



## **En Español**

Hola, amigos. Es un placer para mí dar unas instrucciones en español. Mi nombre es José Shinzan Palma. Soy maestro de Zen en el linaje de Maezumi Roshi. Me recibí la transmisión en el Dharma gracias a Joan Halifax Roshi. Voy a dar unas instrucciones de la meditación Zen, de llamamos en la práctica Zen, en la tradición Zen "Zazen", que significa sentarse Zen o meditación sentada.

Primero es buscar una posición cómoda. Estoy usando ahorita una silla, pero se puede sentar en el piso usando un cojín o una almohada para levantar las caderas y mantener la espalda derecha. Pero una silla está bien. Entonces, nos sentamos en el filo de la silla con nuestra espalda derecha y relajamos nuestros hombros. La espalda derecha no tiene que estar ni muy tensa ni tampoco hay que encorvarse, sino simplemente una forma natural.

Al sentarse y encontrar una posición estable, empezamos a tener nuestra atención en nuestro cuerpo. Ahorita estoy sentado en una silla. Entonces, mis plantas de los pies están realmente firmes en el piso, los hombros relajados, nuestra cabeza erecta, derecha.

Nos imaginamos que tenemos dos cordones de aquí jalando los hombros hacia el piso y un tercero de la coronilla de la cabeza hacia el techo. En esta práctica de Zazen o meditación Zen, no cerramos los ojos. Vemos hacia el horizonte y bajamos la mirada. Entonces, mantenemos nuestra vista, nuestros ojos semiabiertos. Y después, mantenemos el mentón de tal forma que nuestra, la parte trasera del cuello se abre. Y me he mantenido en nuestra vista baja. No hay que enfocarnos en algún punto en específico. No hay que concentrar nuestra vista de una manera forzada, sino es relajada y panorámica que podamos ver todo. Simplemente es para que entre los en nuestro cuerpo, en nuestro sistema. Y ya teniendo los ojos en su posición al mentón metido, vamos a respirar todo el tiempo por nuestra nariz.

Entonces, nuestra boca se va a mantener cerrada. Pero la punta de la lengua va a tocar nuestro paladar. Eso va a ayudar a que paremos de saliva, para que no tengamos que tragar la saliva constantemente cuando estamos en períodos largos de meditación. Y al mantener el mentón



hacia abajo, va a ayudarnos a que nuestro... cuando respiremos, todo el aire entre libremente a nuestros pulmones. Ya teniendo esta postura, vamos a empezar a poner nuestra atención en el bajo abdomen, lo que sería la parte entre el ombligo y la parte púbica.

Ahí vamos a poner nuestra atención. Entonces, cuando inhalemos... el bajo abdomen se expande, y cuando exhalemos, se contrae. Entonces, la respiración no hay que manipularla, sino simplemente estar consciente de cómo todo el cuerpo está respirando. Y esa va a ser nuestra práctica. Esa va a empezar a desarrollarlo como nosotros llamamos concentración. Está aquí y ahora presente, cuerpo, mente, la respiración, y este momento en el aquí y ahora. Al poner nuestra atención en nuestra respiración nos va a ayudar a estar aquí.

Es como un ancla. Claro, nuestra mente va a divagar. Es normal. Va a ver pensamientos. Va a haber sensaciones en el cuerpo, quizá en unos sentimientos o emociones. Todo eso es parte de la práctica. No se trata de parar pensamientos. No se trata de sentirse diferente o paz o felicidad instantánea. No.

No es simplemente poner atención. Es traer realmente esa consciencia, estar, darse cuenta de este momento tal y cómo es. Esa va a ser la práctica. La mente divaga. En vez de irnos con la historia de nuestros pensamientos, simplemente retornamos y nos enfocamos a la postura, la postura del cuerpo.

Y no necesitamos mucho tiempo. Para personas, para principiantes, 5 minutos, sólo 5 minutos, y de ahí es como empezamos a cultivar más. O sea, vamos a empezar a prolongar más el tiempo de que vamos a pasar en quietud... simplemente estando despierto, consciente de todo lo que estamos experimentando en el aquí y ahora.

Así de simple es la práctica. Gracias, amigos y amigas. Esta fue una breve introducción de la práctica de Zazen, y espero que se den el tiempo de practicar, de experimentar y hacer una pausa en su vida y tomar ese silencio como refugio.



Cinco minutos. No es... no más. Ya de ahí, solito en la práctica. Les va a decir, va a decir seguir en paz. Gracias por acompañarme en estas instrucciones a la práctica del Zazen.

### **In English**

Hi, friends. It's my pleasure to give some instructions in Spanish. My name is José Shinzan Palma. I'm a Zen teacher from the Maezumi Roshi lineage. I received my Dharma transmission thanks to Joan Halifax Roshi.

I'm going to give some instructions for Zen meditation, what we call in the Zen practice, in the Zen tradition "Zazen," which means seated Zen or seated meditation. The first thing is to look for a comfortable position. Right now, I'm using a chair, but you can sit on the floor using a cushion or a pillow to raise your hips and to keep your back straight. But a chair is fine. So, we're sitting at the edge of the chair with our back straight and we relax our arms. The straight back doesn't have to be very tense, and it doesn't have to be curved, but just in a natural way.

After sitting and finding a stable position, we start to focus our attention on our body. Right now, I'm seated on a chair. So, the bottoms of my feet are actually planted on the floor, shoulders relaxed, our head erect, straight.

We imagine that we have two cords here pulling our shoulders down to the floor and a third from the top of our head up to the ceiling. In this practice of zazen or Zen meditation, we don't close our eyes. We look straight ahead and lower our gaze. So, we keep our sight, our eyes partially open. And then, we keep our chin in such a way that our, the back part of our neck opens up. And we're keeping our gaze down. We don't have to focus on any point in particular.

We don't have to focus our gaze in a forced way, but just relaxed and panoramic so we can see everything. It's just so we enter into our body, into our system. And now, keeping our eyes in the position fixed on our chin, we're going to always breathe through our nose. So, our mouth is going to stay closed. But the tip of our tongue will touch the roof of our mouth. That is going to help stop the saliva, so that we don't have to constantly swallow our saliva when we are in long



periods of meditation. And keeping the chin down, it's going to help us so when we breathe, all the air will enter our lungs freely. So, keeping this posture, let's start to focus our attention on the lower abdomen, which would be the part between the navel and the pubic area.

That's where we're going to focus our attention. So, when we inhale the lower abdomen expands, and when we exhale, it contracts. So, we don't have to manipulate the breathing, but just be aware of how the whole body is breathing.

And that's going to be our practice. That is going to start to develop what we call concentration. Be present in the here and now, body, mind, the breathing, and this moment in the here and now. When paying attention to our breathing, it's going to help us be here.

It's like an anchor. Of course, our mind is going to wander. It's normal. There will be thoughts. There will be sensations in the body, maybe in some feelings or emotions. All that is part of the practice. Don't try to stop thoughts. Don't try to feel differently or peace or joy instantly. No.

It's not just simply paying attention. It's really bringing that consciousness, to be, to realize this moment just as it is. That's going to be the practice. Your mind will wander. Instead of wandering off with the story of our thoughts, we just return and focus on our posture, the posture of our body.

And we don't need a lot of time. Five minutes. It's not any more than that. For beginners, five minutes, just five minutes, and from there that's how we build more. So, from now on, practice alone. I mean, we're going to start to take more time where we're going to be calm... simply being alert, conscious of everything we're experiencing in the here and now.

The practice is that easy. Thanks, my friends. This was a brief introduction to the practice of Zazen, and I hope that you take the time to practice, to experience, and to take a break in your life and consider that silence as a refuge. Thanks for joining me in these instructions in the practice of Zazen.