



POSTURA Y PROPÓSITO

Postura como un trono diamantino

Si se nos preguntara, la mayoría de nosotros diría que la meditación es algo que tiene que ver con la mente. Quizás incluso insinuaríamos que es un modo de controlar la mente o una manera de entrar en una especie de trance. Pero de hecho la meditación, al menos en un principio, concierne más al cuerpo que a la mente; obviamente ésta es sólo una manera de hablar, dado que ambos -mente y cuerpo- son inseparables. No son dos sistemas separados operando juntos, sino dos modos de hablar de un único sistema: nuestra persona.

No obstante, sí que resulta útil pensar que la meditación empieza en el cuerpo aunque sólo sea para contrarrestar nuestra tendencia a pensar que la mente, en un sentido limitado de la palabra, funciona muy independientemente del resto de nuestra persona. Quizás

logremos dejar este punto más claro si pensamos que la meditación está íntimamente ligada a la cualidad de la conciencia. La conciencia es una cualidad relacionada con nuestro ser total y no sólo con la mente o con el cuerpo. Si observas a un hábil alfarero trabajando en su torno, puedes notar que su conciencia está concentrada en sus manos. Cuando observas a un buen actor, notas que el significado emocional de su actuación es revelado tanto en el uso de su cuerpo como en las palabras que utiliza.

Muchos de nosotros parecemos habitar nuestra cabeza en vez de nuestro cuerpo. Es como si toda nuestra energía estuviera en nuestra cabeza, y nuestro cuerpo sólo fuera el vehículo, bastante elaborado, de nuestra mente -como esos extraterrestres propios de la ciencia ficción que tienen cabezas gigantescas y cuerpos subdesarrollados-. También existe el extremo opuesto, en el que se da una total identificación con el cuerpo, considerándolo como el más importante depósito de nuestra propia percepción de quiénes somos. Y parece ser que podemos adoptar cualquiera de los dos extremos: devaluar el cuerpo, u obsesionarnos con su apariencia superficial.

En el campo de la meditación no estamos interesados en ninguno de estos extremos y contemplamos el cuerpo de una manera totalmente distinta. Estamos intentando “rehabitar” nuestros cuerpos. Queremos aplicar la conciencia al cuerpo, reconstruir una relación con el cuerpo físico que esté caracterizada por una sensibilidad parecida a la de las manos del alfarero y una conciencia de la emoción de nuestros cuerpos similar a la desplegada por el actor.

Uno de los símbolos budistas más conocidos es el del Buda meditando. Esta imagen puede ayudarnos a vislumbrar qué es lo que intentamos desarrollar cuando meditamos y, al mismo tiempo, comunica en gran medida el espíritu de la meditación. Es una imagen que se puede encontrar en todo el mundo budista y cada vez más a menudo en Occidente. El cuerpo del Buda comunica una sensación de relajación y viveza profundas. Es un cuerpo tranquilo y sereno pero al mismo tiempo vibrante, pareciendo vivir inmerso en una energía sutil. En tal imagen podemos comprobar que la meditación es algo que ocurre tanto en el cuerpo como en la mente. Antes de abordar los aspectos más prácticos relacionados con la postura, voy a comentar un poco acerca de la imagen del Buda meditando.

La vida del Buda constituye una historia fantástica. Muy brevemente, puedo decir que es la historia de un muchacho, nacido entre grandes lujos por ser el hijo de un rey local de la India del Norte, que se vuelve consciente del sufrimiento inherente a la existencia humana, es decir, de la transitoriedad que parece viciar hasta las circunstancias más favorables de la vida. Y aunque su padre le prepara para convertirse en soberano, se desarrolla en él un intenso deseo de comprender la fuente de todo sufrimiento humano - dukkha-, así como de encontrar un modo de liberar a otros y a sí mismo de dicho sufrimiento. Por lo tanto, abandona su tierra natal y emprende la vida de un hombre errante, yendo de un maestro espiritual a otro. Tras muchos años de trabajo, finalmente alcanza la Iluminación, y emplea el resto de su larga vida enseñando el sendero a la Iluminación, que él ha descubierto, a todos aquellos que desean escuchar.

La vida del Buda sirve como una especie de modelo para los budistas, ya que la sabiduría del Buda es revelada tanto en los sucesos de su vida como en su enseñanza. Por el momento, lo que nos interesa es la imagen del príncipe Siddhartha a punto de alcanzar la Iluminación, pero merece la pena leer una historia más completa de la vida del Buda, pues ésta puede ser una fuente de inspiración, se considere uno budista o no.

El príncipe Siddhartha se enfrentó a grandes dificultades en su intento por encontrar una respuesta a la falta de satisfacción propia de la existencia humana. Estuvo a punto de morir al tratar de liberar su espíritu de su cuerpo mediante la realización de prácticas ascéticas muy severas, populares en aquel tiempo. Tanto se debilitó, que estuvo al borde de ahogarse mientras se bañaba en un río poco profundo, y fue esta experiencia la que le hizo despertar a la inutilidad de la mortificación que hasta ahora había estado auto imponiéndose. Se dio cuenta de que a menos que cambiara su manera de ser, pronto moriría sin haber encontrado ninguna solución a los problemas fundamentales de la existencia.

Por lo tanto decidió recuperar su fuerza e intentar aplicar un enfoque distinto. Y descubrió este enfoque al recordar un incidente de su infancia. En una ocasión, cuando Siddhartha era un muchacho, éste se encontraba bajo un árbol observando cómo su padre araba un campo cuando, de manera bastante espontánea, entró en un estado de gran felicidad y contento. Se le ocurrió entonces que quizás tal estado constituía la base para que un entendimiento más elevado de la realidad pudiera surgir. Así que, habiendo comido, Siddhartha se sentó bajo un árbol, relajó su cuerpo y su mente, y convocó sus poderes de concentración para que presidieran sobre su examinación del sufrimiento humano.

Éste es el momento en el que, de acuerdo con la mitología budista, surgió una figura llamada Mara, "El Malvado", quien reunió todas sus fuerzas para evitar que Siddhartha se convirtiera en el Buda. A un nivel psicológico, podríamos decir que Mara es la personificación de todas las fuerzas de nuestra psique que se muestran resistentes a cambiar y que pretenden que las cosas permanezcan tal y como están. Estoy seguro de que todos estamos familiarizados con al menos algunos aspectos de nosotros mismos que se muestran resistentes a cambiar, incluso si conscientemente nos sentimos bastante seguros de lo que queremos hacer. El príncipe estaba a punto de trascender los aspectos egocéntricos propios de su ser, de manera que no es sorprendente que ciertas fuerzas hostiles -todavía en él existentes- se sublevaran en un último intento desesperado por resistir una transformación tan profunda.

En el arte budista, las fuerzas de Mara son representadas como un ejército vasto de seres extraños y furiosos que arrojan todo tipo de misiles al príncipe, mientras que éste se encuentra sentado en calma y tranquilidad. Conforme las rocas y flechas se acercan al cuerpo del príncipe, éstas se transforman en bellas flores y caen inofensivamente alrededor de su majestuosa figura. Tras el fracasado ataque, Mara utiliza una táctica

distinta para alejar la mente del príncipe de la tarea que ha decidido realizar. Mara intenta inculcar la duda en la mente de Siddhartha, cuestionando su derecho a estar sentado en el “Trono Diamantino”.

Aquí Mara se refiere al lugar que Siddhartha ha elegido para sentarse a meditar. Según la mitología budista, todos los Budas alcanzan la Iluminación en el mismo sitio, y se dice que este lugar es el punto central a partir del cual se formó la totalidad del universo. Esto no significa que tengas que ir a la India para meditar correctamente: en cierto sentido, el Trono Diamantino es creado dondequiera que alguien esté sentado en meditación profunda; no se refiere a un espacio físico, sino a una actitud inquebrantable. Cuando te sientas con una serenidad total, te sientas en el centro de todas las cosas; creas un centro de estabilidad dentro del caos siempre cambiante que nos rodea.

De modo que Mara cuestionó el derecho de Siddhartha a sentarse en este sitio. En respuesta, el príncipe extendió su brazo derecho y tocó la tierra con la punta de sus dedos -un gesto de las manos conocido como el “mudra que toca la tierra”-. Es ésta una imagen del Buda representada con mucha frecuencia en el arte budista.

Lo que ocurre a continuación es maravilloso. La diosa de la tierra surge desde las profundidades y testifica que el príncipe tiene derecho a estar sentado en el Trono Diamantino en virtud de sus grandes esfuerzos. Testifica haber visto a Siddhartha desarrollarse, a través de muchas vidas, hasta llegar a perfeccionar todas las cualidades positivas del ser humano -la generosidad, la paciencia, la energía, la amabilidad y la conciencia-. Al escuchar este testimonio, Mara, totalmente desarmado y abatido, huye.

Quizás nos preguntemos a nosotros mismos -individuos que comenzamos a caminar el sendero de la meditación - qué tiene que ver con nosotros este episodio de llamar a la tierra a testificar, central como es en la vida del Buda. Si nos mostramos receptivos al episodio, descubriremos que en realidad está muy relacionado con la situación en la que nos vemos inmersos al comienzo de nuestra propia búsqueda espiritual. También nosotros necesitamos llamar a la tierra para que testifique. Cuando adoptamos nuestra postura de meditación tenemos que sentir que, de acuerdo con nuestro propio nivel, estamos ocupando el Trono Diamantino.

Cada vez que nos sentamos a meditar nos enfrentamos a la suprema tarea humana de transformar las fuerzas de Mara en las energías positivas de la Diosa Tierra; nos metemos de lleno en el proceso de la evolución. Como seres humanos, somos el resultado de millones de años de evolución y desarrollo, desde el momento en que el universo se formó hasta el tiempo presente. Cuando nos sentamos, lo hacemos con toda esta historia tras de nosotros. El proceso evolutivo se ha hecho en nosotros consciente, y éste es un hecho verdaderamente notable. Es por ello que tenemos la oportunidad de seguir evolucionando: como individuos, podemos transformar las fuerzas de la naturaleza, aparentemente ciegas y caóticas, en otra fuerza, cada vez más potente y caracterizada por la claridad, el amor universal y la conciencia de uno mismo.

A lo mejor todo esto suena un poco sublime e impresionante, cuando puede que lo único que queramos sea aprender a relajarnos, calmarnos y disfrutar más de la vida. Sin embargo, si conseguimos atraer y compenetrar aquellos aspectos de nuestra persona que intentan trascender lo que ahora somos, descubriremos que nuestra vida se enriquece en gran medida. Sentiremos, quizás por primera vez, que nuestra vida cuenta con un significado y una trascendencia reales.

No estoy sugiriendo que nos llenemos exageradamente de nuestra propia espiritualidad -pronto veremos cómo tales actitudes constituyen el alimento de Mara-. No obstante, tenemos que tomarnos a nosotros mismos con seriedad. El budismo enseña que todos los seres humanos son capaces de alcanzar la Iluminación a través de sus propios esfuerzos. Aunque apenas contemos con un vislumbre de tal estado, es maravilloso el simplemente sentir que nos movemos en dirección hacia el mismo, sin importar cuánto nos lleve el alcanzado.

Esta actitud de sentarnos como si lo hiciéramos sobre el propio Trono Diamantino es desarrollada a través de nuestra postura de meditación. Esto no implica que nos tengamos que sentar perfectamente en la posición de “flor de loto completo”. Implica sentarse con confianza y con una intención clara. Implica aprender a experimentar nuestro cuerpo como un regalo que llega hasta nosotros tras inconcebibles evos de desarrollo evolutivo, así como aprender a sentir que en ese mismo cuerpo podemos dar lugar a la expresión más elevada de la vida.

Guía a la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenemos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de “flor de loto completo”, el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad...

Me gusta utilizar la palabra “confort” en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. “Fort” significa “fuerza”, de manera que “confort” significa “con fuerza”. Sentarse cómodamente también significa sentarse “con Fuerza”.

Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-.

Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horribles acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre el suelo -lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darías cuenta de si estás sentándote demasiado cercano al suelo porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación - después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -la posición de la cabeza, las manos... - son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas. Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente más cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en “flor de loto completo” o en “medio loto”, o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella.

Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de la meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suena más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es en ninguna manera más “espiritual” que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta.

Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto sucederá lo opuesto -arquearás la espalda-.

El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una “buena” postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda.

Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a sucederse con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar

una manta alrededor de a cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

En una silla

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida.

Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una silla cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

Educando al cuerpo

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: "Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural". Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo, lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales.

Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente” de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

Contactando con nuestra experiencia del cuerpo

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo.

Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobrevalorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo. Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda.

Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

Meditación basada en el cuerpo

El ser conscientes del cuerpo constituye la base para la práctica del desarrollo de la conciencia y para que, durante la meditación, cultivemos emociones positivas. En meditación, el cuerpo es nuestro punto de referencia fundamental. Al mantener conciencia de nuestro cuerpo cuando meditamos, somos capaces de sostener la práctica dentro del contexto de la experiencia concreta y evitamos perdernos en estados mentales abstractos o alienados.

El ser conscientes del cuerpo también ayuda a ponernos -y mantenernos- en contacto con nuestro estado emocional. La conciencia del cuerpo proporciona el contexto para la práctica de meditación particular que estamos llevando a cabo. Es decir, brinda una amplia referencia experimental para el objetivo de nuestra práctica. Más adelante examinaremos con más atención estos conceptos del contexto y el objetivo.

Todas las meditaciones han de ser precedidas por una pequeña práctica como la que se describirá en breve, aunque quizás, como regla general, no tenga que ser tan prolongada. Por lo normal, no necesitaremos emplear más que varios minutos en ello, a menos que nos sintamos bastante desconectados de nuestro cuerpo y nuestras emociones.

Ser conscientes del cuerpo significa experimentar directamente las sensaciones y sentimientos asociados con el mismo. Es fácil que el experimentarnos de esta manera se convierta en algo difícil. Son muchas las personas que no están en contacto con su cuerpo y que sólo lo toman en consideración cuando algo no marcha bien. El cuerpo puede sentir placer de la misma manera que siente dolor, pero a menudo -a menos que este placer sea bastante intenso, como el que tiene lugar durante la actividad sexual- apenas lo notamos.

Lo que queremos hacer es sensibilizarnos poco a poco a esas más sutiles sensaciones que constantemente acontecen en nuestro cuerpo. Cierra los ojos por un momento y adquiere conciencia de las manos en su totalidad. Es probable que en ellas percibas un constante flujo de sensaciones, que percibas, por ejemplo, que están calientes o frías. Quizás también experimentes cierta energía; la vitalidad del cuerpo corriendo por tus manos. Como las manos están cargadas de nervios, son un buen lugar al que referimos en busca de una experiencia simple y directa de nosotros mismos. Ciertas partes del cuerpo son poco abundantes en terminaciones nerviosas; no necesitan ser tan increíblemente sensibles como las manos. Y aun a pesar de ello podemos aprender a ser conscientes de dichas partes.

Aunque estamos intentando obtener una experiencia directa -y no simplemente una idea- de nosotros mismos, ello no significa que la mente no sea de uso alguno a la hora de ayudarnos a alcanzar tal experiencia. La imaginación en particular puede ser de gran ayuda para empezar a ponernos de vuelta en contacto con nosotros mismos. Un ejercicio que a menudo uso en clases de meditación consiste en pedir a los estudiantes que seleccionen una categoría cualquiera -animales, plantas, distintas clases de tiempo meteorológico... -; lo primero que se les ocurra. Les pido entonces que se sienten en silencio -o que se acuesten si lo prefieren- y que guíen su conciencia a través de las diferentes partes del cuerpo, asociando cada parte con la categoría que hayan elegido. O bien se puede empezar con los pies y seguir entonces hacia arriba, o viceversa. Así que, por ejemplo, si decidieras trabajar desde arriba hacia abajo con los distintos tipos de clima como tu categoría, quizás empezarás por sentir que tu cabeza es nubosa, o quizás soleada y clara...

Probablemente esto suene un poco excéntrico, pero además de ser divertido, puede ayudar a que empecemos a interesarnos por lo que sucede en nuestro interior. La clave para progresar en meditación reside en nuestro interés. Tenemos que estimular cierto interés por lo que estamos haciendo, pues de lo contrario nuestra mente se evade.

Otra cosa que hago es dar a la gente papel y lápices de colores y pedirles, tras una meditación basada en el cuerpo, que dibujen aquello que hayan experimentado; no se trata de que dibujen el aspecto de la experiencia, sino más bien las sensaciones que, en relación a la misma, hayan tenido. Puede que el dibujo resultante no se parezca al cuerpo de su creador en absoluto; puede que sea totalmente abstracto - en un sentido artístico del término- con partes luminosas y partes oscuras, colores arremolinados, áreas de movimiento y áreas cargadas o estáticas.

Como éste, hay muchos ejercicios que uno podría hacer, tal como el escribir poemas acerca de cómo uno experimenta su cuerpo. Lo importante no es sólo estimular el interés, sino también ser un poco juguetón. No hay necesidad alguna de portarse con total solemnidad y sobriedad. Es mucho mejor que disfrutemos de lo que estamos haciendo. Asumimos la práctica de la meditación para llegar a ser más felices, de manera que el cultivo de un interés lúdico es una buena forma de empezar. Todos estos ejercicios simples constituyen maneras de “trazar un mapa” del cuerpo. Y la meditación que en seguida vamos a ver constituye otra.

No escatimes esfuerzo a la hora de prepararte apropiadamente para esta meditación. Elige un momento en que no te sientas apresurado. Busca un lugar relativamente silencioso de tu casa, enciende el contestador automático.

Lee las instrucciones de la “práctica guiada” unas cuantas veces, de manera que te familiarices con su forma y contenido. Alternativamente, realiza este ejercicio con un amigo, el cual te pueda guiar con su lectura de las mismas. Tómate tu tiempo para establecer una postura adecuada, asegurándote de que tienes suficientes cojines y de que vas a estar convenientemente abrigado. No tengas la habitación a una temperatura demasiado cálida, pues ésta puede producir somnolencia.

Meditación basada en el cuerpo: Práctica guiada

Una vez que has adoptado una postura cómoda, cierra los ojos y trata de relajar la cara. Respira hondo dos o tres veces. Conforme tomas aire, siente cómo el pecho se abre ligeramente. No hay necesidad de que lo inflas demasiado - no se trata de exhibirte-; simplemente deja que se abra un poco. Y, conforme espiras, relaja los hombros, déjalos caer. Intenta concentrarte en las partes del cuerpo que están en contacto con el cojín o la silla. Siente el contacto con el suelo. Si estás sentado en una silla, asegúrate de apoyar la totalidad de los pies sobre el suelo. Siente cómo el suelo recibe y sostiene el peso del cuerpo, siente la solidez del cuerpo. Sé consciente ahora de las plantas de los pies, permitiendo

que se suavicen y relajen. Trata de imaginar que estás adquiriendo conciencia proveniente del suelo y dirigiéndola hacia arriba, hacia el cuerpo. Deja que esta conciencia penetre poco a poco, a través de los pies, por los tobillos y piernas. Quizás te agrade imaginar que dicha conciencia es una especie de luz, o quizás una sensación de calidez.

Deja que los músculos de las piernas se relajen; que se suavicen y parezcan pesados. Nota cualquier sensación que se dé en las partes del cuerpo de las que estás procurando ser consciente, pero todo ello sin llegar a forzarte demasiado. No pasa nada porque no experimentes muchas sensaciones; simplemente sé consciente de lo que vaya ocurriendo.

Al trasladar tu conciencia a las rodillas, imagina que se da en ellas una sensación de espacio; y continúa así hasta adquirir conciencia de los muslos. Deja que éstos se suelten alrededor del hueso bajo la suave fuerza de la gravedad.

Expande tu conciencia hasta incluir los glúteos, la pelvis y los genitales. Experimenta que la totalidad de esta área está llenándose de una conciencia suave y clara. Si adviertes una ligera “retención” de energía, lo cual es bastante común en el caso de los glúteos, debíltala mediante el uso de la conciencia.

Reúne ahora tu atención alrededor de la base de la espina dorsal. No lo intentes con demasiado ahínco, ya que no podemos forzar la conciencia sin llegar también a tensarnos -simplemente vuelve a tu tarea cuando te distraigas-. Y desde aquí vamos a trazar la línea de la espina dorsal hacia arriba, a través de la espalda.

Ten en cuenta que la espina dorsal está situada dentro del cuerpo y no en la superficie de la espalda. Obtener una experiencia sensorial de la espina dorsal es bastante difícil, de manera que has de utilizar un poco la imaginación. Pero con esto no quiero decir que tengas que inventar una sensación que en realidad no existe. Es más bien una cuestión de abrirse a sensaciones más sutiles.

Delinea la suave curva ascendente de la columna, pasando por los lumbares y la parte media de la espalda, y por entre los hombros hasta donde la espina se encuentra con el cráneo. Este último punto está en una posición bastante elevada, más o menos alineado con la punta de las orejas.

Una vez más, trata de reunir tu conciencia alrededor de este punto. Relaja los músculos situados en la base del cráneo -imagina que se sueltan, que se relajan al igual que un puño abriéndose-. La cabeza no se va a caer si te olvidas de sujetarla -comprobaremos como puede mantenerse perfectamente en equilibrio por sí misma-. Imagina que la cabeza puede moverse con total libertad, residiendo serena sobre la cima de la columna vertebral. Siempre puedes ajustar la cabeza ligeramente con el objetivo de lograr este tipo de sensación.

Una vez que has localizado la cima de la espina dorsal, dirige tu atención a través de ésta hasta su base. Procura mantener ambos puntos en mente -la cima y la base de la columna vertebral-. Visualiza que estas dos áreas son impregnadas de una luz cálida y suave, y que estos dos puntos de luz se separan suavemente -se trata más de una tendencia a separarse que de una separación en sí-; uno es atraído hacia la tierra, el otro hacia el cielo. Intenta mantener esta imagen en mente durante unos minutos: estos dos puntos de luz separándose muy lentamente, como dos estrellas que, en el cielo nocturno, se separan de manera imperceptible. Trata de relajar los músculos que corren paralelos a la columna vertebral. Piensa que, conforme suavizas estos músculos, la espina es liberada, de modo que los mencionados puntos de luz pueden separarse más y más.

Deja que los hombros se relajen un poco más. Comienza entonces a concentrar tu atención en la parte más alta de los brazos y, lentamente, desciende hacia las manos, volviéndola a reunir en las palmas y dedos. Usa las sensaciones que con facilidad se pueden percibir en las manos para experimentar la vitalidad del cuerpo.

Dirige ahora tu conciencia hacia el vientre -otra área donde a menudo bloqueamos energía-; y a continuación, lentamente, hacia el pecho. Siente el movimiento del tórax abriéndose con suavidad para acomodar la respiración. Siente cómo la respiración abre el pecho. Traslada tu conciencia a la garganta, y después a la cara. Relaja la cara un poco más, parándote a percibir las sensaciones que en esta zona se originan. Sé consciente del tamaño de tu cráneo -deja que el cuero cabelludo se suavice-, y amplía entonces tu conciencia hasta abarcar la coronilla. A ver qué es lo que puedes sentir en esta área.

Presta atención al roce del aire con tu rostro. Advierte cuán sensible es la cara; repara en la temperatura del aire y deja que la cara se suavice a través del contacto con el mismo.

Sin llevar a cabo ningún esfuerzo en particular, sé consciente del proceso respiratorio que está teniendo lugar. Conforme atraes el aire hacia dentro del cuerpo, imagina que el aire está saturado de conciencia, al igual que una neblina saturada de partículas diminutas de agua. De manera que al aspirar también adquirimos conciencia.

Sigue el curso completo de la respiración dentro del cuerpo, tan adentro que llegues a ser consciente del movimiento del vientre conforme inhalas y exhalas. Permite que tu respiración sea tranquila y ligera; no la fuerces. Nota el movimiento que se produce en el vientre para acomodar el proceso respiratorio, y deja que sea éste el que suavice el vientre. Sé consciente de los movimientos del pecho, los costados del cuerpo y de la espalda; siente la totalidad del tórax moviéndose con suavidad al compás de la respiración.

Aspira una sensación de espacio: que el espacio fuera de ti se convierta en espacio dentro de ti. Poco a poco concentra tu atención alrededor del área del corazón. Ocupado tan sólo en mantenerte sentado y en respirar, sé consciente de cualquier sensación que tenga lugar en el área del corazón. Deja que la respiración forme un espacio alrededor del

corazón, un espacio para tus sentimientos y para tus emociones. Tan sólo respirando, siendo consciente de tu cuerpo, de tu respiración y de tus sentimientos, permite que éstos fluyan envueltos en una sensación de espacio de la misma manera que permites el vaivén de la respiración. Haz esto durante tanto tiempo como te sientas cómodo, preocupándote simplemente de estar contigo mismo.

Siente entonces una vez más el contacto con el suelo. Sé consciente de la habitación en que te encuentras y de cualquier ruido que en el exterior se esté produciendo, y, cuando lo consideres apropiado, abre los ojos, concluyendo así la práctica.

Este ejercicio es tanto una manera de hacernos conscientes de las distintas partes del cuerpo, como una técnica de relajación. Constituye una excelente preparación para meditar, o bien podemos utilizarlo con el simple objetivo de calmarnos. En este ejercicio utilizamos la imaginación para contactar con nuestro cuerpo y nuestras emociones.

A veces quizás queramos recorrer el cuerpo con atención desde los pies a la cabeza y viceversa, sin imponer o añadir idea alguna -únicamente experimentando las sensaciones al desnudo-. Y esto será muy efectivo en cuanto tengamos más experiencia en ser más conscientes de nuestro cuerpo; sin embargo es probable que, al menos para empezar, sea mejor hacer uso de la imaginación.

Prueba imaginando que tu conciencia es un color. O pregúntate cómo percibes cada una de las diferentes partes del cuerpo, dejando que surjan distintas imágenes en respuesta a dicha pregunta. Utiliza el método de la asociación de imágenes que sugerí con anterioridad. El relacionar diferentes partes del cuerpo con distintas imágenes pertenecientes a una categoría particular puede ser no sólo muy interesante sino además bastante divertido -especialmente divertida es la categoría de los animales-.

Si así lo deseas, puedes encontrar o elaborar otras maneras de llegar a ser más consciente de ti mismo dentro del contexto de la meditación. No tengas miedo de experimentar. Explora sólo aquellas que tú consideres adecuadas. Simplemente recuerda que no debes forzar tu atención. Puede que te resulte difícil ser consciente de ciertas partes del cuerpo; si experimentas alguna área como apagada u oscura, no te fuerces a ser consciente de ella. Únicamente sé paciente y aplica, sin importar el tipo de situación al que te enfrentes, tanto tu sentido común como una actitud de amabilidad y cuidado.

PROPÓSITO Y POR QUÉ MEDITAR

En esta obra me he concentrado en el análisis de la meditación como un medio para el desarrollo de estados mentales cada vez más positivos, y he introducido en menor grado la idea de la Visión Clara -al menos de manera preliminar-. Pero si me siento a pensar

por qué practico, la verdad es que no es por ninguna de estas dos cosas. Esto no quiere decir que no sean importantes para mí. Desde luego que lo son y que juegan un papel importante a la hora de motivarme.

Pero hay algo que parece ser más fundamental, y ello es la experiencia de la meditación en sí. Con esto no me refiero a la experiencia de una “buena” meditación. No estoy hablando del gran placer que a veces tiene su origen en la práctica de la meditación -no, simplemente estoy diciendo que el meditar en si, como quiera que sea, es la razón por la que medito-.

Vivamos como vivamos, nuestras vidas constituyen, en cierto sentido, una búsqueda cuyo objetivo es el encontrarnos a nosotros mismos, el ser más conscientes de qué y quiénes somos. Una gran parte de esta búsqueda es llevada a cabo en el mundo externo, en el contexto de nuestra relación con los demás, de nuestra relación con el reto que el mundo nos ofrece. Debido a estas interacciones cambiamos y aprendemos, y nuestro carácter es así formado. Hay mucha alegría y maravilla en el mundo y en otros, pero por muy rica y valiosa que sea nuestra vida, hay una parte de nuestra experiencia de nosotros mismos que no puede adquirirse a través de tales interacciones.

El sentarnos en calma, observando la mente, es la cosa más sencilla que jamás pudiéramos hacer, es la más pura expresión de lo que somos. Cualquier cosa que hagamos expresa nuestra naturaleza de una forma o de otra; la manera en que caminamos, en que hablamos -no podemos hacer nada que no sea una expresión de nuestra naturaleza-. Pero, bajo la luz de esta afirmación, todas las actividades aparecen ante nuestros ojos como extremadamente complicadas. Incluso en algo tan sencillo como el caminar, muchas cosas están teniendo lugar, muchas cosas de las que uno puede hacerse consciente.

Cuando meditamos reducimos lo que está teniendo lugar a su esencia desnuda, de manera que quedamos a solas con nosotros mismos. En este sentido podemos decir que cuando nos sentamos a meditar dejamos el mundo e incluso el tiempo. Cuando meditamos no hay futuro ni pasado -o más bien ambos están contenidos en el presente-. Así que al meditar ni siquiera estamos intentando alcanzar un estado determinado. Con el simple hecho de meditar estamos haciendo todo lo que necesitamos hacer; estamos con nosotros mismos de la manera más simple en que podemos estarlo, y por lo tanto nos experimentamos al más profundo nivel posible.

Esto no implica que necesariamente vayamos a tener una experiencia profunda de nosotros mismos. Quizás nos sintamos infelices o enfadados. Si éste es el caso, de lo que se trata es de estar dispuestos a sentarnos en calma sintiéndonos infelices. No queremos levantarnos y telefonear a un amigo -quizás hagamos eso más tarde, pero por ahora nos sentamos-. Cuando seamos capaces de hacer esto -y lo seremos si es que así lo elegimos- contaremos con una libertad total. Ya no nos encontraremos bajo el dominio de las emociones, sino que las sentiremos con mucha profundidad. Estamos felices, o

estamos tristes, pero eso es todo. De alguna manera dejamos de añadir otras cosas a estos sentimientos. No decimos: "Estoy triste -debería hacer algo, debería alegrarme; tendría que emborracharme-". Decimos: "Me siento triste y ya está".

Cuando alguien está muy deprimido o quizás cuando alguien está muriendo, hay veces en que no hay nada que podamos hacer por tales personas. No hay ninguna manera en que podamos cambiar lo que está pasando. Pero lo que uno sí que puede hacer en este tipo de situaciones es estar con estas personas. No añades o te llevas nada de la situación, y aun así estás allí; eres parte de la situación. Y aunque no puedes hacer nada, eres capaz de presenciarla. No estoy aquí hablando de mejorar la situación de la persona. Quizás puedas, pero no es esto a lo que me estoy refiriendo. Simplemente estoy hablando de que uno sea capaz de estar en esa situación sin tener que cambiarla o sentirse capaz de ello.

Quizás estés pensando, "¿Pero, qué sentido tiene eso? ¡Vaya reto!" A mí me parece vital que desarrollemos la habilidad para hacer esto, para presenciar y permanecer juntos a la realidad de cualquier situación. Al final, en esto es en lo que consiste la meditación para mí, en estar conmigo mismo -no por ninguna razón, no para cambiar nada, sino simplemente para ser testigo de mi propia persona-.

Mi cabaña se encuentra en medio del denso bosque; Todos los años la verde hiedra crece más larga.

No hay aquí noticias de los asuntos de los hombres, Tan sólo la canción ocasional de un leñador.

*El sol brilla y yo remiendo mi hábito;
Cuando la luna sale, leo poemas budistas.
No tengo nada que decir, amigos míos.
Si queréis encontrar el significado,
Dejad de marchar tras tantas cosas.*

Conclusión

Todos llegamos a la meditación por nuestras propias razones, quizás con la sensación de que la meditación puede ayudarnos de alguna manera. Pocos de nosotros entendemos de veras en qué nos estamos embarcando. Puede que nuestras razones para meditar sean simplemente las de sentirnos más relajados y disfrutar más de la vida. Y es con esta actitud con la que empezamos. Pero, si así lo permitimos, la meditación puede en realidad ser el principio de la aventura más grande de nuestra vida.

De hecho, vemos que no hay techo alguno en relación a lo que podemos llegar a ser, aparte del techo que nosotros mismos nos ponemos. Incluso ya bastante temprano podemos llegar a vislumbrar lo que podemos ser. Podemos experimentarnos de una manera

totalmente nueva. Podemos vislumbrar nuestra capacidad para liberarnos de todo tipo de estados negativos, nuestra capacidad para actuar creativamente en el mundo.

Sin embargo, si nos embarcamos en el sendero de la auto transformación pronto aprendemos que se trata de un largo sendero y, en muchas maneras, de un sendero difícil. Descubrimos que necesitamos que otros apoyen nuestros esfuerzos, otros que sientan que este sendero es el único que merece la pena ser caminado.

Quizás descubramos que muchas personas no entienden lo que estamos haciendo, y que lo ven como una especie de escapismo. Otros se sienten incómodos cuando se habla de la vida espiritual, de la idea de la transformación consciente de la mente. Esto se debe en gran parte al hecho de que el anhelo espiritual -un deseo de ser nosotros mismos de manera más plena- es inherente al ser humano, y mucha gente se siente amenazada al sentir que ha negado este aspecto de sí mismos.

Pero hay otras personas que no han negado aquello que es el anhelo más básico del corazón humano. Si puedes encontrar a otros que también meditan, que desean desarrollarse, éstos resultarán de gran ayuda para tu práctica, de manera que resultaría importante encontrar a un grupo con el que meditar. Si es que no hay ninguno disponible, quizás se te ocurra empezar el tuyo propio.

Sabemos que una vez que el Buda alcanzó la Iluminación, éste se sintió reticente a enseñar, ya que pensaba que lo que él había experimentado no podía ser comunicado. A continuación tuvo una gran visión; fue una visión de la totalidad de la humanidad representada como un campo extenso de flores de loto. Vio que mientras que muchos de los lotos se encontraban todavía firmemente estancados en el lodo, otros estaban creciendo hacia la superficie del agua, y otros estaban incluso empezando a emerger o a florecer. En otras palabras, vio que había otras personas con las que compartir su experiencia.

El budismo es la manera de alcanzar la libertad. Es el sendero que algunos hombres y mujeres de todas las culturas y de todos los tiempos han valorado, no simplemente bajo el nombre de budismo, sino bajo muchos nombres, dondequiera que un individuo haya tenido un sincero deseo de desarrollar la conciencia y el amor universal, de ser verdaderamente humano, y que haya puesto este deseo en práctica. El sendero de la libertad ha sido en este caso encontrado.

Nosotros somos particularmente afortunados, pues aunque en nuestra cultura este sendero no es por lo general altamente valorado, también es cierto que vivimos en una época en la que hay un mayor acceso al apoyo y a la ayuda que necesitamos para caminar el sendero de la libertad. El budismo y las prácticas budistas en particular nos ofrecen una gran oportunidad para convertirnos en lo que en nuestro corazón sabemos que tenemos que convertirnos, una oportunidad para convertirnos en lo que realmente somos.

La meditación es el primer paso en este sendero. Es el hecho simple y natural de empezar a tomarnos el tiempo que necesitamos para conocernos, para empezar a cultivar lo mejor que hay en nosotros; es un medio a través del cual podemos lentamente descubrir aquello que es más elevado en nosotros y abrimos más y más a la belleza que se encuentra a todo nuestro alrededor. ¡Buena suerte!

*Ojalá camine rodeado de belleza
Rodeado de belleza, ojalá camine
Todo el día ojalá camine
Durante las estaciones que siempre regresan, ojalá camine
Bellamente volveré a poseer bellamente pájaros.*

*Sobre el rastro de polen, ojalá camine
Con saltamontes a mis pies, ojalá camine
Con el rocío rodeando mis pies, con belleza, ojalá camine.*

*Con belleza ante mí, ojalá camine
Con belleza tras de mí, ojalá camine
Con belleza sobre mí, ojalá camine
Rodeado de belleza, ojalá camine.*

*En la vejez,
deambulando sobre un rastro de belleza,
vivamente,
ojalá camine.*

*En la vejez,
deambulando sobre un rastro de belleza,
viviendo otra vez,
ojalá camine.*

*Se acaba rodeado de belleza
Se acaba rodeado de belleza.*

Del primero y último capítulo del libro “Cambia tu Mente” del autor Paramananda
Ediciones CBCM