

Relajación Zen. Meditación Zen

El Zen es un modo de budismo absolutamente sorprendente, desde sus orígenes cuando Buda levanta una flor y un monje sonríe, el monje sonriente comprende lo que no podrá nunca uno que medita durante horas sentado, endurecido puliendo un ladrillo que no se transformará nunca en espejo.

La mente es un recipiente inmenso, contiene la mayor cantidad de materia organizada e interconectada que existe en el universo.

La pequeña mente es la que se encuentra agitada por todo lo externo, la gran mente es aquella que se reconoce a si misma libre de agitaciones y perturbaciones, si la dejamos reposar la calma aparece.

La pequeña mente aparece sola, se agita sola, es una auto función que no necesita voluntad alguna, todo la activa y la reclama, todos los estímulos la cautivan. La gran mente es todo en si misma es una unidad completa, libre e integradora.

Se puede vivir con la pequeña mente o con la gran mente, que interesante, la vida será de una forma u otra. La pequeña mente tiene las características del mono loco y del agua turbia, la gran mente es el agua pura de manantial que deja ver el fondo como el cristal, es la mente del Hombre que no se deja atrapar en todo aquello que sabe que no vale nada, no pierde el tiempo en tonterías que no sirven más que para complicarse la vida propia y la de los demás , es la del hombre que hace lo que debe, vivir con honra y con honor propios, sin orgullo pero con pasión.

Ambas mentes son la misma como un ejército es uno, pero el soldado obedece al general y no al revés, el problema de la mente aparece cuando cada pequeño yo quiere ser la gran mente, el orden es necesario, la comprensión de que existen niveles de conciencia permite comprender que lo más bajo debe subordinarse a lo más alto, que la libertad es hacer lo correcto atendiendo a la conciencia, que una mente así no es una mente limitada, sino una mente amplificada.

Comprender es necesario antes de hacer, lo que impide la comprensión es la pequeña mente que se resiste a abandonar lo que conoce aunque solo conozca el sufrimiento.

Ejercicio:

Preferentemente sentado en zazen, aunque también lo puedes probar tumbado.

Con los ojos cerrados o semicerrados tomamos conciencia del lugar en que nos encontramos, centramos la atención en la respiración y en los movimientos de la zona abdominal que se producen junto a la respiración, no se modifica para nada la respiración, solo se presta atención a ella, sin modificarla, se observan los pensamientos sin identificarse con ellos, se atiende a como surgen, se mantienen y desaparecen, poco a poco la actividad automática de la mente decrece y aparece el silencio, con la observación del silencio la atención se ocupa del presente.

El Zen en esencia es indefinible cualquier intento de hacerlo no lo consigue, tampoco lo intentamos, el zen es superior a cualquier definición.

Artículo obtenido en eFisioterapia.net