

Círculo del Zen, Aguascalientes

# Sentándonos en silencio



Pequeña guía para la práctica de meditación

Orden Zen de Cinco Montañas

Go Sahn, practicante laico





Al maestro Ven. Dr. Hyoenjin Prajna y a  
los miembros de la Sangha de  
Guadalajara, con cariño y reverencias.

Go Sahn, 2017

Imagen de portada realizada por  
Elizabeth Perfecto Ochoa. <http://arteamas.com/>



# Índice

Introducción.....	6
¿Qué significa tener la mente clara?.....	7
Zazen.....	8
La postura.....	9
La respiración.....	11
La actitud del espíritu.....	12
Kinhin, meditación caminando.....	13
Las distracciones comunes.....	15
Cómo practicar la meditación en casa.....	16
El altar budista.....	18
Zafu y zabutón.....	21
Cómo adquirir un zafu.....	22
Conclusión.....	23
Bibliografía.....	25
El maestro Zen.....	26
El círculo del Zen de Aguascalientes.....	27

# Introducción

¿Cómo despertar y ayudar a este mundo en este preciso instante? Sin importar cual sea la tradición, la clave de cualquier práctica de meditación es la de sentirse útil para alcanzar nuestra naturaleza original, para que podamos ayudar a todos los seres sensibles a escapar del sufrimiento. La meditación no es para crear algo especial.

No trata sobre conseguir alguna experiencia pacífica de serenidad y dicha. Sí es posible experimentar esto algunas veces en meditación. La mayoría de los seres humanos gasta toda su energía persiguiendo el deseo, la ira y la ignorancia.

Día tras día anhela cosas transitorias; se apega a cosas, a la fama a los sentimientos, y sufre cuando dichas cosas cambian o desaparecen.

Si queremos salir del océano del sufrimiento, solo necesitamos un tipo de brújula: nuestra brújula no sé. Está siempre en nuestro interior. Cuando la utilizamos, descubrimos que nuestra dirección correcta aparece siempre frente a nosotros, de instante en instante."

~ Maestro Zen Seung Sahn

# ¿Qué significa tener la mente clara?

Un hombre acudió a Ikkyu, maestro Zen, y le pidió algunas palabras que pudieran orientar sabiamente su vida. Ikkyu, en un trozo de papel, escribió: ATENCIÓN.

El hombre manifestó que no comprendía lo que el maestro había querido decirle, y le rogó que se lo explicara.

Ikkyu tomó el papel y escribió: ATENCIÓN, ATENCIÓN.

Al solicitar nuevamente una explicación, Ikkyu escribió: ATENCIÓN, ATENCIÓN, ATENCIÓN, quiere decir ATENCIÓN.



# Zazen

Es la meditación sentada en la postura tradicional del loto, practicada por el ser humano desde la prehistoria. Zazen no es una teoría, ni una idea, ni un conocimiento que se puede percibir con el cerebro.

Es únicamente una práctica que cambia nuestro propio espíritu de manera radical. Significa fundirse con el universo entero.





# La postura

Sentados en el borde del zafu, se cruzan las piernas en la posición de loto o de medio loto. Si ello no es posible, se cruzan las piernas simplemente sin colocar el pie en el muslo opuesto, aún así es esencial que las rodillas empujen el piso. La columna vertebral bien derecha, el mentón entrado y la nuca estirada, la nariz en la misma línea vertical que el ombligo, se empuja la tierra con las rodillas y el cielo con la cabeza.

Se pone la mano izquierda en la mano derecha (los zurdos lo hacen al revés), las palmas hacia el cielo, los pulgares se tocan, formando una línea derecha. Las manos descansan en los pies, la orilla interior de las manos en contacto con el abdomen. Los hombros están relajados. La punta de la lengua toca el paladar. La vista está puesta aproximadamente a un metro de distancia en el suelo sin mirar nada en particular.





Loto completo

Medio loto

Birmana



En un banco  
de meditación



Seiza



En una silla

→ Nota: Todas las posturas resultan incómodas, no se vale crear nuevas posturas ni "híbridos", solo aceptar la incomodidad.

# La respiración

La respiración zen no se puede comparar con ninguna otra, es muy antigua, en sánscrito se llamó 'anapanasati', solamente puede surgir de una postura correcta. Antes de todo se trata de establecer un ritmo lento, fuerte y natural, basado en una espiración suave, larga y profunda.

El aire se expulsa lentamente y silenciosamente por la nariz, mientras que la presión debido a la espiración, baja con fuerza al vientre. Al final de la espiración, la inspiración se hace naturalmente.

Los maestros comparan el aliento zen con el mugir de las vacas o con la espiración de un bebé que grita recién nacido.



# La actitud del espíritu



Sentados en zazen, dejamos que las imágenes, los pensamientos, las construcciones mentales, que surgen del inconsciente, pasen como nubes por el cielo - sin oponerse ni agarrarse a ellos.

Como los reflejos en un espejo, las emanaciones del subconsciente pasan y pasan otra vez y terminan por desvanecerse. Y llegamos al inconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de todos los pensamientos (hishiryō), verdadera pureza.

Esa actitud de espíritu surge naturalmente de una concentración profunda en la postura y la respiración, y permite así controlar la actividad mental, resultando una mejora en la circulación cerebral.

En efecto el córtex (sede del pensamiento consciente) descansa durante zazen, mientras que la sangre fluye hacia las capas más profundas del cerebro, las cuales se despiertan de un estado de somnolencia, ya que están mejor irrigadas. Su actividad da la impresión de bienestar, serenidad, calma, liberando totalmente despierto, las ondas cerebrales del sueño profundo 'alpha' y 'theta'

# Kinhin, meditación caminando

Kinhin es meditación en movimiento, caminando, y se realiza entre dos zazen (meditación sentada). Es caminar con plena conciencia, aquí y ahora, con la atención presente en cada aspecto de la postura.

Con cada paso se avanza medio pie y se coordina con la respiración, con la inspiración se avanza, con la espiración se mantiene la inmovilidad llevando el peso del cuerpo sobre el pie de delante, sintiendo la presión de la raíz del dedo gordo en el suelo y la pierna estirada. La posición corporal sigue el eje vertical que forma la columna vertebral y la nuca, con la barbilla recogida como en la meditación sentada. Esta respiración completa se produce de manera natural.

Para la colocación de las manos cerramos el dedo pulgar izquierdo dentro de la palma de la misma mano, cerrando los demás dedos alrededor en forma de puño y colocando el puño a la altura del plexo solar, mientras la mano derecha descansa con la palma cubriendo el puño izquierdo. (los zurdos lo hacen al revés) Los brazos están paralelos al suelo. Los hombros deben estar relajados para que la posición abierta de los codos pueda ser cómoda.

Con la presencia en cada paso, mente y cuerpo caminan juntos.





# Las distracciones comunes

El dolor de permanecer sentado por mucho tiempo, la somnolencia, el deseo y otras cosas pueden dificultar la meditación. No te preocupes, pues todos las experimentan.

**Dolor.** Si te sientes incómodo, no te muevas. Analízate a ti y a tu dolor. Tómalo un momento para explorar la sensación. Imagina que tu cuerpo es un recipiente vacío y que estás fuera de él. Si el dolor es demasiado intenso, toma un descanso y ponte de pie.

**Deseo sensual.** Puede ser difícil hacer a un lado los pensamientos de un ser amado o incluso de un objeto deseado. Ten en cuenta que los deseos son transitorios, por lo que satisfacer uno solo hará que otro surja.

**Inquietud y preocupación.** Presta atención a estas sensaciones, pero no profundices en ellas. Redirige tu atención hacia tu respiración y el movimiento de tu abdomen. Si un pensamiento persiste, puedes escribir una nota para recordarte que debes lidiar con ella más tarde.

**Somnolencia.** Recuerda la razón por la que meditas. Enfócate en una luz blanca entre tus cejas para así aumentar la sensación de vigilia. Si todavía sigues somnoliento, toma un descanso y retoma la meditación cuando te sientas más fresco.

# Cómo practicar la meditación en casa

## **Elige el momento más adecuado para ti.**

Muchas personas consideran útil meditar temprano por la mañana para así comenzar el día frescas y con la mente despejada. Por su parte, otras prefieren hacerlo en la noche para relajarse y despejar su mente antes de acostarse, o incluso a la mitad del día con la finalidad de controlar sus niveles de estrés. Cualquier momento es adecuado para meditar, así que escoge el que se adecúe mejor a ti.

**Asegúrate de no estar demasiado agotado.** La meditación requiere concentración y enfoque, por lo que si estás cansado, será mucho más difícil practicarla. Esta es otra razón por la que muchas personas prefieren meditar por la mañana

**Usa ropa cómoda.** El objetivo de la meditación es tranquilizar la mente y superar las emociones negativas. Por ello, la ropa holgada y cómoda te ayudará a asegurarte de distraerte lo menos posible a causa de una incomodidad física.

**Busca un lugar tranquilo.** Debes encontrar un lugar tranquilo donde no haya ruidos fuertes ni interrupciones repentinas que perturben tu meditación.



**Asegúrate de no tener interrupciones.** Apaga tu teléfono celular. Si tienes un teléfono fijo, apaga el timbre. Pídeles a tus familiares que no te interrumpan durante la sesión de meditación.

**Establece un tiempo mínimo para meditar.** Comienza con unos 15 minutos y utiliza un cronómetro en caso de que no quieras mirar el reloj continuamente. Procura durar todo el tiempo establecido, pero si te cansas o te distraes demasiado, puedes detenerte.





## El altar budista

Un altar sirve como un punto de enfoque, y una expresión de la práctica budista. Normalmente se ofrece una varita de incienso al altar antes de comenzar un período de meditación, mientras se recita una escritura o cuando se le ofrece mérito a un amigo necesitado. Se puede utilizar un altar también como una forma de pedir ayuda, apoyo, o consejo de tu Yo Verdadero (La Naturaleza Búdica). El simbolismo para este "llamar y contestar" se puede encontrar dentro del arreglo del altar en sí.

**Agua** representa tanto la calma como el fluir de la meditación. La taza que contiene el ofrecimiento de agua ocupa justo el centro del altar. De la misma manera, cuando nos tranquilizamos adentro, podemos oír la voz pequeña y tranquila de nuestra Naturaleza Búdica, la que muchas veces no se puede oír por el ruido de nuestros pensamientos y opiniones. Para hacer una pregunta verdadera deberías tranquilizarte lo suficiente para oír la respuesta. Mantén la taza llena y cambia el agua regularmente.

**Flores** son fenómenos atractivos pero fugaces. Asimismo, toda cosa se cambia continuamente y no se la puede aferrar como un refugio permanente. Al comprender esto se puede entender el concepto de lo imperdurable. Al reconocer lo imperdurable se despierta la Mente que Busca el Sendero, la que busca más allá la superficie de las cosas para encontrar Él que es Eterno e Inalterable. Flores de seda o una planta en una maceta son preferibles a flores vivas cortadas como un ofrecimiento.

**La estatua** de un Buddha o una Bodhisattva representa Él que buscamos reunirnos de nuevo, nuestro Yo Verdadero. Se recomienda poner la estatua sobre una cajita o una base para levantarla un poco sobre la superficie del altar. Esto significa que debes tener la aspiración de levantarte al nivel de la Enseñanza y no tratar de bajarla a tu propio nivel de comprensión. El Buddha Cósmico nos encontrará en medio, pero nosotros mismo somos los que debemos hacer el esfuerzo a cambiarnos.

**La vela** significa la luz de la sabiduría, o perspicacia religiosa, la que viene de nuestro Yo Verdadero. La sabiduría no es una colección de ideas o conocimiento sino una comprensión verdadera de como son las cosas. Como una lámpara brillante traída a la oscuridad de un cuarto, la sabiduría tiene el poder de desaparecer la ignorancia y el miedo y además iluminar lo que se debe hacer. Una vela sencilla o una luz eléctrica son adecuadas.

**El incienso** simboliza el adiestramiento. Se puede ofrecer el incienso al altar por varias razones: para pedir ayuda con una actitud de la mente que desea cambiarse, como un ofrecimiento de gratitud o mérito, o el deseo de comprender la Enseñanza más profundamente.

**El recipiente del incienso** se forma como una caldera, otro símbolo de la determinación. Cuanto el calor fuerte puede derretir varios objetos, volviéndolos una masa única de metal, tanto se puede llegar a ser Uno con la Verdad en la manera que se puede intensificar el adiestramiento propio del Budismo (por ejemplo, volviéndose suficientemente motivado). Llena el recipiente del incienso con arena o cenizas de incienso, y tamiza los pedacitos del incienso que se queden de vez en cuando con un colador.

# Zafu y Zabutón

Un zafu es un cojín redondo, de unos 35 cm de diámetro, y frecuentemente de unos 20 cm de altura, cuando ha sido sacudido. Za significa asiento, y fu significa espadaña.

Como palabra, zafu significa 'asiento hecho de espadañas'. El origen de la palabra japonesa zafu viene de China, donde estos asientos de meditación se fabricaban originariamente de espadañas. En la actualidad, este ha dejado de ser el caso en Japón o China.



Zafu



Zabutón

# Cómo adquirir un zafu

El zafu es un acesorio muy útil para meditar pero no es obligatorio poseer uno para empezar con la práctica. En lugar de un zafu se pueden utilizar unos cojines o unas cobijas como en la imagen.

Generalmente es posible encontrar el zafu en las tiendas especializadas en acesorios para disciplinas orientales como el yoga.



Se puede comprar el zafu en internet, se señala:

## **Mercado libre:**

[http://listado.mercadolibre.com.mx/zafu#D\[A:zafu\]](http://listado.mercadolibre.com.mx/zafu#D[A:zafu])

**La cueva del Yogui:** (es una tienda de Ciudad de México de artículos para Yoga y meditación)

<https://www.lacuevadelyogui.com.mx/>

Finalmente en internet existen tutoriales para la fabricación de un zafu casero:

## **Todo Yoga.net:**

<https://todo-yoga.net/como-hacer-un-zafu-para-meditacion/>



# Conclusión

En cierta ocasión Huai Jang vio a Ma Tsú sentado con las piernas cruzadas, posición en que pasaba todo el día meditando, y le preguntó:

-¿Qué buscas ahí sentado de esa forma?

-Mi deseo es llegar a ser un buda - respondió Ma Tsú. El maestro recogió un pedazo de ladrillo y empezó a pulirlo vigorosamente sobre una piedra.

-¿Qué tratas de conseguir, maestro? -preguntó Ma Tsú.

-Intento hacer de esto un espejo.

-De ese modo jamás llegarás a hacer de ese ladrillo un espejo -añadió Ma Tsú.

-Si es así, permanecer como tú, sentado con las piernas cruzadas, tampoco hará jamás de ti un buda.

-¿Qué debo hacer entonces? -preguntó de nuevo Ma Tsú.

-Cuando se conduce un carro, si éste no avanza, ¿azotarás al carro o al buey? - preguntó el maestro. Ma Tsú, pensativo, no respondió y Huai Jang continuó:

-¿Prácticas esa postura para alcanzar el zen o para alcanzar el "estado de Buda"? Si es el zen, has de saber que éste no consiste en estar sentado o de pie. Si es lo segundo, piensa que no tiene formas fijas y como no reside en ninguna parte, nadie puede tomarlo o dejarlo ir. Si buscas alcanzar el "estado de Buda" permaneciendo sentado lo matas. Mientras no te liberes de esta postura, no alcanzarás jamás la verdad." Así, cuando le preguntaron a un maestro: ¿Cuáles son los deberes propios de un practicante zenista?

Estar desligado de todos ellos - respondió.





# Bibliografía

Asociación Budista Zen Deshimaru. *¿Qué es el zazen?* Consultado en: <http://www.zen-deshimaru.com/es/zen/que-es-el-zen>

Asociación Budista Zen Deshimaru. *La práctica de zazen es el secreto del Zen.* Consultado en: <http://www.zen-deshimaru.com/es/zen/la-practica-de-zazen-es-el-secreto-del-zen>

Centre Zen Barcelona. *Kinhin.* Consultado en: <http://www.zenbarcelona.org/es/lapracticadelzen/kinhin>

El blog de Wim. *Cuentos Zen Clásicos. Atención.* Consultado en: <https://elblogdewim.wordpress.com/category/cuentos-zen-clasicos/>

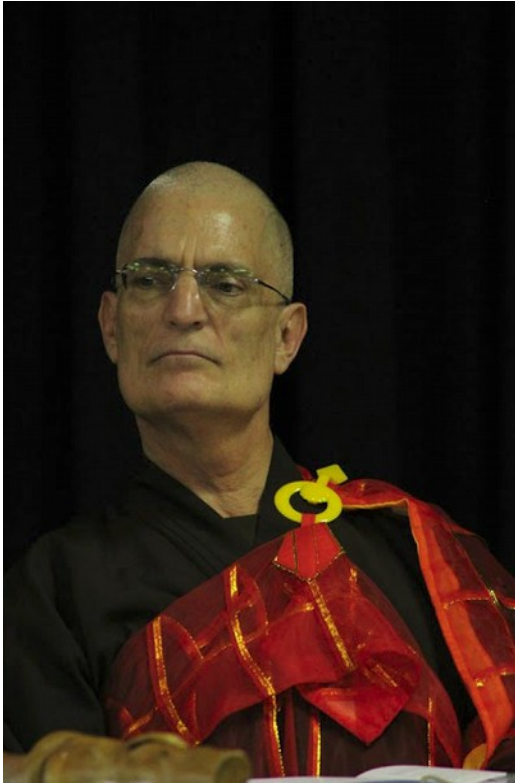
Wikihow. *Cómo practicar la meditación budista.* Consultado en: <http://es.wikihow.com/practicar-la-meditación-budista>

Reque Gustavo. 2009. *Gimnasio Zen.* Consultado en: <http://www.gimnasiozen.com/index.php/articulos-sensei/138-del-ego-a-la-conciencia-por-el-camino-de-la-meditacion-zen>

Seungh Sahn, Maestro zen. 2002. *La Brujula del Zen.* La Liebre de Marzo

Ven. DR. Hyoenjin Prajna. 2014. *El sendero medio, curso Preparativo de Jukai.*

Wikipedia. *Zafu.* Consultado en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Zafu>



## El Maestro Zen

VEN. DR. HYOENJIN PRAJNA: Obispo y Abad Regional de México de la Orden Zen de Cinco Montañas, es monje y guía maestro de la sangha MBZ, recibió Inga el 16 de julio 2017, y recibió los 250 votos del Bhikshu (monje) el 22 de julio 2016 por el Ven. Dr. Wonji Dharma.

Ven. Hyoenjin es originario de Kansas City, Missouri, USA y vive en Guadalajara, desde el año 2000.

Tiene más de 45 años experiencia en meditación, dos maestrías (psicología y estudios budistas), y un doctorado de Psicología Oriente-Occidente investigando métodos de meditación en las tradiciones espirituales del Oriente.

Ven. Hyoenjin imparte clases, conferencias universitarias, charlas Dharma, retiros y talleres sobre el buda-dharma además de citas individuales para orientación y estudio personalizado.

### Contactos

Blog: <http://meditacionbudistazen.org>



ozmofoz@gmail.com



Meditación Budista Zen

# Círculo del Zen, Ags



Es una comunidad de practicantes espirituales, de la cual todos comparten el compromiso de liberarse del sufrimiento y ayudar a otros despertar a su verdadera naturaleza búdica

Gracias al buen Karma un día coincidieron y se conocieron. Ahora se reúnen periódicamente para meditar, estudiar el Dharma y compartir.

Saben que todo es Buda, que ya son libres, puros, felices y en paz. Por eso cultivan sus mentes y abren sus corazones para eliminar los obstáculos kármicos grandes y pequeños.

El coordinador del grupo se llama Go Sahn, es un practicante Zen, de origen italiana, alumno del maestro Ven. Dr. Hyoenjin Pranja. A veces se equivoca con el español pero no duda de la validez de la enseñanza budista.

## Contactos



dario.aneli@hotmail.it



Círculo del Zen, Ags

Este mundo de rocío, podrá ser de rocío  
y sin embargo y sin embargo...

~ Kobayashi Issa

Tu buen karma hoy te trajo hasta aquí,  
¿Cuál será el próximo paso?

