

Tips de un Maestro Zen para Mantenerse Sano en Tiempos Difíciles.

¿Cómo estructuran los monjes su día equilibrando meditación, trabajo y descanso? He aquí las enseñanzas claves del Maestro Zen Thich Nhat Hanh's en el arte de vivir bien cada día. *Compilado por la Hermana True Dedication.*



1. Protege la mañana, comienza lentamente. Entrénate para iniciar el día con algunas respiraciones suaves y una sonrisa, *Incluso antes* de levantarte de la cama (o ver el teléfono). Haz el voto de vivir cada hora del nuevo día con consciencia y compasión.
2. Saborea tú café o té, despacio y reverentemente, como si este fuera el eje sobre el cuál girar la tierra. Sigue tu respiración, relaja tu cuerpo, mira hacia la ventana, escucha el latir de tu corazón (esto es nada menos que meditación)
3. Disfruta cada paso de la preparación del desayuno. La vida está hecha de estos pequeños momentos. No hay que apresurarse a llegar a ningún lugar, no hay 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 una mente unidireccional. ¡Sin olvidar, cuidar tu cuerpo mientras estás en la computadora! Programa una campana para que suene cada 30 minutos más o menos y estírate.
5. Tómate el tiempo de caminar en plena consciencia. Si puedes salir y estar en contacto con la naturaleza, ¡maravilloso! Si estas al interior, no importa, puedes practicar la meditación caminando lentamente de un lugar al otro, una manera muy poderosa de liberar la tensión y la ansiedad.
6. Toma una siesta de 20 minutos después del almuerzo o practica la relajación profunda (escanear el cuerpo) mientras estas recostado. Tan sólo 10 o 15 minutos de descargar la tensión, te libera y refresca para continuar trabajando.
7. Nútrete. Nada puede sobrevivir sin alimento. El miedo, la ansiedad y la desesperación pueden ser alimentados por lo que lees, ves o escuchas. De igual forma nuestra compasión, confianza y gratitud pueden ser alimentados seleccionando libros, música, audios y conversaciones inspiradoras.
8. Suda cada día. En nuestros centros de práctica los monásticos hacen ejercicio físico o deporte diario. Es esencial hacer circular nuestra energía, mantenernos saludables y liberar las tensiones y los sentimientos que se acumulan en cada célula de nuestro cuerpo.

Marzo 20,2020

9. Acércate a tus seres queridos. Hazles saber que estas allí para ellos. Pregúntales cuáles son sus más profundas esperanzas y miedos, Escríbeles una carta de amor. Perdona a los que necesiten ser perdonados. No pierdas esta dura oportunidad para sanar las relaciones heridas.

10. Escucha audios de Thay y sus monásticos que guían todas estas prácticas en la aplicación de Plum Village.(en inglés solamente)