

EL ZEN I EL COACHING

Avui dia 19 de gener de 2011, em tingut el plaer de que **Toni Hernández Monjo**¹, vingúes a explicar-nos què era la Meditació Zen i què tenia en comú amb el Coaching, així com ens pot beneficiar com a Coachs practicar meditació o d'altre tècnica que ens ajudi a connectar amb el nostre interior.

La paraula Zen (japonesa) ve del xinés Ch'an i del sànscrit Dhyāna i no vol dir res més que meditació.

Zazen és la pràctica de la meditació tal com va ser transmesa per Buda Shakyamuni a la India, per Bodhidharma a la Xina, per Dogen al Japó i per Taisen Deshimaru a Europa.



Ha explicat que:

- ❖ la Meditació, és estar present, estar conscient en el aquí i l'ara.

¹ <http://www.zenmataro.com/>

- ❖ La meditació ens ensenya a veure'ns tal com som, sense afegir-hi res.
- ❖ Els nostres actes creen una sèrie d'esdeveniments al llarg de la vida i a això se l'anomena Karma.
- ❖ El silenci de la ment, és deixar espai als pensaments perquè puguin arribar amb tot el seu esplendor.
- ❖ Aquesta pràctica ajuda a que el cervell rebi els impactes de forma intensa al mateix temps que els deixa anar sense enganxar-nos hi (Captació Potent i Alliberació ràpida. Evitant judicis.)

Per ell, el camí del Zen permet que la persona que està en profund silenci, entri dins el seu interior i es conegui millor.



El budisme considera Ment i Cos com a unitat, així que no només la ment provoca canvis corporals sinó que el cos i la seva postura també provoca canvis en els nostres esquemes mentals.

Ens ha ensenyat quina és la postura que s'utilitza per fer la meditació zen. Les mans tenen que posar-se com a la foto, els dits grans que es toquin i els palmells reposant l'un amb l'altre.

Cal asseure's en un coixí que porta el nom de zafu, i on s'adopta la postura correcta perquè el cos, tot i mantenir el to muscular, pugui relaxar-se i adequar perfectament la respiració que és abdominal. La part del glutis i les cames queden en una posició, que permet que la circulació sigui lenta i fa, que de la cintura amunt, circuli millor la oxigenació de la nostra sang i que el reg sanguini arribi amb més intensitat despertant zones del cervell. Tot això és sol practicar en un Dojo (tot i que pot fer-se en solitari) on es crea un ambient distés i respectuós.

Un seu company ens ha demostrat damunt d'una taula de l'aula la posició correcta.



La meditació soto zen es practica amb els ulls entreoberts deixant la vista relaxada cara la paret i deixant fluir tots els pensaments.

El públic assistent al acte ha fet preguntes, i s'ha comparat la semblança del zen amb el coaching, com el fet d'estar presents, no jutjar ni als altres ni a nosaltres mateixos, que les persones tenim les habilitats i el potencial per desenvolupar-nos, el silenci, el auto coneixement, la intuïció, la perspectiva, etc. Aquesta pràctica afavoreix arribar als piràmides que són : Generositat, Virtut, Moralitat, Honestat, Conducta apropiada, Pacència, Tolerància, Receptivitat, Esforç, Energia, Concentració, Contemplació i Saviesa.



Toni Hernández ha insistit en mantenir un esperit crític i curios, no només es referia a la meditació zen, sinó davant de qualsevol aprenentatge, que no ens quedem amb el primer que ens diguin i que investiguem allò que ens cridi l'atenció.

I fins aquí la trobada d'avui que esperem sigui precursora de la propera del mes de Març.

Gràcies a tots per la vostra presència . Us esperem el mes vinent.

**CLUB SECTORIAL COACHING
IDEC-UPF**