

Quaderno práctico de ejercicios

Zen para el día a día

ANTONIO F. RODRÍGUEZ



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 este 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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el $91\,702\,19\,70$ / $93\,272\,04\,47$

Primera edición: febrero 2017.

- © 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

 $\label{thm:condition} {\it Tipografias: Martin Wilke (Ariston), Kimberly Geswein (KG Two is Better Than One),}$

Nick's Fonts (Seasideresort), Brian J. Bonislawsky (LA Headlights BTN).

ISBN: 978-84-08-16654-2

Depósito legal: B. 898 - 2017

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.





ES HORA DE COMENZAR7	Bocados de realidad	52
Introducción9	Mirar las cosas de otro modo	59
PONTE MANOS A LA OBRA 11	El jardín Zen	62
Impermanencia	Atender el espacio	65
La vacuidad19	Zen y mindfulness	69
La inexistencia del yo25	«La mente de niño»	73
Espontaneidad29	El anciano interior	75
La no-dualidad34	Gritar en el Zen	77
La no-mente37	Dejar ir7	79
Mirar el mundo tal cual es40	Volver al mundo	32
No aferrarse, romper cadenas42	Gratitud	35
Zazen	AHORA, SIGUE TU CAMINO 8	37
El sabor del cielo	A modo de conclusión	89
Vida 7an 50		

PONTE MANOS A LA ODRA

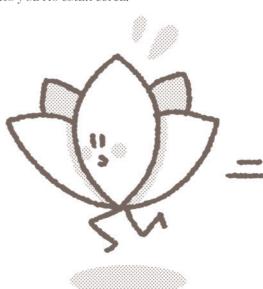


IMPERMANENCIA LA VIDA EN CAMBIO CONSTANTE

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 apresarlo. Heráclito y su río están cerca.





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.

ECCOIDE ANUÍ LOC DIFEDENTEC DOMICILIOC EN LOC DUE HAC VIVIDO.

FOOKIDE VIGOLEOS DILEKTIVIES DOLINGIFIOS EN EOS AOF 11V/S ALAIDO.
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. ¿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?

SIMILITUDES	DIFERENCIAS

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).

CAMBIOS PASADOS	CAMBIOS FUTUROS



Extrae una moraleja de ella y consígnala aquí, para recordarla:	



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.

Abre un bloque de plastilina y amásala hasta lograr que sea fácilmente manejable. Divide el bloque en varios fragmentos. Coge uno de ellos y modela un animal que te guste: perro, gato, caballo, elefante... Fotografía al animal y deshazlo enseguida. Ahora moldea una casa o un edificio. Fotografíalo y deshazlo rápidamente. Ahora realiza un utensilio doméstico y repite la operación que hemos descrito anteriormente. Reflexiona sobre lo que ha sucedido. En este cambio constante al que sometes a la materia, ¿qué queda? ¿Qué hay de permanente? acuál es tu conclusión?



Apertura

Hacia los demás y hacia uno mismo.

Espontaneidad

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

Renuncia a los prejuicios

Actúan como barreras para la espontaneidad y la generosidad.

Respeto a uno mismo

A nuestros propios tiempos, a lo que somos íntimamente.

Compasión

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

Impermanencia

Todo es transitorio, nada es permanente.

Ateneión

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

Lentitud

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

-///

Respeto

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

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 connota-

ción positiva: es pura potencia y hace emerger todos los fenómenos. La vacuidad da cuerda a la vida.

