

Los consejos de un maestro zen para mantenerse sano en tiempos difíciles

¿Cómo estructuran su día los monjes, equilibrando la meditación, el trabajo y el descanso? Aquí están las enseñanzas clave de Thich Nhat Hanh sobre el arte de vivir bien cada día.

1. Guarda la mañana (y comienza suavemente). Entrénate para comenzar el día con algunas respiraciones suaves y una sonrisa, * antes * incluso de levantarte de la cama (o mirar el teléfono). Haz el voto de vivir cada hora del día profundamente, con compasión.

2. Saborea tu té o café, lenta y reverentemente, como si fuera el eje sobre el cual gira la tierra. Sigue tu respiración, relaja el cuerpo, mira por la ventana, escucha los latidos de tu corazón (esto es nada menos que meditación).

3. Disfruta cada paso de la preparación del desayuno. La vida está hecha de pequeños momentos. No hay ningún lugar para apurarse, nada que hacer. ¡Eso es todo! Disfruta la presencia de tus seres queridos y la maravilla de tener suficiente para comer.

4. Cuando estés listo para trabajar, trabaja. Libérate de las distracciones y cultiva la mente unidireccional. ¡Pero no olvides cuidar tu cuerpo mientras estás en la computadora! Ponga una campana para que suene y pueda estirarse cada 30 minutos más o menos.

5. Tómese el tiempo para caminar con atención plena. Si puede salir y ponerse en contacto con la naturaleza, maravilloso. Si está en el interior, no hay problema: puede practicar meditación caminando lentamente, una forma poderosa de liberar la tensión y la ansiedad.

6. Tome una siesta después del almuerzo durante 20 minutos, o practique una relajación profunda (exploración corporal) mientras está acostado. Incluso solo 10 o 15 minutos de liberación de tensión pueden refrescarlo antes de seguir trabajando.

7. Nutre tu ser. Nada puede sobrevivir sin comida. El miedo, la ansiedad y la desesperación pueden ser "alimentados" por lo que leemos, vemos y escuchamos. Del mismo modo, nuestra compasión, confianza y gratitud se pueden alimentar eligiendo libros inspiradores, música, audio y conversaciones.

8. Ejercita todos los días. En nuestros centros de práctica, los monásticos hacen ejercicio físico o deporte todos los días. Es esencial hacer circular nuestra energía, mantenernos saludables y liberar tensiones y sentimientos que se almacenan en cada célula de nuestro cuerpo.

9. Llega a los seres queridos. Hazles saber que estás allí para ellos. Pregúntales cuáles son sus más profundas esperanzas y miedos. Escríbeles una carta de amor. Perdona a los que necesitan perdonar. No te pierdas esta oportunidad de curar las relaciones heridas.

Fuente

<https://plumvillage.org/articles/a-zen-masters-tips-for-staying-sane-in-challenging-times>