier persona o agrupación siempre que se cite la fuente y sólo se use para practicar El Cultivo de la Mente de manera individual como se recomienda, sin alterar su forma o método. Ninguna persona está autorizada a cobrar o recibir dinero por la instrucción o divulgación de esta información. Estos ejercicios de meditación se recomiendan tal como están descritos y no nos hacemos responsables por el mal uso que se les pueda dar o de su aplicación para otros fines ajenos a los que proponemos.

ADVERTENCIAS IMPORTANTES: Compartimos las técnicas tal y como las usamos en Mar de Lotos Templo Zen con personas que pueden controlarse y auto ayudarse y que no tienen afecciones psicológicas o emocionales que requieran de tratamiento o supervisión médica especializada. Se recuerda que no se puede instruir a otros de manera obligada ya que esta es una práctica espiritual exclusivamente individual. Ningún menor de edad está autorizado a practicar estos métodos sin la debida autorización de sus padres. El uso de este material y recomendaciones constituye el consentimiento y compromiso del usuario de utilizarlo apegado a los lineamientos descritos. Mar de Lotos Templo Zen se reserva el derecho de dejar de compartirlas, modificarlas o sustituirlas sin previo aviso. ESTA ES UNA PUBLICACIÓN DE MAR DE LOTOS TEMPLO ZEN, TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.



Postura hincada en colchoneta y cojín.

6. Recuerda hacer una "Pausa" de 7 soplos cada 3 horas aproximadamente (7 respiraciones, contando una a una del 6 al 0, "¡Pararse y ver!", "¡Dejar ir!"), hazlo en algún descanso que tengas, entre actividad y actividad o en el transporte público, al hacer filas o esperar a alguien. Aprovecha al ir por café o agua, al preparar alimentos o asear tu casa o lugar de trabajo, aprovecha para hacerlo en total atención. Te detienes haces 7 respiraciones, ¡pararse y ver! y ¡dejar ir! y luego continúas con lo que siga.
7. Evita enredarte en pensamientos sufridores, recuerdos dolorosos, temores del futuro y todo aquello que no te está pasando aquí y ahora. Por supuesto que puedes hacer planes y usar tu imaginación para ideas creativas y provechosas para ti y los tuyos, pero no es necesario usar el poder de tu mente en pensamientos ociosos y que sólo te lastimen. ¡Sonríe y practica el buen humor!
8. Procura ser gentil y claro con las demás personas, cuidadoso en el trato y evitando conflictos. Si te agreden protégete o defiéndete, pero evita usar la violencia o agresión como primera opción.
9. Usa todo momento que puedas para volver a la práctica de enfocarte en lo que estás viviendo ahora y recuerda constantemente el poder que tiene la autoayuda que te das.
10. Al llegar a casa puedes sentarte unos 10 minutos más a practicar Cultivo de la Mente en silencio. Luego haz tus actividades, pero recuerda dormir lo suficiente para estar fresco en la mañana.
11. Ya en la cama, antes de dormir: relaja todo tu cuerpo mientras observas el fluir de tu respiración y deja ir preocupaciones y pendientes que tienen que esperar porque no los puedas resolver en ese momento. Puedes contar tus respiraciones del 1 en adelante, hasta dónde llegues al quedarte dormido, respirando muy suavemente e hinchando tu abdomen, cuenta un número cada que sale el aire y deja ir tus pensamientos mientras te relajas completamente.

Cómo improvisar una colchoneta y cojín de meditación

- Consigue 2 cobijas tamaño MATRIMONIAL gruesas (de lana o algodón son ideales). Más pequeñas no son apropiadas.
- Consigue una funda de almohada.
- Para la Colchoneta: Dobra una de ellas hasta hacer un cuadro de 80x80 centímetros aproximadamente y cose todas las orillas con hilo cáñamo (o un hilo resistente) y una aguja gruesa asegurando que amarras bien las capas que la forman.
- Para el cojín: Dobra sobre sí misma la cobija hasta formar un "cubo", cuadrado o más o menos redondo de 30 cm de diámetro aproximadamente, por 25 cm de ancho. Métela en la funda de almohada y cose la funda para cerrarla y hacer el "cojín".
- Para sentarte, híncale en la colchoneta mirando a la pared, pon el cojín bajo tus nalgas y entre tus tobillos y siéntate. Acomódalo para que quedes cómodamente hincado sin que se "ahorquen tus piernas", no te sientes directamente sobre tus tobillos o se te acalabrarán.
- Mantén limpio y sin arrugas tu lugar de práctica, al finalizar deja el cojín al centro siempre.