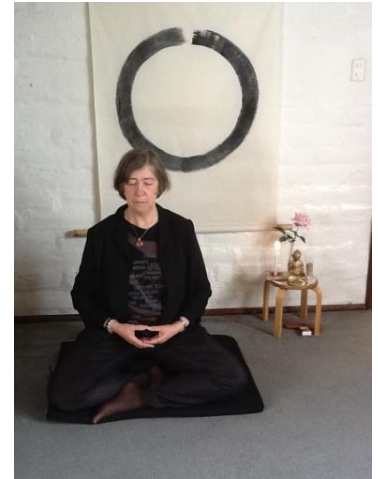


**QUÉ ES ZAZEN:** Atención plena al momento, al aquí-ahora. Se podría decir que es un estado de contemplación.  
**DÓNDE PRACTICO:** En un lugar tranquilo, donde no sea interrumpido.  
**CUÁNDO PRACTICO:** Preferiblemente en la mañana, al amanecer, y/o por la noche, antes de descansar.  
**TIEMPO DE PRÁCTICA:** De 15 a 30 minutos cada vez.  
**ROPA RECOMENDADA:** Vestimenta cómoda que permita flexibilidad y no tensione el cuerpo.



## POSTURA

**ENRAIZAMIENTO:** Posaderas (e isquiones) y rodillas asentadas, enraizadas sobre el piso, formando una base triangular firme como la base de una montaña. Caderas un poco levantadas, apoyadas sobre un cojín (*zafu*).

**TRONCO:** Espalda erguida. Hombros ni levantados, ni inclinados adelante, ni forzados hacia atrás.

**CABEZA:** En línea con la espalada. Mentón bajado hacia el pecho.

**CODOS:** Un poco separados del cuerpo, descansando, sin forzar la posición.

**MANOS:** Dedos de la mano izquierda sobre los de la derecha; dedos pulgares se tocan en línea. Esta posición se conoce como el “mudra cósmico”. Están colocadas frente al ombligo.

**OJOS:** Semiabiertos. La mirada fija en el piso a unos 90 cm adelante.

**LENGUA:** Tocando el paladar. Labios cerrados; dientes unidos.

## RESPIRACION

Inspire y espire despacio, espontáneamente, desde el ombligo (el “*hara*”). No se esfuerce por controlar la respiración. La idea es que mantenga una respiración natural, rítmica. Inicialmente se recomienda que cuente las espiraciones de 1 a 10. Si lo interrumpe porque su mente divaga, vuelva a contar desde 1. Mientras más calmada sea su respiración, más calmada estará su mente. Con la práctica no necesitará contar y será consciente de su respiración sin esfuerzo, naturalmente.

## MENTE AQUIETADA

Su mente deambula desde el pasado hacia el futuro, pasando por el presente. Pensamientos, emociones y sentimientos surgen a cada momento. Es normal. Simplemente observe esos pensamientos, emociones, sentimientos y déjelos pasar. Estas expresiones de la mente son como nubes que pasan por la cumbre de una montaña. Si se distrae, vuelva su atención a la respiración para aquietar su mente. Observe y deje que los pensamientos fluyan. No los juzgue.

## POSTURAS ALTERNATIVAS



**Loto**



**Medio Loto**



**Birmana**



**Seiza**



**Silla**