

Siéntese y Sepa que Está Sentado

Una de las prácticas de meditación más antiguas también es una de las más simples: siéntese y sepa que está sentado. Intentémosla.

Busque una postura cómoda, con la espalda recta. Cierre los ojos y relájese. Lentamente, aparte la atención de sus pensamientos y llévela a las sensaciones que tiene en la frente y alrededor de los ojos. Relájese y libere las tensiones. Sonría ligeramente y relaje la mandíbula. Deje caer el peso de los hombros y manténgalos alejados del cuello. Relaje la parte superior de los brazos, los antebrazos, las manos, los dedos.

Relájese y sienta su respiración. Coloque una mano sobre el corazón. Deje caer los hombros un poco más. Sienta cómo la respiración mueve su mano hacia arriba y luego hacia abajo, arriba y abajo, arriba y abajo. Ahora lleve la mano al abdomen, aflójese, libérese y relájese. Inhale y sea consciente de que está inhalando. Exhale y sea consciente de que está exhalando. Deje que las manos descansen suavemente sobre su regazo y libere la tensión de la parte superior de las piernas. Relaje las rodillas, relaje la parte inferior de las piernas, deje caer todo el peso de los pies sobre el piso.

Perciba cómo se siente la respiración. Note los sentimientos en su cuerpo cuando se relaja y se calma. La parte de la mente que percibe: esa es la conciencia. No es nada especial. No es necesario buscarla ni tiene que hacer absolutamente nada. La conciencia siempre está aquí. Cálmesese y céntrase en la respiración por un momento. Confíe en que la respiración encontrará un ritmo natural. Confíe en que la conciencia siempre está aquí. Inhale y sea consciente de que está inhalando. Exhale y sea consciente de que está exhalando.

Si su mente se distrae con un pensamiento, no se preocupe: está diseñada para pensar. Para mantener la atención, al inhalar, diga en silencio “inhalo” y, al exhalar, diga en silencio “exhalo”. Los pensamientos, las imágenes y las sensaciones vendrán y se irán. El objetivo es notarlos sin pensar en ellos. No intente detenerlos ni hacerlos desaparecer. No intente cambiarlos; cambiarán solos. No es necesario reflexionar sobre ellos ahora, hay mucho tiempo para hacerlo después. No es necesario sumar nada a su experiencia. Tan solo percíbalos: cuando aparezcan los sonidos, escúchelos; cuando surjan las sensaciones, siéntalas; cuando vengan a la mente pensamientos o imágenes, nótelos. Así es cómo nos sentamos y sabemos que estamos sentados.

Note qué ocurre en su mente y en su cuerpo como si mirara una película. La trama dará muchas vueltas, las partes de la historia irán pasando y algo nuevo aparecerá. No necesita buscar este *show*, simplemente, póngase cómodo, relájese y llegará a usted. Note cómo esos pensamientos, sensaciones e imágenes no tienen mucho peso; al igual que la trama de una película, no tienen ninguna esencia real. No tienen nada importante para profundizar o captar, nada que bloquear, apartar o cambiar.

No tiene que hacer absolutamente nada. Póngase cómodo y libérese, relaje la mente, sonría un poco, siéntese y sepa que está sentado. Antes de terminar, tómese un momento para notar la red de causas y condiciones, siempre conectada y en cambio constante, que nos guía a este y a cada momento. Si se le viene a la mente una persona que haya sido de ayuda, agradézcale en silencio.