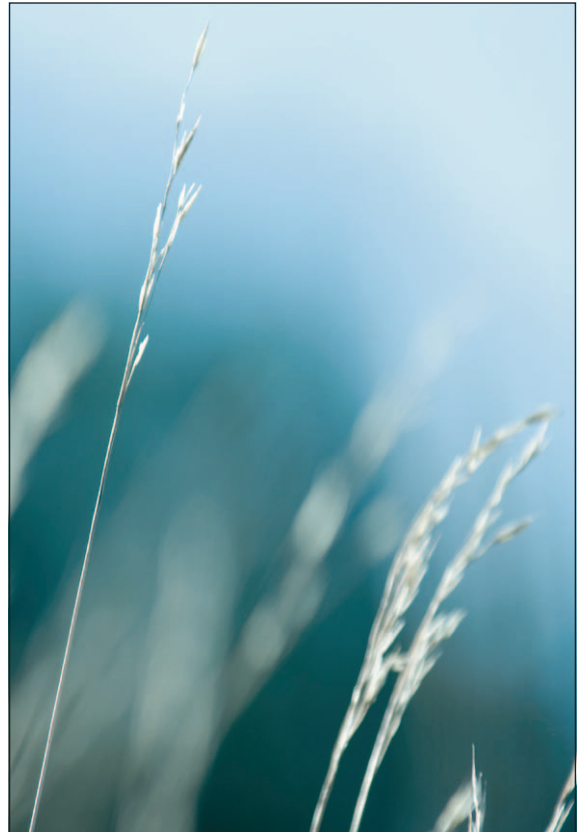




Meditación de las piedras

Meditación de la respiración



Universidad de Nottingham

25 de agosto de 2008

Thich Nhat Hanh

“Estar en contacto con la Paz”



Transcripción de la charla de Dharma ofrecida por el maestro zen vietnamita Thich Nhat Hanh en la Universidad de Nottingham. 25 de agosto de 2008

Contemplaciones antes de cantar

Se invita a la Shanga a volver a la respiración, para que nuestra energía colectiva de la plena consciencia nos haga volver a nosotros mismos juntos, como un solo organismo.

Fluyendo como un solo río, sin más separación. Permite a la shanga respirar como un solo cuerpo, cantar como un solo cuerpo, escuchar como un solo cuerpo, y trascender las fronteras de la dualidad (¿), liberándonos del complejo de superioridad, del complejo de inferioridad, del complejo de igualdad.

Traducido y maquetado por:



Meditación de las piedras

Hoy es 25 de agosto de 2008 y estamos en la Universidad de Nottingham. Nuestro retiro está centrado en “Estar en Contacto con la Paz”.

La meditación de las piedras es un tipo de meditación creada para Shogun (¿) hace 25 años. Es una meditación fácil y divertida de practicar. Aunque fue creada para Shogun, todos podemos practicar la meditación de las piedras.

Déjenme tomar unas piedras para la explicación. Y se pueden organizar en grupos para la meditación de las piedras. Os podéis organizar en grupos de cinco o seis, uno de vosotros será el responsable del grupo de meditación.

Cada uno de vosotros tendrá 4 piedras. Debe haber también un maestro de la campana, persona responsable de la campana, como parte de la meditación. Así que un componente del grupo deberá ser elegido como maestro de la campana.

Primero invitamos a la campana a sonar.

No decimos “golpeamos la campana”, decimos, “invitamos a la campana a que suene”. El sonido de la campana nos ayuda a volver a nosotros mismos. La manera de volver a nosotros mismos es siguiendo nuestra respiración.

Durante el día, nuestro cuerpo puede estar aquí, pero nuestra mente puede que esté en otro lugar. Así que, cuando hacemos sonar la campana, traemos a nuestra mente a casa, a nuestro cuerpo.

La campana de conciencia es muy importante porque nos ayuda a traer a nuestra mente donde está nuestro cuerpo. Cuando mente y cuerpo están ahí, tú estás ahí verdaderamente, estás vivo verdaderamente.

A veces puedes darte cuenta de que tu padre está sentado ahí, pero no está realmente ahí, está sumido en sus pensamientos.

No está disponible para nosotros, aunque su cuerpo esté ahí. Es posible que esté pensando en el pasado, en el futuro, en sus proyectos. Puede que esté pensando en algo triste, una pena. Aunque su cuerpo está ahí, no está disponible para nosotros. Aunque su cuerpo esté ahí, no lo está su mente.

Quizás podamos acercarnos a él y decirle “¿Hay alguien en casa?” (risas). Puede que esto haga volver su mente a su cuerpo, y volver a estar disponible para nosotros.

Esto es lo que me gustaría que tuvierais, una campana de conciencia, en vuestras casas. Así, cuando se invitara a la campana a sonar, todos en casa volverían a sí mismos. Y ¡aquí está la familia de nuevo!.

Cada niño de la casa podría tener una pequeña campana de meditación, y de vez en cuando invitarla a sonar, y cada miembro de la familia podría entonces hacer una respiración, para volver a sí mismos.

Muy agradable.

Tengo unas pequeñas campanas por aquí que os quiero enseñar. También os enseñaré cómo ser el maestro de la campana, es muy agradable ser el maestro de la campana. Mañana os enseñaré cómo ser un buen maestro de campana.

Este es el tipo de campana más pequeño. Solo necesitamos una campana pequeña como ésta en casa para hacernos volver a nosotros mismos. Cuando os sentéis en círculo, seis, siete, ocho de vosotros, uno de vosotros tendrá el papel de maestro de la campana, e invitará a la campana a sonar.

Cada uno de vosotros comenzará a inspirar, para volver a nosotros mismos, a estar plenamente vivos, presentes, para los demás. El maestro de la campana invita a la campana a sonar tres veces.

Tras oír el sonido de la campana, disfrutamos de nuestra inspiración, y espiración tres veces. Después, disfrutamos inspirando y expirando 9 veces. Durante ese tiempo, la paz está en ti, la paz está “en casa”. Ahora, todos toman las cuatro piedras de sus bolsillos y las dejan a la izquierda.

Comienzas cogiendo una piedra, la miras. La primera piedra representa una flor. No tiene la palabra flor escrita en ella, pero para nosotros representa una flor. En la meditación también usamos las imágenes para la práctica. Así que cogemos una piedra, la miramos, y decimos: “Esta piedra representa una flor”, y la colocas en la palma de la mano izquierda, y ésta la colocamos sobre la mano derecha, de esta manera (mudra), y comenzamos la práctica.

Inspiramos - Me veo a mí mismo como una flor.

Espiramos - Me siento fresco.

Una flor siempre está fresca*. En este ejercicio traemos frescura de nuevo a nosotros mismos. Necesitamos estar frescos para ser felices y hacer felices a otras personas. Algunas veces no estamos lo suficientemente frescos. No tenemos mucho que ofrecer a las otras personas de nuestra vida. Esta meditación te ayuda a restablecer esta frescura, sonreír y estar fresco como una flor. Solo necesitas unos segundos para hacer esto.

Inspiro - Me veo como una flor.

No necesitas imaginarte a ti mismo como una flor. Como ser humano, eres como una flor, dentro del jardín de la humanidad. Cuando miro a un niño siempre lo veo como la imagen de una flor. La cara de un niño es como una verdadera flor. Sus manos y sus pies son como flores. Cuando un niño duerme y cuando está despierto, es como una flor. Un ser humano es como una verdadera flor en el jardín de la humanidad.

Para mantener esta flor, debemos tener una práctica. Si no sabemos como mantener esta flor, perdemos nuestra frescura. Aquellos de nosotros que no sabemos mantener la frescura, suelen estar enfadados y tristes, han perdido gran parte de esta flor. No tienen mucho que ofrecer a los demás.

Esta práctica de meditación puede ayudar a restaurar nuestra flor.

Inspirando - Soy una flor.

No tienes que imaginarte como una flor, ya eres una flor en el jardín de la humanidad.

Nota del traductor: “frescura” se refiere a estar relajados, tranquilos, contentos, “estar bien”).

Cuando amas a alguien, lo mejor que le puedes ofrecer es tu presencia. Si tu presencia es fresca, es el mejor regalo que le puedes ofrecer. Mejor que cualquier regalo que podamos comprar en un supermercado.

El mejor regalo somos nosotros mismos, nuestra frescura, nuestra sonrisa, dulzura, y esta meditación te puede ayudar a restaurar tu frescura, tu flor, tu dulzura.

Inspiro - Me veo como una flor.

Espiro - Me siento fresco.

Tres veces.

Coges tu piedra de la frescura, le sonríes y le das las gracias.

Coges la segunda piedra. La segunda piedra, mírala, representa una montaña.

Fresco como una flor.

Sólido como una montaña.

Para ser feliz, tenemos que ser suficientemente sólidos, estables. Imagina a alguien que no es estable. Lloro, se enfada todo el tiempo... No puede ser feliz, la gente no puede contar con él. Así que para cultivar cierta estabilidad, cierta solidez, esto es lo que tenemos que hacer, para mejorar la calidad de nuestra respiración.

Miras esa piedra que representa la montaña, la colocas en la palma de tu mano izquierda, y colocas tu mano izquierda sobre la derecha.

Comenzamos.

Inspiramos - me veo como una montaña.

Cuando nos sentamos en esta posición, llamada la posición de loto, estás bastante estable. De hecho es la posición más estable que puede adoptar el cuerpo humano.

Espiramos - Me siento sólido.

La solidez es un elemento de la felicidad. Estabilidad, solidez. La gente puede contar con nosotros. Cuando eres sólido, cuando estás estable, hay una montaña en ti. Esta parte es para restaurar tu montaña, la solidez que hay en nosotros.

Inspirando - Me siento como una montaña.

Espirando - Me siento sólido.
Tres veces.

Dejas la segunda piedra a tu izquierda.

Ahora la tercera piedra. La miras y dices: aguas tranquilas.

A veces, podemos ver en un lago como el agua está completamente tranquila, quieta. La superficie del lago refleja perfectamente el cielo, las nubes, las montañas, los árboles. Puedes hacer una foto del cielo, las nubes y los árboles reflejados en la superficie del lago. Cuando el agua no está en calma, no se puede hacer, no puedes hacer ninguna foto de tal reflejo.

Cuando estás calmado, reflejas las cosas tal y como son, no las estropeas (23:11). Y quiero estar tan calmo como el agua en un recipiente (23:15), y reflejar así las cosas tal y como son, no tendré así percepciones equivocadas.

Así que sostén la piedra en tu mano, inspira y te dices a ti mismo “aguas tranquilas” estoy perfectamente calmado.

Espirar - Reflejo las cosas tal y como son. No estropeo la percepción de las cosas.

Cuando no estás calmado, no puedes verlos tal y como son. Cuando estás enfadado, nervioso, asustado, creas sufrimiento para ti y para los que te rodean.

A veces la gente te dice “vuelve a ti mismo, tranquilízate”, pero no sabes cómo. Oyes a alguien pedirte que te tranquilices, pero no sabes cómo. Tampoco sabes ayudar a otros a que se tranquilicen, no sabes cómo. Es muy importante aprender a tranquilizarse.

Una de las maneras es a través de la meditación de las piedras.

Inspiro - Me veo como aguas tranquilas.

Espiro - Reflejo las cosas exactamente como son.

Tres veces y llegamos a la última piedra. La última piedra representa espacio, libertad.

Inspiro - Me veo como espacio.

Espiro - Me siento libre.

Una persona sin libertad no puede ser feliz.

Cuando amas a alguien, deberíamos aprender a ofrecerle a él o a ella libertad. Libertad interior. Y libertad a su alrededor.

Si no tienes espacio en tu corazón, si no tienes espacio a tu alrededor, no puedes ser feliz y no puedes ofrecer felicidad a otros. Así que practica para tener mucho espacio en tu corazón, mucho espacio a tu alrededor y llegarás a ser una persona feliz. Y sabrás cómo ofrecer libertad a la otra persona. No le impones tus ideas a la otra persona, tú le permites libertad. Les puedes ofrecer tu libertad.

Imagínate la luna llena, moviéndose por el cielo. La luna tiene mucho espacio a su alrededor. Por eso la luna llena es tan bella, tan feliz. Imagínate si no tienes libertad en tu corazón, no puedes ser una persona feliz. Por eso, cuando amas a alguien, aprende a ofrecerle espacio. Es una práctica muy profunda.

Poco a poco, puedes aprender este tipo de ofrecimiento.

Inspiro - Me veo como espacio.

Espiro - Me siento libre.

Cuando arreglas un ramo de flores, no necesitas muchas flores. Solo necesitas unas pocas, una, dos o tres, porque cada flor necesita espacio a su alrededor para poder irradiar su belleza. Las personas somos también así. Necesitamos espacio dentro y fuera, y debemos aprender a ofrecer a nuestros seres queridos libertad.

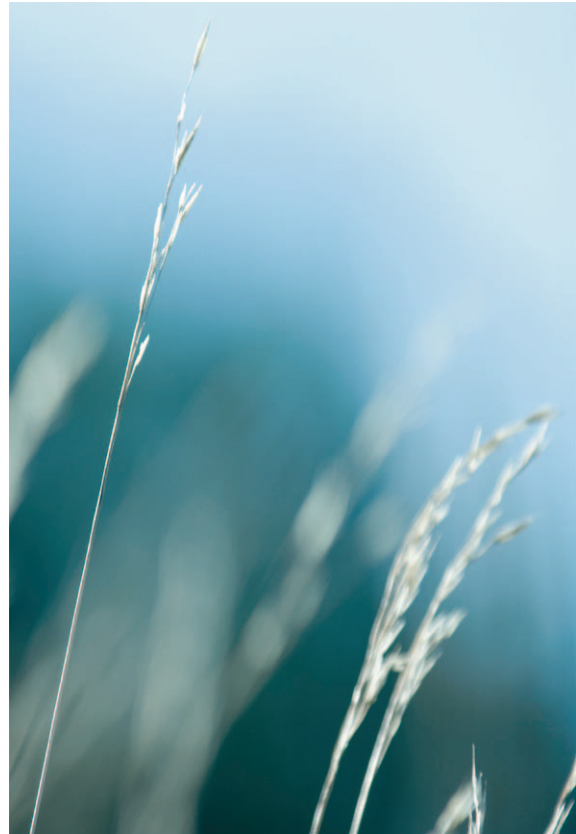
Entonces respiras tres veces y has terminado tu meditación de las piedras.

Recogemos las cuatro piedras y las colocamos en nuestro bolsillo.

Entonces el maestro de la campana invitará a la campana a sonar. Y respiramos 9 veces. Habrá mucha paz, mucho espacio, mucha alegría.

Si yo fuera profesor, enseñaría a mis alumnos a practicar esta meditación cada día antes de clase. Debe haber profesores hoy en la Shanga, y espero que lleven la meditación de las piedras a casa, a sus escuelas y que practiquen la meditación de las piedras antes de empezar las clases.

Hoy podéis salir y disfrutar cogiendo piedras. Las laváis cuidadosamente y las guardáis, para cuando queráis practicar la meditación de las piedras. Los que quieran ir, pueden hacer lo mismo. Cuando suene la campana os podéis poner de pie y salir, moved las manos...[Thay se dirige a los niños que están en la charla de dharma].



Meditación de la respiración consciente

La meditación de la respiración es la práctica de estar conscientes de nuestra inspiración y espiración en este momento.

Constantemente estamos inspirando y espirando, incluso cuando dormimos.

Las personas que no practican la respiración consciente, apenas se dan cuenta de que están respirando. Así que la práctica consiste en darnos cuenta de nuestra inspiración y espiración. No significa que trabajemos nuestra respiración, no significa que tengamos que cambiar, reparar, forzar nuestra respiración según nuestra voluntad. Hay que dejarla que sea tal y como es.

Cuando respiro, lo único que tengo que hacer es darme cuenta de mi inspiración y mi espiración. Puede ser larga o corta. Más tranquila o menos tranquila. Dejo que mi respiración sea de la manera que naturalmente es. No quiero imponer ninguna idea sobre mi respiración. Solo soy consciente de mi inspiración, y le permito ser tal y como es.

Cuando presto atención a mi inspiración, y espiración, se genera un tipo de energía llamada “plena consciencia. Plena consciencia de la respiración. La plena consciencia es siempre consciencia de algo. Cuando bebes un vaso de agua conscientemente, se

llama “plena consciencia de beber agua”, cuando caminas con plena consciencia, se llama “plena consciencia de caminar”, cuando cocinas con plena consciencia se llama “plena consciencia de cocinar”, así que cuando respiras con consciencia se llama “plena consciencia de respirar”. Siempre hay plena consciencia de algo, en este caso de nuestra inspiración y espiración.

¿Por qué la práctica de la respiración consciente genera la energía de la plena consciencia? Esa energía de plena consciencia tendrá un cierto impacto sobre su objeto (de consciencia). Primero en tu inspiración, y después en tu espiración, en tu cuerpo, en tu vida.

Solo te vuelves consciente de tu inspiración y espiración, y continúas con esta consciencia. Ocurrirá un cambio que aparecerá de forma natural, sin esfuerzo, sin tener que cambiar nada, ni hacer nada. Es como las plantas que son abrazadas por la luz del sol. El efecto de la luz del sol sobre las plantas es claro.

Por una parte, tienes la respiración y por otra parte tienes la consciencia de la respiración. La plena consciencia de la respiración es como la luz del sol abrazando la respiración. No hay esfuerzo, ni necesidad de hacer nada, solo reconoce nuestra respiración. Después de 1 minuto o 2, habrá un cambio. Te darás cuenta de que tu respiración se vuelve más pacífica, más profunda, más lenta, más armoniosa, sin tener que forzarla. No necesitas hacer que sea más profunda, ni más lenta, ni más armoniosa. No tienes que forzarla. Esta energía de la plena consciencia producirá de forma natural este estado.

Tenemos una canción que nos ayuda a recordar este ejercicio:

Dentro, fuera
Profundo, lento
Calma, facilidad
Sonrisa, soltar

Significa:

Cuando respiro, sé que ésta es mi inspiración.
Cuando espiro, sé que ésta es mi espiración.
(eso es dentro/fuera)

Profundo/lento

Me doy cuenta de que mi inspiración se vuelve más profunda.
Al espirar noto que mi espiración se vuelve más lenta.

Así que “profundo y lento” significa que he notado un cambio que ha ocurrido en mi respiración. Significa “me doy cuenta de que mi respiración es más profunda y más lenta”.

Calma y facilidad.

Al inspirar, me siento en calma ahora

Al espirar, siento facilidad ahora

Inspiro - Siento que estoy en el momento presente

Espiro - Siento que este momento es un momento maravilloso.

En este momento presente, me doy cuenta de que estoy vivo. La vida está en mí, la vida está a mi alrededor, y se que es un momento maravilloso. Dentro, fuera, profundo, lento, calma/facilidad, sonrisa/soltar, momento presente, momento maravilloso.

Cuando conduces, puedes disfrutar de tu respiración, recordando la canción, cuando estás sentado en el autobús, también. Es muy energizante y curativo.

En el sutra Anapanasati, en las escrituras llamadas “la práctica de la respiración plenamente consciente”, el Buda propuso 16 ejercicios, comenzando con “Dentro/Fuera”.

Los primeros cuatro ejercicios son para el cuerpo.

El primer ejercicio de respiración dentro/fuera es como sigue:

Inspiro, sé que estoy inspirando

Espiro, sé que estoy espirando.

El primer ejercicio es para identificar que tu inspiración es inspiración y que tu espiración es espiración. Es muy fácil, pero puede tener un gran efecto. Tú estás identificando tu inspiración y espiración, así que abandonas tu tristeza o dolor sobre el pasado, abandonas el miedo, la ansiedad por el futuro... Así que te sientes más libre, para volver a tu inspiración y espiración.

Cuando vuelves a tu cuerpo, cuando tu mente vuelve a tu cuerpo, estás realmente presente aquí y ahora. Puedes sentir la vida más profundamente dentro de ti y a tu alrededor. Muy simple pero de gran efecto.

El segundo ejercicio es seguir tu respiración durante toda su duración. (sostiene una tarjeta y con el índice de la otra mano señala un extremo de la tarjeta). Supongamos que éste es el principio de la inspiración, y este el final de la inspiración (señala esquinas opuestas de la tarjeta). Podría durar 2, 3, 4 segundos. Supongamos que este

dedo es mi mente y que comienzo mi inspiración, y comienzo aquí (una esquina de la tarjeta), la sigo todo el camino hasta el final (por el borde de la tarjeta hasta la siguiente esquina). La consciencia de mi inspiración puede durar 4 o 5 segundos sin interrupción.

Cuando identificas tu inspiración solo necesitas un segundo para identificarla. Pero con este ejercicio, continúas tu identificación y la sigues todo el camino. La calidad de nuestra concentración es mayor ahora.

Este segundo ejercicio se llama “seguir tu respiración”.

El primer ejercicio era identificar la inspiración y la espiración y el segundo es seguir su recorrido. Mientras practicas puedes disfrutar mucho, no hace falta hacer un esfuerzo. No tienes que hacer nada solo disfrutar tu inspiración y tu espiración.

La mejor forma de practicar es la que no exige esfuerzo, no pelees, no luches, tómatelo con tranquilidad, y disfruta tu respiración. Sigue tu inspiración y espiración durante toda su duración. Muy energizante, muy curativo. Muy presente.

Cuando inspiras puede que tengas un tipo de experiencia llamada “iluminación básica”: “Estoy vivo”. Una persona que está muerta, ya no tiene respiración. Ahora puedes inspirar y espirar, estás vivo. Estar vivo es el mayor de los milagros, así que puedes disfrutar de tu inspiración y espiración, y encontrar el milagro de estar vivo. Puedes disfrutar mucho, solo inspirando y espirando. Respira, estás vivo.

El tercer ejercicio propuesto por el Buda es reconocer nuestro cuerpo:

Inspiro - Soy consciente de la globalidad de mi cuerpo.

Esto es realmente una “vuelta a casa”, una vuelta a tu cuerpo. Y puedes sonreír a tu cuerpo. Puede que no hayas tratado a tu cuerpo de forma adecuada. Puede que hayas hecho trabajar excesivamente a tu cuerpo, y haberle causado mucha “dureza”.

Es el momento de volver a tu casa, al cuerpo, para cuidarlo y tratarlo con amabilidad.

Inspiro - Soy consciente de mi cuerpo.

Espiro - Sonríe a mi cuerpo.

Es el momento de volver a casa, a tu cuerpo, y mostrarle amabilidad. Esta unificación de cuerpo y mente es muy importante. Cuando mente y cuerpo están unidos, estás fuertemente establecido en el momento presente, una situación en la que puedes encontrar todas las maravillas de la vida, todas disponibles en el momento presente.

Estás muy vivo, estás muy presente. Esto es lo que este tercer ejercicio te trae.

Inspiro - Estoy consciente de mi cuerpo.

Espiro - Sonrío a mi cuerpo.

El cuarto ejercicio propuesto por el Buda, consiste en soltar todas las tensiones del cuerpo. Cuando vuelves a tu casa, a tu cuerpo, puede que notes tensión, estrés, dolor en él. Y estás motivado por el deseo de soltar esta tensión.

Este ejercicio es muy importante.

Sabemos que si no dejamos salir estas tensiones, nuestro cuerpo enfermará, física y mentalmente. Dejar salir las tensiones de nuestro cuerpo ayudará a su curación.

Este importante ejercicio propuesto por Buda se puede hacer sentado, o acostado. Puedes disfrutar al inspirar y espirar y permitir a tu cuerpo que suelte y elimine profundamente estas tensiones. Si estás tomando medicamentos, puedes darte cuenta de que la relajación del cuerpo es muy útil. Incluso puedes practicar la meditación caminando completamente relajado.

Hoy se ofrecerá a la Shanga un ejercicio sobre relajación profunda que cada uno puede practicar cada día en casa, después del retiro. Una atención incrementada en tu cuerpo es muy importante, la curación no debe centrarse solo en la medicación.

Los científicos nos han mostrado que cuando el cuerpo está relajado, comienza a activar su capacidad de autocuración. Nuestro cuerpo tiene esa capacidad, el poder de curarse a sí mismo, si le permitimos usar este poder.

Es muy importante también aprender a descansar.

En el pasado, en los viejos tiempos, nuestros ancestros sabían descansar mejor que nosotros. Actualmente, estamos muy ocupados, incluso en vacaciones, y no sabemos descansar. Incluso después de un período de vacaciones, puede que te sientas incluso más cansado, así que es muy importante aprender a descansar.

Este ejercicio propuesto por Buda es maravilloso: Permitir a nuestro cuerpo descansar.

Cuando un animal salvaje que vive en el bosque cae enfermo o herido, sabe muy bien qué hacer. Busca un sitio tranquilo y se echa. No piensa ni en comer ni en correr tras otro animal. Y tras 3 o 4 días, se ha curado y sale a buscar algo para comer.

Es una sabia actitud y esta sabiduría ha sido transmitida por muchas generaciones de nuestros ancestros. Los seres humanos que viven en este siglo, han perdido la capacidad de descansar y tienen que aprender otra vez como hacerlo.

Este ejercicio es muy bueno, ayuda a restaurar el cuerpo que ha perdido la capacidad de autocuración. Cuando te cortas un dedo, no tienes que hacer nada. Solo limpias la herida y lo dejas, que él solo se cura. Solo hay que confiar en el cuerpo y permitirle descansar, ya que el cuerpo tiene la capacidad de curarse a sí mismo.

El cuarto ejercicio:

Inspiro - Soy consciente de las tensiones, del dolor en mi cuerpo.

Espiro - Permito que mi cuerpo abandone estas tensiones y dolor.

La meditación caminando

La meditación caminando es una forma maravillosa de aprender a vivir profundamente cada momento de nuestra vida cotidiana.

Debido a nuestra tendencia a correr hacia el futuro, hay un tipo de profunda creencia de que la felicidad no está en el presente, de que necesitamos otras condiciones para ser felices, por lo que sacrificamos el presente por el futuro. Tenemos que abandonar este hábito.

Buda dijo que es posible ser felices aquí y ahora. Vivir felizmente en el momento presente es posible.

Esta es la práctica y la enseñanza.

Volver a casa, al momento presente. Observa profundamente y verás que tienes muchas condiciones que producen felicidad, ya disponibles para ti. Solo tienes que darte cuenta de estas condiciones de felicidad, en el aquí y ahora, y serás feliz. No tienes que correr tras el futuro.

Cuando practicamos el caminar en plena consciencia, damos pasos de tal manera que cada paso nos trae de vuelta al aquí y ahora, en otras palabras, "llegamos" en cada paso. Tenemos que encontrar paz, disfrute, felicidad, libertad justo en cada paso. La paz está en cada paso, la paz está en cada respiración.

Tenemos que combinar pasos con respiración. Hay una forma de caminar lenta que combina una respiración con un paso. Inspiras y sólo das un paso, espiras y das otro paso.

Tenemos que involucrarnos completamente en cada paso. Entonces, inspiras y dices “he llegado”. Significa que has llegado al aquí y ahora. El aquí y ahora es tu destino, y el aquí y ahora son la dirección donde se encuentra la vida. Tenemos una cita con la vida, que tienen lugar en el aquí y ahora, así que si me pierdo el momento presente, me pierdo la cita con la vida, lo cual es muy serio.

Así que inspiro, doy un paso y digo “he llegado”, y deseas llegar al aquí y ahora. Quieres realmente llegar. “He llegado” no es una mera frase, un deseo. Debería ser una realización de la práctica. No necesitas que nadie te diga si has llegado o no, tú ya lo sabes por ti mismo.

Puedes que te guste intentar caminar lentamente. Cuando das un paso, dices “he llegado”. Tienes que llegar realmente al aquí y ahora. Si no has llegado al “100%”, no deberías dar otro paso. Mantén esa posición y respira hasta que llegues 100% al aquí y ahora. Tienes que invertir el 100% de tu cuerpo y de tu mente en conseguir dar un paso que te permita llegar al 100%.

“He llegado”, esta es una determinación, es una revolución. Porque quieres dar ese paso y quieres llegar al aquí y ahora en ese paso. (...) Y quieres mantener esa posición, inspirando y espirando hasta que llegues completamente al aquí y ahora.

La ventaja de practicar solo, este ejercicio de caminar lento, tienes todo el tiempo que necesites para llegar, y cuando asumes que has llegado completamente, sonríes, con la sonrisa de la victoria. Y das otro paso.

“He llegado”

“Estoy en casa”

“En casa” es el aquí y ahora, el momento presente. “En casa” es la vida, y la vida solo se encuentra en el momento presente. Mi verdadera casa está en el aquí y el ahora. Esto sirve para resistir nuestras tendencias de ir al futuro. Nuestra casa es la vida en el aquí y ahora, y vivir profundamente en el momento presente. Cada momento, en tu vida diaria. Si tú puedes dar un paso de esa manera, para llegar completamente al aquí y ahora, sabes que puedes dar otro paso, y muchos pasos.

Tienes escaleras en tu casa, y la subes y la bajas cada día. Puedes proponerte a ti mismo que cada vez que subas o bajas un peldaño, lo hagas de manera que en cada paso “llegues”, y puedes disfrutar, subiendo y bajando. Y puedes encontrar paz, alegría, solidez y libertad en cada paso. He usado las escaleras de la ermita en Plum Village durante 30 años, subiendo y bajando en plena consciencia cada paso.

Cuando fuimos a China y subimos caminando por la Gran Muralla, también utilizamos esta forma de caminar, cada paso con solidez y libertad. Si te propones hacer lo mismo en las escaleras de tu casa, en cada caminar por el que vayas, esa es la manera en la que el Buda camina, disfrutando de cada paso. Puedes estar en la estación de tren, o aeropuerto, paseando por el río, puedes disfrutar caminando.

Si caminamos con otras personas, deberíamos hacerlo un poco más rápido. Cuando haces una inspiración puedes hacer 2-3 pasos.

“He llegado, he llegado, he llegado”

“En casa, en casa, en casa”

Tienes que poner atención a la planta de tus pies, y tocar la tierra como si besaras el suelo con tus pies. Camina con amor. Te curas a ti mismo caminando así.

Y ayudas a curar la Tierra caminando así. Imprimes tu paz, tu ternura, tu amor, tu libertad en la tierra. Caminar así es muy curativo y energético. Puedes curarte a ti mismo caminando y respirando.

Normalmente nuestra espiración es más larga que nuestra inspiración, si nuestra inspiración dura 2 segundos, nuestra espiración puede durar 3-4 segundos. Cuando caminas, puedes extender los pasos que das, sin tensión.

Puedes hacer dos inspiraciones, y dos pasos:

“He llegado, he llegado”

Y cuando espiras puedes dar más de dos pasos:

“En casa, en casa, en casa” 4, 5, 6, 7, 9 veces, tantos como te guste.

Pero no fuerces tu inspiración. Permítele ser como es de forma natural. Pero puedes extender tu espiración, y verás cómo, más adelante, tus pulmones te permiten añadir, más adelante, un paso más. Permite a tus pulmones añadir tantos pasos como quieran. Pero escucha a tus pulmones y permíteles el número exacto de pasos en la inspiración.

Puede ser:

3 pasos inspirando - 4 pasos espirando (2-4) (2-5) (3-4) (3-5) (3-6)

Solo observa tus pulmones y permíteles tomar el número exacto de pasos.

Durante la caminata, podemos estar totalmente relajados y podrás así disfrutar de cada paso. Cada paso se genera energía de plena consciencia y concentración.

Estás plenamente consciente, concentrado, y por eso puedes entrar en contacto con la belleza, fresca que hay en el mundo, dentro de ti y a tu alrededor.

Caminando de esta manera, puedes hacer que esté disponible para ti el “Reino de Dios”, en el aquí y ahora. Haces que esté disponible la Tierra Pura del Buda en el aquí y ahora. El “Reino” no está en el futuro, ni en ningún otro lugar. Está justamente aquí y ahora. Para mí, un cielo azul y una nube blanca, unos bellos árboles y colinas, todo esto pertenece al Reino, a la Tierra Pura del Buda.

Es una lástima no estar en contacto. Necesitas un poco de libertad para poder estar en contacto con el Reino, la Tierra Pura. Y esa libertad es libertad del pasado, del futuro y de nuestros proyectos, nuestras aflicciones. (...) Cuando traes tu atención a tu inspiración y espiración, sueltas tus preocupaciones sobre el pasado, tu miedo sobre el futuro, sueltas tus proyectos, tus preocupaciones, vuelves a tu respiración, inspirando, disfrutando de tu respiración. Eso es la libertad, la libertad que nos da la energía de la plena consciencia, que generamos con la práctica de la respiración y el caminar conscientes.

Y de pronto, el “Reino” está a nuestra disposición. No necesitas morir para ir a ese “Reino”. De hecho, estás muy vivo, y el hecho de estar vivo te enseña como hacerlo.

Volver a tu respiración, prestar atención a tus pasos, te devuelve la vida, y cuando estás plenamente vivo, plenamente presente, el Reino es tuyo.

Es posible para nosotros caminar disfrutando del “Reino” cada día. Recuerda la historia del granjero que encontró un tesoro en sus tierras. Lo vendió todo, excepto el trozo donde estaba su tesoro.

Cuando eres capaz, cuando tienes el “Reino”, no necesitas correr tras nada, ya nunca más, ni tras el poder, ni la fama, ni el sexo, ni la riqueza. La práctica del caminar consciente puede traernos la Tierra Pura del Buda, las maravillas de la vida, disponibles para nuestra transformación...

Un escritor francés, André Gide, dijo que “Dios es felicidad y que Dios está disponible las 24 horas del día”. Si Dios está disponible las 24 horas del día, su Reino también está disponible. Tanto si vienes de la tradición cristiana, budista, judaica ... sabes que es posible experimentar el “Reino” en el aquí y ahora, y que por eso practicamos la respiración y el caminar conscientes.

Cuando caminamos con un grupo, la energía de la meditación es muy poderosa. Si pensamos que la energía de nuestra plena consciencia no es muy fuerte, la energía colectiva de la Shanga nos transportará, nos abrazará como un río. Es muy agradable, fácil. En la Shanga, ya no tienes que ser una gota de agua, eres el río, llevado por la Shanga. (1:12:32)

Si tienes un pesar, un dolor, un miedo dentro de ti, permite que la energía colectiva de la Shanga te abrace. Solo será mucho más difícil curarlo, pero con la Shanga tienes una oportunidad, muestra a la Shanga tu pena, tu tristeza, tu dolor. “Shanga, aquí está mi pena, mi tristeza, mi dolor, por favor, os pido ayuda”. Verás que es más fácil para ti cuando te conviertes en un río. En el sutra de la respiración consciente, el buda también propuso ejercicios para que pudiéramos reconocer nuestra pena, tristeza, aflicción dentro de nosotros y obtener alivio.

El séptimo ejercicio

Inspirando - Soy consciente del sentimiento doloroso, la emoción dolorosa en mí.
Espirando - Abrazo el sentimiento doloroso, la emoción dolorosa con plena consciencia.

Por una parte, está el sentimiento de pena y por otra parte está la energía de la plena consciencia. La energía de la plena consciencia generada por la práctica reconocerá la pena, el dolor y la abrazará. No hay lucha, no hay resistencia, solo reconocimiento y abrazo. Es como una madre sosteniendo a su niño en brazos con ternura, para poder aliviar el sufrimiento del niño. Esta es la práctica.

En los primeros 4 ejercicios de respiración, la plena consciencia reconoce la inspiración y la espiración, y sostiene la inspiración y la espiración. En los siguientes 4 ejercicios, la plena consciencia reconoce el cuerpo, lo abraza, suelta las tensiones. En esta última parte es muy parecido. La plena consciencia reconoce la tristeza, abraza la tristeza, la aflicción, la pena y el miedo, tiernamente.

Para un principiante que, durante su práctica, piense que su energía de plena consciencia no es lo suficientemente fuerte para hacer el trabajo (de transformación), la ayuda de la Shanga es importante. Necesitamos la energía colectiva y poderosa de la Shanga. Es bueno acudir a la Shanga y preguntar a los hermanos y hermanas, mostrarles vuestro pesar, para que te ayuden a reconocerlo y abrazarlo, y mientras estás sentado o caminas con la Shanga, permite ser abrazado por la Shanga, hará que sea más fácil, y experimentarás alivio, consuelo. La energía colectiva de la Shanga es muy poderosa.

Tanto para aquellos que han practicado durante muchos años como para los que empiezan la práctica de caminar con plena consciencia, tan pronto como comienzas la práctica de la respiración plenamente consciente notas cómo se genera un tipo de energía. (1: 16 :35). Así que la energía de la Shanga está disponible mientras estás sentado en meditación, mientras caminas meditando, respirando, comiendo. Así que aprovéchala para que tu pena, miedo, dolor sea abrazado. En la tradición budista esto se llama “tomar refugio en la Shanga”.

Tomar refugio en la Shanga no es un método de fe o creencia, es un método de práctica. Necesitas una Shanga, necesitas la energía colectiva de la Shanga para tomar refugio, para que la energía colectiva de la Shanga te ayude a abrazar tu aflicción. Respiras de tal manera que la Shanga al completo se vuelve un solo organismo. Es muy importante porque cada uno está inspirando y espirando.

Nuestro cuerpo está hecho de millones de células, todas ellas diferentes, células individuales, pero que operan como un solo organismo. Lo mismo ocurre con las células nerviosas individuales, operan como un organismo, así que es posible hacer esto. En la Shanga, eres un miembro de la Shanga, hay una forma de respirar, sentado, que hace que te conviertas en parte de la Shanga, fluyendo como un río. Así que date cuenta de que la Shanga que está sentada allí, y respirando juntos.

Si tienes la capacidad de permitirte ser llevado por la Shanga, te volverás río, llegarás a ser un organismo con ella. Y entonces la energía colectiva de la Shanga penetrará y te ayudará a transformar (tus sentimientos) y te curará. Lo mismo ocurre con el caminar consciente. Juntos, como un grupo; no camines como una gota de agua, permítete ser un río y tu energía se unirá a la de la Shanga y la energía de la Shanga se unirá a la tuya (1:19:53) exactamente igual que las células de tu cuerpo. Esto es posible, así que tomar refugio en la Shanga es una práctica y una enseñanza muy profundas.

Si practicas bien, la Shanga seguirá contigo, en cada célula de tu cuerpo, cuando vuelvas a tu casa. Y, ya en casa, cuando te sientes en tu sala de estar, la Shanga estará sentada contigo igualmente, y tú continuarás beneficiándote de la energía de la Shanga.

Hace 40 años que dejé mi casa, en mi país, para trabajar por la paz. Yo era una célula en el cuerpo de la Shanga y dejé mi Shanga en casa para ir a Occidente, para trabajar por la paz. Pero no me permití morir (1:21:19) como una abeja, una abeja individual, (cuando se la separa de su colmena), porque me traje a mi Shanga conmigo, en mi corazón, por eso fui capaz de sobrevivir y salir adelante. Hace ya 40 años que vivo en Occidente como exiliado. He intentado ser vuestra Shanga aquí en Occidente. Y vosotros sois ahora mi Shanga. Cuando una abeja es separada de la colmena muere.(1:21:50). Nosotros

también necesitamos que nuestra Shanga continúe practicando, y es posible practicar con la Shanga. Deja que la Shanga penetre en cada célula de tu cuerpo.

Y cuando vuelvas a casa, a tu ciudad, sabrás que la Shanga está disponible, Y haces como yo, intentas estar con tu Shanga en tu ciudad, y continúas la práctica. Porque la Shanga es muy útil para la continuación de la práctica.

En mi país decimos que si dejas la Shanga, eres como un tigre que deja su montaña, está en peligro porque los humanos pueden apresarlo y matarlo.

Un practicante sin una Shanga perderá su práctica tras unos meses, y por eso, mientras practicamos con la Shanga, practicamos de tal manera que la Shanga entra en nuestro cuerpo y así, tras el retiro, seguiremos teniendo a la Shanga con nosotros.

De esta manera, cuando volvamos a casa, reconocerás a tu alrededor elementos de la Shanga, y estarás así, con la Shanga, en tu casa. Esto es lo que yo he estado haciendo durante estos años de mi exilio de mi país.

En la tradición budista, la existencia de la comunidad de la Shanga es muy útil para la continuación de la práctica y es por eso que es siempre maravilloso volver a ver a nuestros amigos y amigas de la Shanga otra vez, nos renueva a todos, (1:24:14), y ayuda ser un refugio para tanta gente.

Les deseo a todos que tengan un feliz retiro, y que disfruten de la práctica juntos, sentados, caminando.

Gracias.

