

Zen para niños



LAS TRES EDADES

Y DIJO LA ESFINGE:

SE MUEVE A CUATRO PATAS POR LA MAÑANA,

CAMINA ERGUIDO AL MEDIODÍA

Y UTILIZA TRES PIES AL ATARDECER.

¿QUÉ COSA ES?

Y EDIPO RESPONDIÓ: EL HOMBRE.

Todos los derechos reservados.
Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original: *Zen for Kids.
+50 Mindful Activities and Stories
to Shine Loving-Kindness in the World*

© Laura Burges, 2023

© De las ilustraciones, Melissa Iwai, 2023

Publicado por acuerdo con Shambhala Publications Inc.

© De la traducción, Julio Hermoso

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Ediciones Siruela, S. A., 2024

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid.

Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 978-84-19942-87-6

Depósito legal: M-3.781-2024

Impreso en Gráficas Estella

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques bien gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad



Zen para niños

MÁS DE 50 ACTIVIDADES Y RELATOS
para meditar e iluminar la bondad en el mundo

Laura Burges

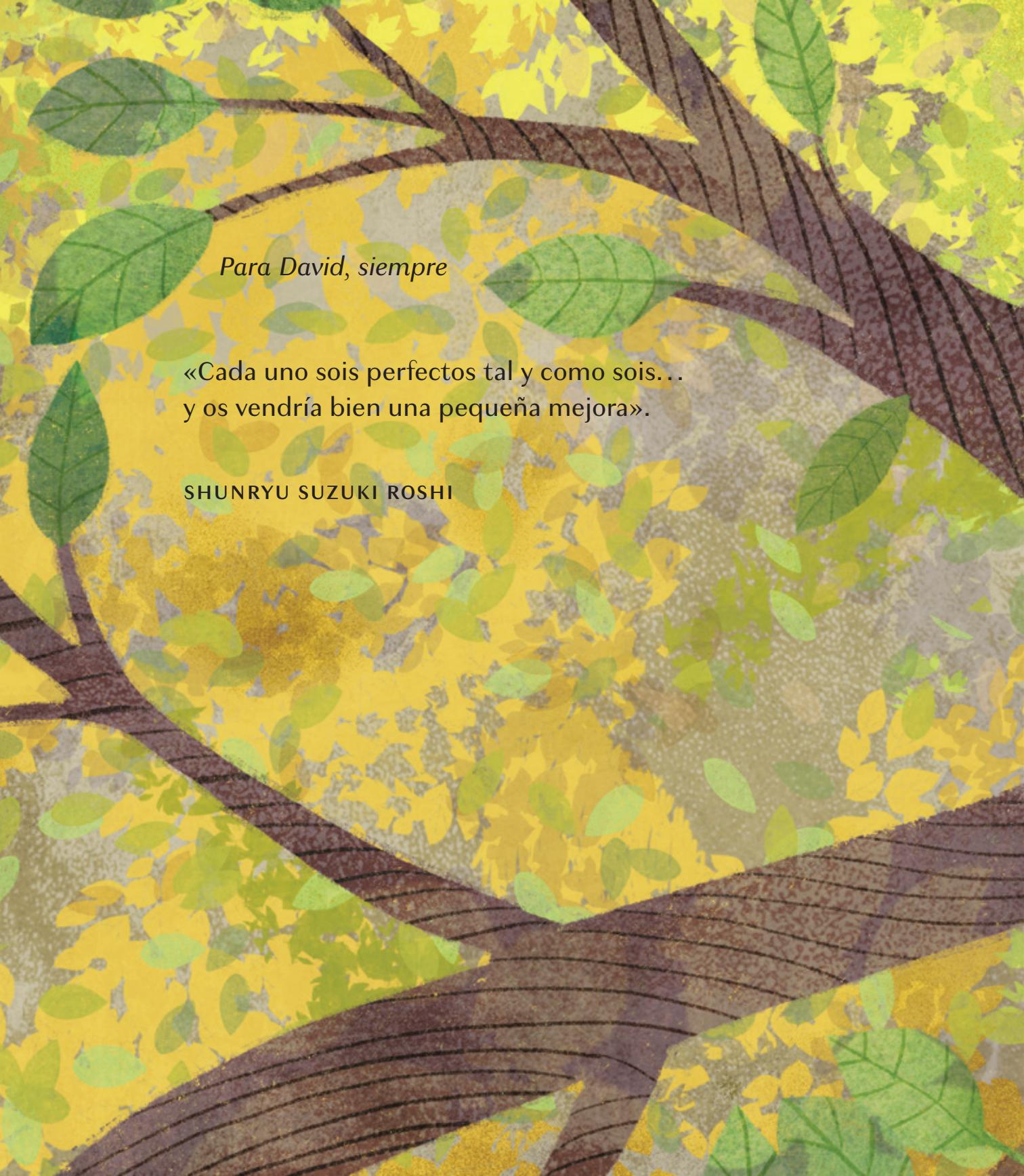
Ilustraciones de **Melissa Iwai**

Traducción del inglés de
Julio Hermoso



Siruela

Las Tres Edades **Nos Gusta Saber**



Para David, siempre

«Cada uno sois perfectos tal y como sois...
y os vendría bien una pequeña mejora».

SHUNRYU SUZUKI ROSHI

ÍNDICE

Introducción	9
Sentarte sin más... respirar sin más: un niño que se llamaba Siddharta	13
Todo está conectado: el llanto del árbol del alcanfor	19
Todo cambia: la taza rota	25
Ser bondadosos: plumas al viento	31
Generosidad: la sopa de piedra	37
Aprender a ser pacientes: todo depende	43
Esforzarnos al máximo: la tortuga y la liebre	51
Ocuparte de las cosas: lava tu cuenco	57
Sabiduría: valiente y amable	63
Amistad: sol de oro, luna de plata	71
El momento presente: ¡imagínate!	77
Epílogo	82
Agradecimientos	83
Glosario	84





Puedes ayudar a tus hijos a prepararse para las actividades de este libro facilitándoles:

- * Una campana tibetana de meditación, disponible en internet o en tiendas de objetos religiosos.
- * Un temporizador de cocina.
- * Pinturas como acuarelas, lápices o ceras de colores y rotuladores.
- * Un rinconcito con una mesilla que les sirva de altar.
- * Sillas y/o zafus (cojines).
- * Un bote de purpurina ecológica (ver el capítulo 3).
- * Un diario donde puedan dibujar y expresar sus ideas y sentimientos.

Introducción

¿Has oído alguna vez la palabra zen? Es una palabra japonesa que suena muy divertida cuando la pronunciamos, como el zumbido de una flecha que te pasa cerca de la oreja. El zen es lo que sucede cuando nos sentamos en silencio, nos fijamos en nuestra propia respiración y en la sensación de estar vivos. Solemos estar tan ocupados haciendo unas cosas, pensando en otras y queriendo conseguir otras que no siempre nos damos cuenta de que estamos vivos. Si nos tomamos un momento para sentarnos en silencio, es posible que cambie el modo en que tratamos a los demás y nuestra manera de comportarnos en el mundo. Estos son algunos ejemplos de momentos zen:

Yo era profesora de tercer curso y, hace mucho tiempo, había en mi clase un niño que se llamaba Nathan. Un día, Nathan pasaba caminando junto a mi mesa cuando, de repente, se detuvo e hizo un pequeño baile. Le pedí que se acercara y le susurré:

—Oye, Nathan, justo en ese momento, ¿en qué estabas pensando?

Entonces, Nathan me respondió emocionado:

—¡Laura! ¿No te ha pasado nunca que se te había olvidado que estás viva, y entonces te acuerdas de repente?

Ese fue un momento zen.

Había en mi clase una niña que se llamaba Elena. Pregunté a los alumnos de tercero qué superpoder les gustaría tener, y dijo uno de los niños:

—¡A mí me gustaría ser invisible!

—¡Pues a mí me gustaría poder transformarme en otra cosa! —dijo otro.

Y entonces dijo Elena:

—¡A mí me gustaría tener el superpoder de entender cómo se sienten los demás!

Esto fue otro momento zen.

Había un niño en mi clase que se llamaba Ian. Le gustaba jugar con los demás niños durante el recreo, pero a veces también le gustaba sentarse en silencio en un banco al aire libre, quedarse mirando las nubes y observar cómo soplaban el viento entre los álamos. Esos eran momentos zen.

Había un niño en mi clase que se llamaba Paul. Un día, dije algo que seguramente habrás oído decir a algún adulto:

—Las grandes mentes piensan igual.

Paul se quedó pensativo un instante y exclamó:

—¡No, no piensan igual! Eso es lo que las hace grandes.

Ese fue un momento zen.

El zen es una manera de vivir y de observar el mundo, y forma parte de un modo de vida conocido como budismo. Esta manera de observar el mundo comienza con lo que llamamos una «práctica», la de sentarnos quietos sin más durante un rato y acordarnos de que estamos vivos. Hay una palabra japonesa para nombrar esto, y también es divertido pronunciarla: *zazen*. ¡Otra palabra con un zumbido! *Zazen* significa «sentarse sin más», que es una manera de describir la meditación zen.

Cuando estamos «sentados sin más», parece que no estamos haciendo nada, tan solo estamos vivos; pero entonces nos levantamos y regresamos al mundo. ¿Cómo queremos tratar a los demás? ¿Cómo queremos cuidarnos nosotros y cuidar a los animales, las plantas y las cosas que utilizamos todos los días? ¿Cómo queremos alzar la voz, hacernos valer y defender también a los demás? ¿Qué dones especiales tenemos que podamos ofrecer al resto del mundo? ¿Sirve para algo todo lo que hacemos? ¡Yo creo que sí!

Te contaré una historia sobre Bellen Woodard, que vio a su alrededor algo que no cuadraba y decidió hacer algo al respecto.

Cuando Bellen tenía diez años era la única alumna afroamericana de la clase. Un día, una compañera le pidió «el lápiz de cera de color carne». Bellen sabía que su compañera se refería al «lápiz de color melocotón», porque ya había oído aquello muchas veces. Se detuvo a pensarlo y decidió que la próxima vez que alguien le pidiese el «lápiz color carne», ella iba a responder «¿a qué color te refieres? Porque eso pueden ser muchos colores». Y Bellen tuvo entonces una idea. Decidió poner en marcha el proyecto «Más que Melocotón». Su objetivo es hacer llegar cajas de lápices de colores multiculturales a los alumnos de todo tipo de color de piel, para que todo el mundo pueda aprender a valorar y a querer a los demás con sus diferencias. Con la ayuda de muchas donaciones ya va camino de enviar ochenta mil cajas de estas pinturas de cera tan coloridas para que los niños puedan ver que hay muchos más colores de piel aparte del melocotón. Bellen dice que ella es «la primera activista de los lápices de colores».

Todos y cada uno de nosotros tenemos dones especiales que ofrecer al mundo, y Bellen ha encontrado uno de los suyos. ¿Qué dones especiales crees que serán los tuyos?

Buda, *dharma* y *sangha* son los Tres Tesoros del budismo. Se les llama tesoros porque son muy especiales. El Buda nos recuerda que todos podemos despertar, disfrutar de nuestra vida y ayudar a los demás. *Dharma* es la palabra que se utiliza para sus enseñanzas, la verdad cotidiana, y *sangha* es la profunda conexión que tenemos los unos con los otros, con los animales y las plantas que nos rodean y con el universo entero. Espero que este libro te ayude a conocer los Tres Tesoros un poco mejor.

Hace ya muchos años que doy clase a niños y practico el zen. En este libro, recopiló y te cuento a mi manera algunas historias que me recuerdan el modo zen de vivir. Son historias sobre ser bondadosos, sobre aprender a ser pacientes y generosos, sobre ser valientes y amables; relatos sobre lo que sentimos cuando nos esforzamos al máximo en hacer lo que es correcto. Espero que disfrutes con estas historias y que pruebes a hacer algunas de las prácticas que las acompañan. Estas actividades, como la que viene a continuación, servirán para que estas palabras e ideas cobren vida. El glosario que hay al final del libro explica el significado de algunas palabras que podrían ser nuevas para ti.

Decora tu propio diario

Podemos aprender mucho sobre nosotros mismos y nuestro mundo al tomar nota de nuestras ideas y sentimientos o al dibujarlos. Te será de ayuda tener tu propio cuaderno especial donde puedas guardar algunos de tus recuerdos, ideas, poemas y dibujos. Pídele a un adulto que te ayude a encontrar un buen cuaderno con hojas pautadas y una tapa dura y resistente. Busca alguna foto familiar, recorta imágenes de las revistas o crea formas con papel de colores para pegarlas en la tapa del cuaderno y ponle tu nombre. Antes de empezar a escribir tus ideas o sentimientos de cada día, toma nota de la fecha en lo alto de la página. También puedes pedirle a alguien que te ayude a escribirlo todo si es que lo necesitas. Más adelante, cuando eches la vista atrás y revises tu cuaderno, ¡será como si estuvieras leyendo historias sobre tu propia vida!





SENTARTE SIN MÁS

...

RESPIRAR SIN MÁS

El budismo surgió con un hombre que se sentó en silencio debajo de un árbol en la India. Cuando se puso de pie, comenzó a enseñar a la gente, y sus enseñanzas se extendieron de un país a otro. Lo llaman «el Buda», que significa «el que ha despertado». Esta es su historia.

Relato: un niño que se llamaba Siddharta

Hace mucho tiempo, en un país al norte de la India que ahora se llama Nepal, nació un niño llamado Siddharta Gautama. Su familia era muy rica, y él tenía todo cuanto pudiera desear: una ropa bonita, unos platos deliciosos para comer, un maravilloso palacio donde vivir y muchos criados que se ocupaban de todas sus necesidades. Sus padres querían protegerlo de la tristeza del mundo, y por eso, cuando Siddharta salía por las puertas del palacio hacia alguna de las aldeas cercanas, su padre le decía a un criado:

—¡Corre, ve delante del carruaje de mi hijo y asegúrate de que el chico nunca vea a ningún enfermo, a ningún viejo ni a nadie que se esté muriendo!

Un día, Siddharta quiso ver con sus propios ojos cómo era el mundo, así que se vistió como un humilde criado y saltó la tapia que rodeaba el palacio. Recorrió las calles abarrotadas de las aldeas cercanas y se encontró con que allí había gente muy po-

bre. Cuando vio a una mujer que estaba terriblemente enferma, recostada a la sombra de un árbol, Siddharta no supo qué pensar. Nunca había visto a un enfermo. Entonces vio a un hombre encorvado que tenía la barba gris, el pelo largo y canoso y que caminaba con un bastón. «¿Quién será ese hombre, y qué será lo que le pasa?», pensó él, ya que jamás había visto un anciano.

Entonces vio a una familia reunida alrededor de una mujer que yacía sobre un catre de madera y estaba cubierta con montones de flores muy olorosas. Algunas personas estaban llorando. La mujer no se movía, y se hizo evidente que había llegado ya al final de su vida.

—Ahora veo —se dijo Siddharta— que esta vida es muy valiosa y que, algún día, mi vida también llegará a su fin. ¡Nadie se libra de la realidad de la enfermedad, la vejez y la muerte!

Entonces, Siddharta vio a un santo vagabundo, un *sadhu*, una persona que ha abandonado las comodidades materiales de la vida para ir en busca de la verdad y la libertad. En ese momento, el chico supo que había otras personas como él en el mundo, gente que deseaba entender los misterios de la vida.

También supo entonces —porque lo había visto con sus propios ojos— que en el mundo hay un terrible sufrimiento, y cuando tuvo la edad suficiente, se marchó de su casa para averiguar la causa de aquel sufrimiento. Por desgracia, tuvo que dejar allí a su joven esposa y a su hijo; entonces se rapó la cabeza y encontró a unos amigos que también se habían marchado de sus casas en busca de la verdad. Viajaron juntos de un lugar a otro con sus cuencos para pedir limosna y durmieron en el suelo.

Siddharta había llevado una vida muy cómoda en el palacio, así que ahora intentaba vivir justo al contrario, con muy poco para comer, unos harapos para vestirse y sin hogar ni pertenencias. No obstante, como solo comía un grano de arroz al día, comenzó a adelgazar mucho, y Siddharta se dio cuenta de que, si seguía así, podía morir antes de tener la oportunidad de vivir de verdad. Sentado a solas en la linde de un sembrado, se dijo:

—Tiene que haber otra manera.

En ese instante llegó una joven que cruzaba el sembrado y le traía un cuenco de gachas de arroz.

—Esto es para ti —dijo la joven sin más.

Siddharta le sonrió, contestó lleno de gratitud y se tomó aquella comida tan nutritiva.

Abandonó a sus amigos, se detuvo al pie de una higuera enorme y frondosa y dijo:
—No me moveré de aquí hasta que alcance la iluminación, hasta que despierte a la verdad de la vida.

Se sentó con las piernas cruzadas bajo aquel árbol, y no tardó en verlo allí sentado una astuta criatura llamada Mara, que se dijo:

—¿Qué derecho tiene ese joven para quedarse ahí sentado, tan quieto, como si fuera mejor que yo?

Mara envió todo tipo de distracciones con tal de conseguir que Siddharta se moviese. Primero le envió a unas mujeres hermosas que intentaron tentarlo para que bailase. Siddharta siguió sentado y quieto. Mara envió a unos criados cargados con unas bandejas repletas de comida de un olor delicioso. Siddharta siguió sentado y quieto. Entonces, Mara invocó a un ejército que llegó de los cielos disparando flechas hacia el joven que estaba sentado bajo la higuera. Siddharta siguió sin moverse. Cuando elevó la bondadosa mirada de sus ojos hacia el cielo, las flechas se convirtieron en flores, que cayeron dulcemente del cielo como en una nevada temprana. Y Siddharta siguió quieto allí sentado.

Finalmente, el joven tocó el suelo con una mano y elevó la otra hacia el cielo. La tierra tembló con su valor y su fortaleza. Miró hacia arriba y vio el lucero del alba, y de repente comprendió quién era él y que había nacido para llevar algo a cabo. No podemos saber con seguridad lo que sucedió allí aquella mañana. Tal vez Siddharta comprendió que el temor y las penas, el sufrimiento y la tristeza, vienen y van, pero hay también una gran paz y alegría cuando encontramos nuestro lugar en este prodigioso universo. Quiso compartir su despertar con los demás, así que se levantó y fue en busca de sus amigos, y a partir de aquel día, recibió y enseñó a todo aquel que deseaba aprender las grandes verdades de este mundo.

VAMOS A HABLAR DE ELLO

En tu opinión, ¿por qué tuvo que marcharse Siddharta de su casa? ¿Qué sucedió cuando pasó mucho tiempo comiendo muy poco? La higuera a cuya sombra se sentó el Buda se llamó desde entonces «árbol del *bodhi*», que significa «árbol del despertar»; ¿por qué decidió Siddharta marcharse a enseñar a otros lo que había descubierto bajo el árbol del *bodhi*?

§ PRÁCTICAS §

LA CAMPANA DE LA PAZ

Es fantástico tener en casa una campana tibetana que puedas tocar de tanto en tanto cuando quieras disfrutar de un momento de tranquilidad en silencio. Yo tenía una de estas campanas en mi clase, para tocarla cuando queríamos un momento de paz, y mis alumnos de tercero la llamaban «la campana de la paz». Espero que un adulto te ayude a encontrar una campana como esta si es que no tienes ya una. Suelen tener forma de cuenco y se tocan con un palito de madera. Cuando alguien de tu familia toque la campana, el sonido llamará la atención de todos. Haz sonar la campana una segunda vez y, estés donde estés en la casa, detente y respira hondo tres veces. Intenta escuchar el sonido de la campana hasta que deje de oírse y, después, presta atención a cómo te sientes.

Esta actividad, detenerse sin más en medio de tu vida cotidiana por unos instantes, es una especie de meditación.

GASSHO

En la práctica zen, cuando hemos terminado de estar sentados sin movernos, juntamos las palmas de las manos delante del corazón y apretamos los dedos de una mano contra los de la otra. Entonces nos inclinamos ligeramente por la cintura. A este gesto se le llama *gassho*. Una vez, un niño me preguntó: «¿Por qué la gente zen está siempre haciéndose reverencias los unos a los otros?». Y yo le pregunté: «¿Por qué crees tú que lo hacen?». Entonces me respondió: «¿No es como si el Buda que hay en mí hiciese una reverencia al Buda que hay en ti?» (¡eso fue otro momento zen!).

SENTARNOS EN ZAZEN

Pon el temporizador en cinco minutos. Toca tres veces la campana de la paz y escúchala hasta que el sonido haya desaparecido y ya no puedas oírla. Siéntate en una silla con la espalda recta y las manos juntas sobre el regazo, o en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Imagínate que te sale un

hilo de lo alto de la cabeza y que tira hacia arriba. Cierra los ojos o déjalos abiertos solo un poquito. Respira hondo varias veces y deja que el aire de tus respiraciones entre y salga sin que tú te esfuerces en respirar. Quédate ahí sentado unos minutos sin moverte y fíjate en la sensación de respirar, en cómo se siente tu cuerpo al sentarte inmóvil. ¿Notas el aire que entra y sale por la nariz? ¿Notas cómo suben y bajan el pecho y la barriga al respirar? ¿Te ves capaz de dejar que tus pensamientos vengan y se vayan sin agarrarte a ellos? A ver si puedes sentir todo el cuerpo entero, a la vez, desde lo alto de la cabeza hasta la punta de los pies. Cuando suene el temporizador, toca la campana una vez más para indicar el final de tu zazen y haz el gesto del gassho.

DIARIO DE HAIKUS

Al final de cada capítulo de este libro vas a encontrar un haiku. Esta forma de poema corto de tres líneas se inició en Japón, y puede ser muy divertido ponerte a escribirlos. La primera línea tiene cinco* sílabas, la segunda tiene siete y la tercera tiene cinco. Los haikus suelen hablar de la naturaleza y de nuestra forma de vivir en el mundo. Intenta escribir uno de estos poemas de diecisiete sílabas en tu cuaderno, o pídele a alguien que te ayude a escribir lo que estás pensando. A lo mejor te apetece escribir sobre las nubes, el viento, la lluvia o el cielo nocturno. Puedes ir marcando las sílabas o contarlas con los dedos.

Este haiku sobre la meditación en zazen lo escribió Vedant Mishra, de diez años:

Qué bien se está (5 sílabas)
aquí al sol sentados, (7 sílabas)
solo mirando. (5 sílabas)

* Para contar las sílabas de un verso, hay que tener en cuenta la acentuación de las palabras: si son agudas (como «está»), se les suma una sílaba más; si son llanas, nada; si son esdrújulas, se les resta una sílaba. Ah, y también has de tener en cuenta las sinalefas; como «se está». Esto es complicado, pregunta a un mayor o, simplemente, no lo utilices en tus haikus, aunque sí lo hayamos hecho en los que aquí aparecen (N. de los E.).