

## INFORMACIÓN SOBRE LA MEDITACIÓN: IMPORTANTE

- Este escrito es una pequeña ayuda de carácter general. Los consejos que da puede que no sean adecuados para el estado físico o psíquico de algunas personas. Por eso en caso de duda sobre tales estados individuales, considero que lo mejor es consultar con un especialista. Quiere decir también que todo lo que aquí recojo debe necesariamente adaptarse al estado concreto de cada uno, tanto si se trata de un adulto como de sus hijos menores o de alguien que esté pasando por alguna dificultad, física o emocional. En todos estos casos, lo mejor es consultar con el especialista.
- La Meditación Zen viene de China, Corea y Japón. Es una práctica muy antigua que puede resultar muy beneficiosa y útil para mí y para otros. La que yo practico está exenta de los ritos de esas culturas, no va dirigida a adquirir conocimientos sobre teorías filosóficas y mucho menos representa ninguna clase de terapia individual, de grupo o cosa por el estilo.
- A los retiros, encuentros o sesiones de meditación puede acudir todo aquel que tenga interés en la meditación, da igual que sea hombre o mujer, su nivel cultural, su condición social, su ideología política o sus creencias religiosas. Lo que sí que es imprescindible es que haya alcanzado la mayoría de edad. En el caso de las personas menores de edad, estas deberán estar acompañadas de sus padres, siendo ellos siempre los responsables.
- Es necesario que yo medite con seriedad y honradez, sin doblez ni segundas intenciones; también es mejor que siga los pasos que se me dan para la meditación en mi situación concreta que ir cambiando según me parezca a mí por lo que aprenda por mi cuenta de libros, contenidos que encuentre en internet o de otras personas.
- Conviene saber que **mantener la constancia frente a la duda y la impaciencia no resulta fácil.**
- Cuando comenzamos a hacer la Meditación en Movimiento y la Meditación Sentada en la vida cotidiana, en casa o en grupo, surgirán inevitablemente pensamientos, sentimientos, dudas, impaciencia, miedos y algunos dolores... pero también relajación y paz. En otras palabras: como estamos muy vivos, lo que antes andaba escondido acaba apareciendo dando la cara. Por eso debemos cuidarnos, sin añadir más dificultades a nuestra vida.
- También debemos saber que aquí **practicamos la Meditación Zen** en Retiros, la Meditación en grupo con frecuencia semanal o mensual y la Meditación en el hogar **con un enfoque espiritual.**
- También os quiero decir que es esencial vuestra actitud para realizar la meditación. Según la actitud de la persona la meditación tendrá color y sabor. Según la actitud podremos “gustar y saborear las cosas internamente”, para lo cual es necesario que en el tiempo de meditar tengamos “gran ánimo”, con la actitud abierta a la invitación de “dejar posar todo, dejarse sostener por el Todo, dejarse respirar por el Aliento de Vida...” para estar en un lugar tranquilo y descansar un poco, a pesar de las dificultades o estrés de la vida cotidiana.

## Meditación Zaike-Zen (Zen Laico para todas las personas)

El tema que trato en los encuentros de meditación y en los retiros es sobre espiritualidad y camino interior y en las entrevistas personales doy indicaciones concretas para cada persona. Los encuentros de meditación y retiros son en silencio; en los retiros se duerme y se come en la misma casa; son en grupos pequeños.

Tanto en los encuentros en grupo como en los retiros, se enseña la Postura más adecuada, la Respiración, Atención y Concentración, Meditación en Movimiento y Meditación Sentada.

### 1. **Práctica diaria en la vida cotidiana:**

Para ir experimentando una mayor flexibilidad y tolerancia y un mayor discernimiento. Para distinguir lo verdadero de lo falso y poder resolver los problemas por orden de importancia.

Para lograrlo es esencial unir Meditación en Movimiento, Meditación Sentada y Atención/Concentración.

### 2. **Meditación en Movimiento se realiza estando de pie:**

Junto con la Atención/Concentración, va a repercutir en la respiración y en el movimiento de todo el cuerpo (cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, caderas, piernas y pies). También va a repercutir en la flexibilidad de las caderas y parte baja de la columna, esto es necesario para que la sentada sea estable y sin molestias. Siendo parte imprescindible tener siempre en cuenta que no debe producirse ninguna molestia y no dañarme en ningún momento. Es esencial que cada persona cuide y regule cada movimiento a su situación actual para no dañarse, y se responsabilice de sí mismo.

- a. **Serenar el cuerpo** a nivel muscular con el Automasaje y Estiramientos Zen.
- b. **Serenar la imaginación** junto con la respiración para relajar cuerpo y mente.
- c. **Ocho ejercicios** de Meditación en Movimiento.
- d. **Respiración y Atención.**

### 3. **Meditación Sentada “Zazen o Sentada tranquila”:**

- a. **Postura:** En la postura “Zazen o Sentada tranquila” se ajusta el cuerpo en una postura estable y sin dolor. Soy partidario de empezar en una silla. Si la flexibilidad lo permite y se desea seguir con la Meditación Zen, se podría adoptar la postura en el suelo con el cojín o banqueta, pero solo uno decide lo que es adecuado para él mismo, según su estado físico. Siendo parte imprescindible tener siempre en cuenta el no dañarme en ningún momento y encontrar la postura más adecuada. Igualmente, al terminar la sentada siempre se debe cuidar cómo se encuentra uno mismo, y si al ir a levantarse se percibe que las piernas están dormidas, no levantarse hasta que se esté seguro de no provocar una torcedura de tobillos (esguince) o caída.
- b. **Respiración:** Familiarizarme con la Respiración; tener un ritmo pausado estable y natural; y profundizar en la Respiración.
- c. **Atención y Concentración**

## MEDITACIÓN ZEN EN MOVIMIENTO

Voy a hacer dos tipos de Meditación en Movimiento: una estando de pie y la otra cuando ajusto la postura al estar sentado para realizar la Meditación Sentada.

La Meditación en Movimiento estando de pie especialmente va a repercutir en mi respiración y en el movimiento de todo mi cuerpo. Y la Meditación en Movimiento estando sentado, va a repercutir en la flexibilidad de mis caderas y parte baja de la columna, ésta es necesaria para que mi sentada sea estable y sin molestias, o al menos, las mínimas. No debo dañarme en ningún momento. Durante toda la Meditación en movimiento, pongo la consciencia en la planta de los pies o parte baja del cuerpo.

**En estos ejercicios practico la misma respiración que estoy realizando en la Meditación Sentada.**

### PASOS DE LA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO:

- **Primer paso:** Regulación de la postura básica
- **Segundo paso:** Ejercicios de Automasaje Zen
- **Tercer paso:** Relajación de la cabeza a los pies.
- **Cuarto paso: Ocho ejercicios de Meditación en Movimiento estando de pie:**
  - **Primero:** Pequeños golpes con las manos detrás del hombro y la espalda
  - **Segundo:** Mover suavemente los brazos dejando totalmente las manos sueltas
  - **Tercero:** Pequeños golpes en el suelo con los talones
  - **Cuarto:** Mantener el equilibrio apoyando un solo pie en el suelo
  - **Quinto:** Mover suavemente las caderas, con brazos y manos sueltas
  - **Sexto:** Mover suavemente el cuello y la cabeza
  - **Séptimo:** Mover suavemente doblando el tronco hacia atrás y adelante
  - **Octavo:** Mover suavemente brazos y manos

### MEDITACIÓN SENTADA “Zazen o Sentada tranquila”)

“Soy partidario de empezar en una silla,  
y si mi flexibilidad lo permite y deseo seguir con la Meditación,  
podré adoptar la postura con el cojín o banqueta en el suelo,  
si lo veo adecuado para mí. Siempre debo encontrar mi postura sin dañarme”

Al iniciar la Meditación Sentada, lo primero que debo hacer es acomodar y preparar mi cuerpo para este proceso. Aspectos como la ropa, el lugar, el tipo de asiento, el tono muscular, la postura, la respiración, etc., se resumen en unos puntos básicos que me situarán en el buen camino antes de comenzar la sentada tranquila de Meditación.

En la Meditación Sentada voy a realizar en dos momentos distintos la Meditación en Movimiento: un primer momento cuando ajusto la postura al sentarme; un segundo momento cuando termina el tiempo de sentada y debo salir de la quietud iniciando un suave movimiento. Su finalidad es para poder pasar del movimiento a la quietud y de la quietud al movimiento. Siendo también aquí muy necesario respetar el sagrado principio: No debo dañarme en ningún momento.

# TRES PILARES DEL ZAIKE-ZEN (Zen Laico para todas las personas)

## HORARIO DEL ENCUENTRO DE MEDITACIÓN ZAIKE-ZEN

Es un espacio para la práctica de la Meditación y Contemplación en grupo y en silencio. Práctica de meditación todo el día, medio día o dos horas.

Disponemos de un día al mes poder practicar en horario de mañana y tarde; los que quieran pueden hacer sólo mañana o sólo tarde o el día completo o algún periodo de tiempo más corto si no pueden más, en un horario que comprenderá desde las 10:00 horas de la mañana hasta las 7:30 de la tarde (aproximadamente).

Siendo también aquí muy necesario respetar el sagrado principio: No debo dañarme en ningún momento.

Para poder practicar hay algunas sillas, para el resto que use banquitos o cojines cada uno debe llevarse el suyo, también una o dos mantas para poner en el suelo.

## HORARIO DEL SÁBADO O UN DÍA INTENSIVO

### MAÑANA

<b>9:30</b>	Llegada y preparación del lugar
<b>10:00</b>	Breves indicaciones prácticas (iniciación y principiantes) Meditación en Movimiento con la respiración Meditación Sentada (25 minutos o menos) “Tres sentadas” Kinhin (andar lentamente) “Entre las dos primeras sentadas”
<b>11:35</b>	Contemplación caminando (Paseo en silencio al aire libre)
<b>12:00</b>	Meditación en Movimiento con la respiración Meditación Sentada (25 minutos o menos) “Tres sentadas” Kinhin (andar lentamente) “Entre las dos sentadas”
<b>12:10</b>	Teishô (charla) o Lectura de un texto breve
<b>13:30</b>	Descanso

### TARDE

<b>16:00</b>	Breves indicaciones prácticas (iniciación y principiantes) Meditación en Movimiento con la respiración Meditación Sentada (25 minutos o menos) “Tres sentadas” Kinhin (andar lentamente) “Entre las dos sentadas”
<b>17:10</b>	Contemplación caminando (Paseo en silencio al aire libre)
<b>17:35</b>	Meditación en Movimiento con la respiración Meditación Sentada (25 minutos o menos) “Dos sentadas” Kinhin (andar lentamente) “Entre las dos sentadas”
<b>18:45</b>	Teishô (charla) o Lectura de un texto breve
<b>19:30</b>	Coloquio final y recogida de la sala

## MEDITACIÓN EN GRUPO DURANTE DOS HORAS

<b>18:45</b>	Llegada y preparación del lugar
<b>19:00</b>	Breves indicaciones prácticas (iniciación y principiantes) Meditación en Movimiento y Meditación Sentada (25 minutos o menos) Kinhin (andar lentamente) Meditación en Movimiento y Meditación Sentada (25 minutos o menos) Teishô (charla) o Lectura de un texto breve Dudas y preguntas. Coloquio final
<b>21:00</b>	Recogida de la sala

# TRES PILARES DEL ZAIKE-ZEN (Zen Laico para todas las personas)

## HORARIO APROXIMADO DEL SESSHIN/RETIRO (puede variar)

- Se puede producir la cancelación o modificación de las fechas de Retiros y sesiones de Meditación en grupo semanal/mensual; esos cambios pueden ser realizados sin previo aviso, es por esto necesario anticipadamente indicar por correo que se desea acudir.
- En caso de anulación del retiro se devolverá lo ingresado por las personas inscritas.
- Para la buena marcha de la meditación, y si se ve que es lo más conveniente para la persona y el grupo, existe la posibilidad en las que una persona puede ser invitada a abandonar la meditación.

### **Viernes o primer día**

17:00	Llegada, saludos, pago, acomodación habitación y preparación Zendô
18:00	Información general y objetivos del Sesshin (Retiro) Meditación-Respiración en Movimiento (15') Meditación Sentada o Zazen (25') y Kinhin (5' - andar lentamente en la sala)
21:00	Cena y descanso
22:00	Meditación-Respiración en Movimiento y Meditación Sentada o Zazen Dormir

### **Sábado o días intermedios**

07:30	Levantarse y aseo
08:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Kentan (Examinar la postura de la sentada)
09:00	Desayuno y descanso
10:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Teishô – Charla Descanso, Contemplación caminando en el exterior y reflexión del Teishô Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Dôkusan – Entrevista individual
14:00	Almuerzo y descanso
16:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Descanso, Contemplación caminando en el exterior Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Dôkusan – Entrevista individual (libre)
21:00	Cena y descanso
22:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Dormir

### **Domingo o último día**

07:30	Levantarse y aseo
08:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Kentan (Examinar la postura de la sentada)
09:00	Desayuno y descanso
10:00	Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Teishô – Charla Descanso, Contemplación caminando en el exterior y reflexión del Teishô Misa si es posible (voluntaria) Meditación-Respiración en Movimiento, Meditación Sentada o Zazen y Kinhin Dôkusan – Entrevista individual Coloquio y recogida del Zendô
14:00	Almuerzo y final

**“Es esencial mantener silencio, ser puntual y acudir a todas las actividades”**

## DESCANSOS

- En el Sesshin mantenemos el silencio, solo se podrá hablar al final en el coloquio.
- Los descansos forman parte de la meditación, por lo tanto se estará también en silencio. Es esencial mantener el silencio durante todo el tiempo del retiro o encuentro. Incluso es importante mantener el silencio en los momentos de Meditación paseando y en las comidas.
- La comunicación sin palabras es muy importante en un retiro en donde se va a estar en silencio y se va a practicar la meditación en grupo. Es muy importante escuchar.
- No esperes entenderlo todo, no esperes estar de acuerdo con todo.
- Todos realizarán las mismas actividades durante el retiro, observa a los demás e intenta encontrarte en armonía con todos.
- Debo ser puntual y llegar dos o tres minutos antes. Debes respetar el horario y la marcha de todas las actividades.
- Si te encuentras cansado y necesitas pasear o descansar o ir a dormir antes o levantarte después, comunícaselo a la persona que dirige el Retiro.
- Es importante no leer, ni utilizar el teléfono para llamadas o recibir y enviar mensajes (a no ser imprescindible), ni ordenador, ni correos, ni internet, ni utilizar el móvil para ir tomando fotografías al paisaje, etc.
- Mi sitio de meditación será el mismo hasta el final del retiro.
- Evitamos realizar ruidos y la hora de la ducha tiene que ser a una hora adecuada para no molestar a nadie, tanto en la noche al acostarse como al levantarse por la mañana.

---

## NOTA (Es necesario que cada uno traiga al Retiro):

- Ropa cómoda con colores lisos y discretos para la meditación.
- Banqueta o Zafu-Cojín (el Zafu-cojín para poner en el suelo o en la silla. Preguntar si hay en el lugar)
- Manta grande (para introducir en la Buton-funda para la meditación. Preguntar si hay en el lugar)
- Calcetines gruesos, para andar en la sala de meditación (si hace frío)
- Calzado silencioso, fácil de quitar y poner
- Una pequeña mantita para poner en las piernas (si hace frío)
- Un cinturón para la práctica de la respiración Tanden
- Reloj y despertador (para despertarse por la mañana)

---

**“Siendo también aquí muy necesario respetar el sagrado principio: No debo dañarme en ningún momento”**



# TRES PILARES DEL ZAIKE-ZEN (Zen Laico para todas las personas)

## DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD PERSONAL EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN/CONTEMPLACIÓN

La Meditación Zen es de índole espiritual, no se practica solo para mejorar el estado de salud, si bien, su práctica milenaria y la ciencia han dejado constancia de sus saludables beneficios. Sin embargo, conviene dejar claro que no se trata de ninguna terapia ni pretende sustituir a los tratamientos prescritos por la profesión sanitaria.

Es más, la práctica intensiva puede ser desaconsejada en algunos casos. Por ejemplo, cuando se estén viviendo problemas muy desestabilizadores como dificultades graves de pareja, laborales, familiares, etc. En estos casos, debo valorar el posponer la práctica hasta que mis condiciones sean más favorables. Con más motivo, si las dificultades son de orden patológico, se debe consultar siempre a los profesionales de la salud.

Para acudir a una sesión de meditación en grupo o a un retiro debo sentirme en un estado físico y psíquico en el que sea capaz de realizar la Meditación en Movimiento y la Meditación Sentada estando concentrada/o en silencio, sin producirme ninguna alteración o problema físico ni mental. La primera norma siempre debe ser no provocarse daños de ningún tipo.

Por la presente me declaro informada/o de que la práctica intensiva de la meditación puede resultar contraproducente en el caso de dificultades físicas y/o psicológicas, por lo que me comprometo a poner el cuidado de mi salud física y psíquica en primer lugar, acudiendo y consultando si fuera necesario a las/los profesionales de la salud que corresponda la idoneidad de que practique o no la Meditación Zen.

Declaro que, soy mayor de edad, plenamente consciente y tengo plenas capacidades físicas y psíquicas para asumir la total responsabilidad de mi elección habiendo recibido la anterior información, libremente y sin presiones de ningún tipo y por tanto renuncio expresamente a cualquier exigencia de responsabilidad en ese sentido, reclamación o indemnización derivada de la práctica de meditación, tanto al lugar en que se realice como a las personas que me acompañen en dicha práctica.

Asimismo, y en cumplimiento de la vigente ley de protección de datos, me declaro informada/o de que los datos que facilito serán usados exclusivamente para informarme sobre Meditación Zen, que los datos proporcionados se conservarán mientras tenga interés en recibir dicha información, que no se cederán a terceros salvo en los casos en que exista una obligación legal, y que tengo derecho a acceder a ellos, rectificarlos o solicitar su supresión cuando ya no desee recibir más información. Para ejercer dichos derechos podré dirigirme al correo electrónico de la persona que me está informando/acompañando en la meditación:

### Correo electrónico:

Informada/o y conforme con todo lo anterior, lo firmo para que surja efecto donde convenga.  
**(Esta última página es para entregar firmada al que acompaña la meditación)**

En....., a FECHA:.....

NOMBRE Y APELLIDOS: .....

Provincia: ..... Teléfono: .....

Correo electrónico: .....

FIRMA: