

La alegría de la meditación como alimento

- | | |
|---|-------------|
| 1. Inhalando, sé que estoy inhalando. | Dentro |
| Exhalando, sé que estoy exhalando. | Fuera |
| 2. Inhalando, me veo a mí mismo como una flor. | Flor |
| Exhalando, me siento fresco. | Frescura |
| 3. Inhalando, me veo a mí mismo como una montaña. | Montaña |
| Exhalando, me siento sólido. | Solidez |
| 4. Inhalando, me veo a mí mismo como agua quieta. | Agua quieta |
| Exhalando, reflejo todo lo que es. | Reflejando |
| 5. Inhalando, me veo a mí mismo como espacio. | Espacio |
| Exhalando, me siento libre. | Libertad |

Este ejercicio puede practicarse en la primera parte de un ejercicio de meditación sentada, o por todo el periodo de la meditación para nutrir y calmar al cuerpo y la mente, para permitir al meditador soltar y alcanzar la libertad.

La primera etapa debe ser practicada por tanto tiempo como el cuerpo y la mente lo requieran para unificarse. La segunda etapa estimula un sentido de frescura. Un ser humano debe ser tan fresco como una flor, puesto que en verdad somos una especie de flor en el jardín de los fenómenos. Sólo necesitamos ver a la belleza de los niños para ver que los seres humanos somos flores. Nuestros dos ojos redondos son flores. La clara complexión de la cara con su frente gentil es una flor. Las dos manos son una flor. Nuestras preocupaciones son la causa de que nuestras frentes se arruguen. Nuestros ojos tienen ojeras a causa de que lloramos mucho y pasamos demasiadas noches sin dormir. Inhalamos para restaurar a la flor en nosotros. Esta inhalación hace que la flor en nosotros vuelva a la vida. La exhalación nos ayuda a percatarnos de que tenemos la capacidad de ser, y que ahora lo somos, frescos como una flor. Esta percatación riega nuestra flor; esta es la práctica de la meditación del amor bondadoso hacia nosotros.

La tercera etapa “montaña, solidez”, nos ayuda a mantenernos firmes cuando estamos alterados por sentimientos vehementes. Cuando sea que sintamos desesperación, ansiedad, miedo o ira, estamos siendo acarreados directo al corazón de un torbellino. Somos como un árbol de pie en medio de una tormenta. Si miramos para arriba, podemos ver como nuestras ramas se doblan como si fueran a quebrarse y ser arrastradas por la tormenta. Pero si miramos para abajo, nos damos cuenta de que las raíces del árbol se sostienen firmemente en la tierra, y entonces nos sentimos más estables y en calma.

El cuerpo y la mente son así. Cuando hay un huracán de emociones en nosotros, si sabemos cómo retirarnos de la tormenta —es decir, si sabemos cómo retirarnos del torbellino del cerebro- no deberíamos ser arrastrados por ella. Debemos transferir nuestra atención a un sitio en el abdomen, como lo ancho de dos dedos debajo del ombligo, y respira profundamente y despacio acorde con la fórmula “montaña, solidez”. Al hacer esto, veremos que no sólo somos nuestras emociones. Las emociones vienen y van, pero nosotros estamos siempre aquí. Cuando las emociones nos oprimen, nos sentimos muy inseguros y frágiles; podemos sentir que estamos en peligro de perder la vida misma. Mucha gente no sabe cómo lidiar con sus emociones fuertes. Cuando se encuentran sufriendo mucho a causa de la desesperación, el miedo o la ira, pueden llegar a pensar que la única manera de poner fin a su sufrimiento es quitándose la vida. Pero aquellos que saben cómo sentarse en una postura meditativa y practicar respirando el ejercicio “montaña, solidez”, pueden soportar esos momentos de dificultad y sufrimiento.

Este ejercicio se puede practicar recostado, descansando tranquilamente sobre la espalda. Nuestra completa atención debe ser dirigida al ascenso y descenso de nuestro abdomen. Esto nos permitirá dejar el área tormentosa y darnos cuenta que no necesitamos regresar ahí nunca más. Sin embargo, no debemos esperar a practicar hasta que nos encontremos en dificultades. Si no tenemos el hábito de practicar, podemos olvidar cómo hacer el ejercicio, y nuestras emociones pueden volver a abrumarnos y oprimirnos. Para crear un buen hábito, debemos practicar todos los días, de esa forma, cuando sea que emerjan sentimientos dolorosos, sabremos

cómo resolverlos y transformarlos con naturalidad. Asimismo, también podremos explicar la práctica a gente joven de forma que podamos ayudarlos a sortear sus periodos tormentosos.

“Agua quita, reflejando” es la cuarta etapa que busca calmar la mente y el cuerpo. En el Sutra Anapanasati, Buda enseñó: “Inhalando hago de la calma mi mente” Este ejercicio es en esencia el mismo, la imagen del lago quieto sólo hace la práctica más sencilla. Cuando nuestra mente no está calmada, nuestras percepciones suelen estar confusas; lo que vemos, oímos o pensamos, no refleja la verdad de las cosas, al igual que cuando la superficie de un lago se agita por las olas no puede reflejar claramente las nubes sobre él.

*Buda es la luna fría,
Cruzando el cielo de vacuidad total.
El lago de la mente de los seres se aquieta,
La luna se refleja hermosa sobre él.*

Nuestros lamentos, dolores e ira emergen de nuestras percepciones erróneas. Para evitar estas percepciones erróneas, tenemos que practicar para lograr que la mente se aquiete como la superficie de un lago quieto. La respiración es la que realiza el trabajo.

“Espacio, libre” es la quinta etapa. Si tenemos demasiadas preocupaciones y cosas por hacer, no tendremos claridad, ni paz, ni alegría. Por tanto, el propósito de este ejercicio es crear espacio para nosotros mismos, espacio en nuestros corazones y espacio alrededor nuestro. Debemos deshacernos de las ansiedades y de los proyectos que cargamos. Debemos hacer lo mismo con nuestro sufrimiento e ira. Debemos practicar el soltar las cosas que cargamos sin necesidad. Este tipo de cargas sólo hacen la vida pesada, incluso cuando a veces parezca que no podemos ser felices ellas –por ejemplo, sin un título, una alta posición, fama, negocios y gente alrededor nuestro. Pero si miramos nuevamente, podemos ver que este equipaje muchas veces no es sino un obstáculo para nuestra felicidad. Si podemos tan sólo bajarlo al piso, seremos felices en ese instante. “*Buda es la luna fría, / Cruzando el cielo de vacuidad total...*” El espacio ilimitado es el cielo de la vacuidad total. Es por ello que la felicidad de Buda es tan inmensa. Un día Buda estaba sentado en el bosque de Vaisali y vio a un granjero pasar. El granjero le preguntó a Buda si había visto a su rebaño de vacas, que se le habían escapado. También le dijo que ese mismo año había perdido dos acres de campos de ajonjolí a causa de una plaga de orugas, lamentándose de ser la persona más desdichada sobre la faz de la tierra. Quizás, él dijo, debería poner fin a mi propia existencia. Buda le aconsejó mirar en otra dirección. Después de que el granjero se fue, Buda volteó hacia sus monjes, quienes estaban sentados con él, y les sonrió. Él les dijo: “Monjes, ¿están conscientes de su felicidad y libertad? Ustedes no tienen vacas que tengan temor de perder.” Practicar este último ejercicio nos ayuda a soltar nuestras vacas, las vacas de nuestra mente y las vacas que hemos acumulado a nuestro entorno. También puede cantarse de la siguiente manera:

*Inhalando, exhalando. Inhalando, exhalando.
Yo florezco, como una flor, y soy fresco, como el rocío.
Yo soy sólido, como una montaña, y tan firme como la tierra.
Yo soy libre.*

*Inhalando, exhalando. Inhalando, exhalando.
Soy el agua, que refleja, lo que es bello y verdadero,
y yo siento, que hay espacio, muy dentro de mí.
Libertad, libertad, libertad.*