

Los doce puntos de un modo ZEN son los siguientes:

1. Una cosa cada vez:

Es parte de la vida de un monje Zen, una tarea, nada de multitareas. Un proverbio Zen dice “cuando camines, camina. Cuando comas, come”.

2. Hazlo pausadamente y con propósito:

Aunque hagas una cosa cada vez pueden realizarse aleatoriamente y con precipitación. Por el contrario tus acciones deberán ser razonadas y realizadas con pausa, así ganarás en concentración.

3. Hazlo de forma plena:

Centra tu mente en la tarea y complétala antes de pasar a la siguiente. Si algo queda inacabado, aparta la tarea completamente no dejando ningún resquicio. Si preparas un bocadillo, no lo comas hasta que hayas recogido y limpiado todo lo que utilizaste para prepararlo.

4. Haz menos:

Un monje zen no tiene una vida perezosa. Se levanta pronto y trabaja durante todo el día. Pero no genera una lista de tareas sin acabar. Realice las tareas que realice serán esas y ninguna más. Menos tareas significan poner tu atención en ellas y realizarlas plenamente. Muchas tareas programadas harán que saltemos de una a otra rápidamente sin pensar y sin concentrarnos en ellas.

5. Espacia las tareas:

Disponer de tiempo entre tareas te ayudará a concentrarte en ellas y te facilitará completarlas. Una programación relajada ayudará a finalizar tareas que se alarguen disponiendo del tiempo necesario para finalizarlas.

6. Desarrolla rituales:

Los monjes Zen tienen sus propios rituales para las tareas que realizan, desde comer a limpiar o meditar. Eso les ayuda a darles la máxima atención y a que sean realizadas con pausa, correctamente. No tiene que seguir ningún ritual establecido, crea los suyos propios para cada tarea que realiza, preparar comida, limpiar, despertarse o acostarse o hasta prepararse para el ejercicio.

7. Asigna tiempo para ciertas tareas:

Hay tareas diarias que requieren un horario específico. Determina el tiempo para el aseo, para trabajar, para limpiar o para comer. Esto asegura que las tareas sean realizadas regularmente. Si para ti una tarea tiene la importancia suficiente para realizarse con regularidad, asígnale el tiempo necesario.

8. Dedicar tiempo a sentarte:

Una parte fundamental de la vida del monje Zen es la meditación sentado (zazen) . Esto requiere designar un tiempo simplemente para sentarse. La meditación es una práctica que ayuda a encontrarse, pero no hay que realizarla sólo cuando estés sentado. Hacer ejercicio puede ser una buena práctica para centrarse en uno mismo, cualquier actividad te puede ayudar a encontrarte.

9. Sonríe y ayuda a los demás:

Los monjes Zen dedican parte de su día al servicio a los demás. De igual forma, sonreír y ser Amable con todo el mundo ayuda a mejorar la vida de los que te rodean. Considera unirse al trabajo voluntario de la caridad.

10. Haz que limpiar o cocinar sean parte de la meditación:

Además de la meditación zazen, limpiar y cocinar son partes importantes del día de un monje Zen.

Pueden resultar ensalzantes al realizarlas cada día como práctica de autoconocimiento. Si para ti son aburridas, intenta hacerlas parte de la meditación, concéntrate en ellas, hazlas pausada y plenamente, tu día cambiará plenamente (y tu casa estará más limpia).

11. Piensa qué es necesario:

Hay muy poco en la vida de un monje Zen que no sea necesario. En su armario no hay prendas exclusivas, ni muchos zapatos, nada de instrumentos tecnológicos, coches o comida basura (su dieta es vegetariana). No es necesario vivir como un monje Zen pero nos tiene que servir para recordar que hay muchas cosas en la vida que no son necesarias, y es interesante pensar qué necesitamos realmente en nuestras vidas y qué cosas son necesarias.

12. Vive de forma sencilla:

Si no es necesario, puedes vivir sin ello. Libérate de aquello que no sea necesario o esencial. Para cada uno, esto será diferente, familia, lectura, ejercicio o los amigos pueden ser algo esencial en tu vida. Decide qué es lo más importante para ti y hazle hueco en tu vida eliminando lo que no sea esencial.