

CHE COS'È LO ZEN?

Lo Zen è molto semplice ... Cosa stai? Ovunque tutti cercano la felicità fuori,
Ma nessuno capisce il suo vero io dentro.

Tutti dicono: "I. Lo voglio, mi piace ..." Ma nessuno lo capisce
"Yo". Prima di nascere, da dove vieni? Quando muori, dove andrai? Se tu
Chiedete sinceramente "Cosa sono io?" prima o poi ti imbatte in un muro dove
Tutto il pensiero è tagliato. Lo chiamiamo "Non lo so"

Lo Zen è mantenere questa mente "Non lo so" sempre e ovunque.

Quando si cammina, in piedi, seduto,
mentire, parlare, restare
in silenzio, muovendosi, essendo calmo.

In ogni momento, ovunque, senza
interruzione: che cos'è?

Una mente è infiniti kalpa.

Meditare nello Zen significa mantenere una mente "Non so" quando si prostrano, cantano
e siedono nello Zen. Questa è la pratica formale dello Zen. E quando fai qualcosa, fallo e basta.

Quando guidi, basta guidare; quando mangi, mangia e basta; quando lavori,
Funziona solo

Finalmente la tua mente "Non lo so" diventerà chiara. Quindi puoi vedere il cielo, solo blu.
Puoi vedere l'albero, solo verde. La tua mente è come uno specchio chiaro. Il rosso sta arrivando, il
lo specchio è rosso; Il bianco sta arrivando, lo specchio è bianco. Sta arrivando una persona affamata,
puoi dargli da mangiare; Sta arrivando una persona assetata, puoi dargli qualcosa da bere. non
c'è desiderio per me stesso, solo per tutti gli esseri. Questo è ciò che chiamiamo
Grande amore, grande compassione, la Grande Via del Bodhisattva. È molto semplice, non lo è
difficile.

Quindi Buddha disse che tutti gli esseri hanno la natura di Buddha (natura
illuminato). Ma il Maestro Zen Joju ha detto che il cane non ha natura di Buddha.

Quale dei due è corretto? Quale dei due è sbagliato? Se lo trovi,
Troverai il vero percorso.

EDWARD ZEN GUIDA ALLA MEDITAZIONE

ALEXANDER BUSTOS PERDOMO

SEDUTO:

Tradizionalmente, in Cina e in Corea, solo i monaci praticavano lo Zen

Lo Zen è arrivato in Occidente, dove i laici praticano lo Zen. Questo ha cambiato il

Carattere Zen: ora la meditazione Zen si basa sulla nostra vita quotidiana.

Sedersi Zen tutto il tempo non è possibile per i laici. Lo Zen di ogni giorno

Significa imparare a sedersi nella mente. Stare seduti significa mantenere una mente

Questo non si muove. Come mantieni una mente che non si muove? Metterti da parte
opinione la tua condizione e la tua situazione momento dopo momento. Quando fai qualcosa,

fallo e basta Questo è lo Zen di tutti i giorni. Per i laici l'insegnamento di

Grande amore, grande compassione e la Grande Via del Bodhisattva è molto importante.

Per raggiungere questo obiettivo è necessario mantenere una mente che non si muove, quindi il

la giusta situazione, la giusta funzione e la giusta relazione appaiono da sole

nella vita di tutti i giorni; questo a sua volta ti aiuterà a entrare in uno stato

Autoipnotico molto facilmente, ottenendo risultati eccellenti.

Ti consiglio, se vuoi usare questo tipo di meditazione per entrare nell'autoipnosi,

inizia a praticare le tecniche che metto qui e poi quando hai raggiunto a

Buon stato di meditazione, inizia a mescolarlo per così dire con l'ipnosi.

TECNICHE DI MEDITAZIONE

Esistono diverse tecniche di meditazione. Ogni tecnica produce un effetto speciale sulla mente.

Pratiche della mente: queste pratiche sono il cuore della meditazione. hanno diversi effetti sulla mente. Inoltre, la velocità dell'effetto può variare di funzione della tecnica utilizzata.

In tutte le tecniche di meditazione la respirazione è importante. Per assicurare il corpo e mente è utile fare diversi respiri lunghi e profondi all'inizio di meditazione Respirare usando il diaframma e focalizzare la vostra attenzione sull'area situata sotto l'ombelico. La respirazione dovrebbe essere rilassata, naturale e tranquillo.

Pagina 3

Alcune delle varie tecniche sono:

Tecnica 1: mantenere una domanda

Tradizionalmente chiamato "hwa tou". Se hai una domanda, questa domanda lo farà aiutare a praticare. Se il dubbio è abbastanza grande e intenso, il più soliti sono: "Cosa sono io?", "Cos'è la vita?", Ecc. questo dubbio ti fornirà una mente prima di pensare. Metti da parte tutto pensiero, tutte le opinioni e i desideri e torna continuamente alla mente Che cosa stai chiedendo?

Tecnica 2: pratica con un mantra

Usare un mantra per calmare la mente e rafforzare il centro [Tantien] è una tecnica utilizzata dagli studenti Zen La differenza principale tra mantra diversi risiede nella durata del mantra e nella direzione del mantra. Generalmente, più il pensiero è incessante, più breve è il mantra.

La prassi abituale è recitare il mantra prestando costantemente attenzione e lasciando che tutti gli altri pensieri diminuiscano. Questo richiede alcuni pratica perché è molto facile lasciare che una parte della mente "canti" mantra mentre l'altro sta pensando alla cena o ad un film al cinema.

Quando ciò accade, riporta la tua mente gentilmente a prestare attenzione al mantra senza giudicare nulla o preoccuparsi del fatto che tu sia molto o meno distratto.

I mantra più comuni sono i seguenti:

Clear Mind, Clear Mind, Clear Mind - Non lo so

Questo mantra è normalmente consigliato ai principianti insieme a un esercizio di respirazione Ispirare ripetendo mentalmente 'Clear Mind' tre volte (Clear Mind, Clear Mind, Clear Mind) e poi espira pensando "Nooooooooo seeeeeeeeeeeeeeeé" una volta per l'intera durata della scadenza. La durata dell'ispirazione e la scadenza varia a seconda della persona, tuttavia la durata di la scadenza dovrebbe raddoppiare approssimativamente l'ispirazione, se lo è possibile. È importante rimanere rilassati e non forzare nessuno

Momento di respirazione

Questa è generalmente una delle pratiche più semplici.

Pagina 4

Kwan Seum Bosal

Questo è il nome coreano del bodhisattva della compassione, Avalokitesvara. Questo mantra è normalmente raccomandato a quelle persone le cui menti non possono rimanere calme per un minuto

o che non riescono a concentrarsi per molto tempo. Perché è un
Il mantra corto può essere ripetuto più volte (normalmente aiutato
di un rosario di conti da contare). La solita raccomandazione è
ripeterlo da 3000 a 10.000 volte al giorno per coloro che vogliono davvero
Chiarisci la tua mente di fronte a un problema specifico. Lo è anche
usato quotidianamente da molte persone come parte della loro tecnica di
meditazione seduta È importante mantenere una mente rilassata
mentre il mantra viene recitato. Se ci sentiamo troppo tesi o
eccitato è preferibile riposarsi e rilassarsi e riprovare
un'altra volta

Tecnica 3: Kong-una pratica

Kong-una pratica è un'antica forma di domande e risposte. La parola
Kong-an significa "archivio pubblico". Riguarda aneddoti e storie
conoscenze dei Maestri Zen del passato. Le risposte a Kong-ans sono
hanno radicato nella realtà che è oltre il tempo e lo spazio,
oltre i gusti e le avversioni, sono come sono. Uno dei
Kong-an funzioni è di farti una Grande Domanda se non ne hai una.
Un'altra funzione è quella di aiutarti a eliminare gli "uncini" dalla tua mente. Ogni Kong-an
hanno ami (come ami da pesca mentale) e quando non puoi
risolverlo è perché la tua mente è stata intrappolata in uno dei ganci del
Kong-an. Stare seduti con Kong-an come una domanda è una delle tradizioni di
Pratica Zen.

Tecnica 4: Count the Breaths

I respiri da 1 a 10 vengono conteggiati, alla scadenza (meglio per
principianti) o ispirazione (più difficile). Se perdi il tuo account o raggiungi
Dieci ricomincia.

Tecnica 5: Clear Mind Meditation

Questa forma di meditazione consiste semplicemente nel sedersi e nell'essere consapevoli.
di ciò che sta accadendo in questo momento. Questa è la mente del momento
dopo un momento. Questa mente sente gli uccelli sugli alberi, le macchine che vanno e
In arrivo, aeroplani in cielo e bambini che giocano fuori. Nella mente chiara

non c'è suono che sia considerato forte o fastidioso, tutto è come
E '. Questa non è una tecnica per principianti, ma il risultato di aver messo
in pratica le pratiche precedenti.

POSIZIONI DA SEDERE

È molto importante tenere presente che queste posizioni di meditazione sono di aiuto
in modo che la mente si calmi più facilmente, non sono la fine della meditazione stessa
stesso. Alla Kwan Um School e al Chogye Korean Buddhist Order, il
a cui appartiene, lo scopo della meditazione è di mantenere una mente chiara e serena
momento dopo momento, sia durante la meditazione formale che durante la vita
ogni giorno, quindi insiste per non aggrapparsi a nessuna tecnica di meditazione
concreti ma capiscono che sono un aiuto per mantenere una mente chiara. non
nessuna posizione dovrebbe essere tentata se siamo in pericolo di ferirci, lo è
preferibilmente sedersi tranquillamente su una sedia o addirittura meditare sdraiati. Se avete
alcuni danni fisici le tecniche di meditazione descritte nel
sezione Tecniche di meditazione che mantengono qualsiasi posizione fisica, seduta,
mentire o camminare

Modulo base:

1. Posizionare un cuscino (giapponese: zafu) su un tappetino o un tappetino (giapponese: zabuton) e siediti in una semplice postura a gambe incrociate.
2. Mantenere la colonna vertebrale dritta, le spalle indietro e rilassate;

inclinare leggermente la testa in avanti, abbassando il mento fino a quando gli occhi guardano un punto a terra ad una distanza di un metro di fronte a te I tuoi occhi dovrebbero essere socchiusi guardando in basso.

Pagina 6

3. Metti le mani in grembo formando il Maha Mudra, così com'è mostrato nella foto sopra.

Variazioni di base della postura:

1. Loto pieno: sedersi con entrambi i piedi sulle cosce.
2. Mezzo loto: siediti con un piede sulla coscia opposta e con l'altro piede sotto la coscia opposta.
3. Camera del loto: sedersi con un piede sotto il polpaccio opposto e con l'altro Piede sotto la coscia opposta.

Pagina 7

4. Postura "birmana": siediti con entrambi i piedi a toccare il tappeto

5. Impilare diversi cuscini uno sopra l'altro posizionandoli lateralmente (la parte più larga del cuscino va dalla parte posteriore alla parte anteriore del tappetino) e siediti su di loro. Questo è spesso il più comodo per i principianti.

6. Inginocchiarsi sul tappetino e posizionare un cuscino sui polpacci e siediti su di lui

7. Usa una panca da meditazione composta da un tavolo appoggiato su due gambe Posizionalo sui polpacci mentre le ginocchia poggiano sul piano e sedersi sul marciapiede.

Pagina 8

8. Sedersi su una sedia.

9. Rimanere in piedi; in tal caso il modo più appropriato è quello di mettere le mani in hapchang (tenere le mani con i palmi delle mani attaccati all'altezza del torace come mostrato nella foto seguente).

Errori comuni:

- Non sedersi con la schiena dritta. Questo può essere risolto usando più cuscini Generalmente le gambe dovrebbero essere posizionate in una posizione simmetrico.
- Sedersi oltre la propria capacità fisica in modo che la mente finisca focalizzato più sulla postura fisica che sul tuo lavoro di meditazione.
- Prova qualsiasi postura per la quale non siamo preparati fisicamente. si tratta di **È preferibile non forzare mai noi stessi ed evitare qualsiasi eccesso che potrebbe ferirci.** Prima di raggiungere un tale estremo è preferibile sedersi in una postura più semplice, su una sedia o unisciti a noi per continuare a meditare in piedi