

Laia Monserrat



# UN CEREZO EN EL BALCÓN

Practicar Zen en la ciudad

K<sub>airós</sub>

Laia Monserrat

# **UN CEREZO EN EL BALCÓN**

Practicar Zen en la ciudad

editorial **K**airós

© 2011 by Laia Monserrat

© de la presente edición:  
2011 by Editorial Kairós, S.A.  
Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España  
[www.editorialkairos.com](http://www.editorialkairos.com)

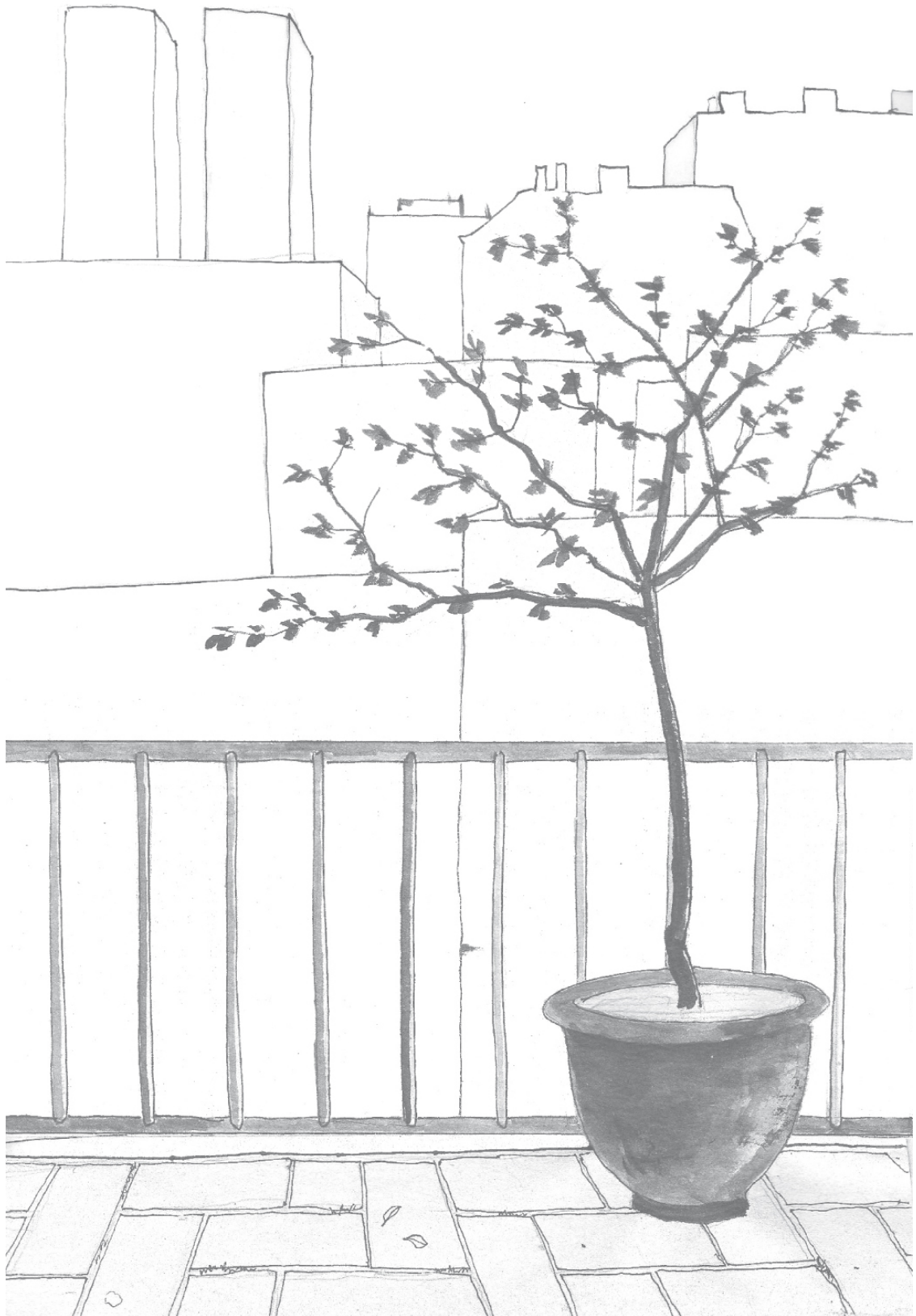
Composición: Grafime. Mallorca, 1. 08014  
Barcelona

Ilustraciones: Jordi Cots  
Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición: Noviembre 2011  
Primera edición digital: Abril 2012

ISBN-13: 978-84-9988-030-3  
ISBN digital: 978-84-9988-163-8  
Depósito legal: B 12.507-2012

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](http://www.cedro.org)) si necesita algún fragmento de  
esta obra.





# Sumario

## Introducción

1. La postura. De la posición al gesto

2. La respiración. Dejarse respirar

3. El silencio. Ponerse a la escucha

4. Vivir el instante presente

5. El desapego. Las nubes que pasan

6. ¿Zen sin maestro?

7. El encuentro con la sombra

8. La práctica en lo cotidiano

# Introducción

Hace unos años me regalaron un cerezo.

Exactamente un cerezo japonés.[\[1\]](#)

Yo vivo en la ciudad.

Quien me lo regaló sabe muy bien que me gusta el campo y la naturaleza, pero cuando lo vi aparecer con el cerezo... ¡pensé que era un desatino!

¿Qué vida podía ofrecerle yo al arbolito? ¿Sería suficiente para su sano desarrollo un tiesto en mi balcón? ¿Podría llegar a desarrollarse, dar frutos y ser feliz sin expandir sus raíces en plena tierra?

Hace años que practico la meditación Zen y mirando mi árbol comprendí de repente que teníamos mucho en común. Yo, como él, vivía con limitaciones de espacio, en un pequeño apartamento de la ciudad, sin

demasiado contacto con la tierra. Como él, procuraba adaptarme lo mejor posible a mis circunstancias y, a pesar de todo, el fructificar en medio del humo, el ruido y el estrés de la ciudad.



Mirándolo día a día fui aprendiendo de él. Se convirtió en motivo de reflexión y en maestro en el difícil arte de la práctica del Zen en la ciudad. Lejos de cualquier monasterio donde la única preocupación es profundizar en el ejercicio de la meditación, la vida en la ciudad no proporciona muchas oportunidades para permanecer en contacto con nuestro ser profundo. Sin embargo, yo, igual que otras tantas personas, tengo claro que mi vida se orienta hacia la transparencia al Ser Esencial, ese es el motor que impulsa todas mis acciones y todas mis decisiones. El ejercicio de za-zen es mi compañero inseparable, mi maestro y mi enseñanza.

Procuro que cada día sea un campo de experimentación en el arte del vivir centrado. No dudo en actuar, equivocarme, aprender y rectificar constantemente.

Mi cerezo se convirtió en la perfecta alegoría para mi vida. En la plasmación de esa parte de mí serena, que



saca provecho de todo lo que tiene alrededor para crecer interiormente, que expresa constantemente su fuerza y su plenitud a través de las más diversas circunstancias.

¿Qué hace un cerezo en un balcón? ¿Qué hace una persona buscando la iluminación espiritual en medio de la cotidianidad de la ciudad?

Exactamente lo mismo, ejercitarse en vivir el instante presente con plenitud.

---

[1]. *Prunus serrulata* *Kanzan*, con flores dobles colgantes que nacen en apretados ramilletes.

# 1. La postura

De la posición al gesto

