

manantial, la música o la película. Podemos seguir concentrados en nosotros mismos y en nuestra respiración. El resplandor de la luz de la conciencia nos protege de muchos peligros. El manantial será más puro, la música más armónica y el alma del director de la película perfectamente visible.

Si somos meditadores principiantes quizá creamos necesario marcharnos de la ciudad e irnos al campo para cerrar mejor esas ventanas que trastornan nuestro espíritu. Podemos llegar a unificarnos con ese bosque apacible y redescubrirnos y recuperarnos a nosotros mismos, lejos del caos de lo que llamamos el «mundo exterior». Los bosques frescos y silenciosos pueden ayudarnos a vivir serenamente y cuando nuestra serenidad esté bien enraizada y seamos capaces de mantenerla sin vacilaciones podremos volver a la ciudad y permanecer ahí sin que nada nos inquiete. Sin embargo, algunas veces no podemos ausentarnos de la ciudad, entonces debemos encontrar los elementos relajantes pacificadores y saludables inmersos en nuestras ajetreadas existencias. Podemos visitar a un amigo cuya compañía nos conforte o pasear por un parque y disfrutar de los árboles y de la brisa. Ya sea en la ciudad, en el campo o en el desierto debemos cuidar de nosotros mismos eligiendo cuidadosamente nuestro entorno y tomando conciencia de cada momento.

### SENTARSE EN CUALQUIER PARTE

Para practicar la meditación consciente cuando necesitéis relajación y concentración en vosotros mismos, no es necesario que corráis a vuestra casa o a un centro de meditación. Podéis respirar en cualquier parte, sentados en la butaca de la oficina o en el coche. Incluso comprando en un atestado centro comercial o en la cola del Banco; si sentís que os vence el agotamiento y necesitáis ir hacia vuestro interior, podéis practicar ahí mismo y de pie la respiración consciente y la sonrisa.

Podéis respirar serenamente en cualquier parte. Si volvéis sobre vosotros mismos seréis capaces de afrontar las dificultades de la vida. Se puede hacer en cualquier postura: de pie, sentado, estirado o caminando, aunque sentados mantendremos la postura más estable.

Un día, esperando un avión que llevaba dos horas de retraso en el aeropuerto Kennedy de Nueva York, me senté cómodamente en la sala de espera con las piernas

cruzadas. El aeropuerto estaba llenísimo, todos los sitios ocupados, así que me dispuse a esperar, enrollé mi jersey a guisa de cojín y me senté. Al principio la gente me miraba con curiosidad pero no tardaron en ignorarme y pude sentarme en paz. Quizá no necesitéis meditar de un modo tan llamativo, respirar profundamente en cualquier postura contribuye a que os recuperéis a vosotros mismos.

## MEDITAR SENTADOS

La postura más estable para la meditación es la de sentarse sobre un cojín con las piernas cruzadas. Escoged un cojín cuyo espesor soporte vuestro peso. Las posiciones de loto y medio loto son excelentes para la estabilidad del cuerpo y de la mente. Para adoptar la posición del loto cruzad las piernas suavemente y llevad uno de vuestros pies (para la posición del medio loto) o ambos (para la del loto) al muslo contrario. Si sentaros en posición de loto os resulta difícil basta con que crucéis las piernas u os situéis cómodamente. Mantened la espalda erguida, entrecerrad los ojos y reposad cómodamente las manos en el regazo. Si lo preferís, sentaos en una silla con los pies planos en el suelo y las manos en el regazo. O estiraos en el suelo, sobre la espalda, con las piernas rectas y ligeramente separadas y los brazos pegados al cuerpo, preferiblemente con las palmas de las manos hacia arriba.

Si durante la meditación se os duermen los pies o las piernas y el dolor os impide concentraros, sentíos libres para ajustar vuestra postura. Haciéndolo suave y atentamente al compás de vuestra respiración y de cualquier movimiento corporal no perderéis ni un solo instante de concentración. Si el dolor es muy agudo levantaos, caminad despacio y concentradamente y cuando estéis listos sentaos de nuevo.

En algunos centros de meditación no se permite que los practicantes se muevan durante los períodos en que la meditación se hace sentado. A veces deben soportar muchas incomodidades. Personalmente, me parece antinatural. Cuando una parte de tu cuerpo se entumece o duele te está diciendo algo, y debes escucharla. Nos sentamos en meditación para contribuir a la paz, al bienestar y a la no-violencia, no para someter nuestro cuerpo a tensiones y agresiones. Cambiar la posición de nuestros pies o pasear un poco durante la meditación no molesta demasiado a los demás y puede ayudarnos mucho.

En ocasiones, se usa la meditación como una forma de esconderse de sí mismo y de los demás, como un conejo que se oculta en su madriguera. Procediendo de ese modo quizá podamos evitar los problemas durante un tiempo, pero al salir de nuestra «madriguera» habrá que enfrentarse de nuevo a ellos. Por ejemplo, practicar la meditación con mucha intensidad procura un alivio que nos deja exhaustos y desvía la energía necesaria para hacer frente a las dificultades. No obstante, cuando recuperamos la energía los problemas vuelven con ella.

La meditación hay que practicarla tranquilamente pero con constancia, a diario, sin desaprovechar ninguna oportunidad ni ningún acontecimiento que nos ayude a profundizar en la auténtica esencia de la vida, incluyendo nuestros problemas cotidianos. Practicando de este modo estaremos en profunda comunión con la vida.

#### CAMPANAS DE CONCIENCIA

En mi tradición se utilizaban las campanas del templo para recordarnos que hay que volver al momento presente. Al oír las campanas dejamos de hablar y de pensar y regresamos a nosotros mismos inspirando y espirando y sonriendo. Dejamos nuestras ocupaciones, sean las que sean, y hacemos un pequeño descanso para disfrutar de nuestra respiración. Algunas veces también recitamos este poema:

*Escucha, escucha.*

*Este sonido maravilloso me hace volver a mi auténtico yo.*

Cuando inspiramos decimos «Escucha, escucha» y cuando espiramos «Este sonido maravilloso me hace volver a mi auténtico yo».

En el Oeste no he escuchado muchas campanas de templos budistas. Afortunadamente en Europa hay un montón de campanarios. Parece ser que en Estados Unidos no hay tantos; es una pena. Cuando hago alguna lectura en Suiza siempre uso las campanas de la iglesia para practicar la concentración. Al sonar las campanas me callo y escuchamos juntos su sonido límpido. Me gusta muchísimo. (¡Creo que es aún mejor que la lectura!) Al escuchar la campana podemos detenernos y disfrutar de nuestra respiración y del contacto con las maravillas que nos rodean: las flores, los niños, los sonidos agradables.

Cada vez que regresamos a nosotros mismos mejoran las condiciones para que encontremos la vida en el momento presente.

Una vez les propuse a los profesores y estudiantes de la Universidad de Berkeley, California, que cada vez que tocaran las campanas del *campus* nos detuviéramos para respirar conscientemente. ¡Tenemos que tomarnos nuestro tiempo para disfrutar de estar vivos! ¿Por qué andar todo el día de acá para allá? Deberíamos aprender a disfrutar de las campanas de nuestras iglesias y escuelas. Las campanas son hermosas y pueden despertarnos.

Si tenéis una campana en vuestra casa podéis practicar la respiración y la sonrisa con su agradable tañido; aunque no es necesario que os llevéis la campana a la oficina o a la fábrica: usad cualquier sonido para recordar que debéis pararos, inspirar y espirar y disfrutar del momento presente. El timbre que suena en el coche cuando olvidáis ajustar vuestro cinturón de seguridad es una campana de concentración. Hasta lo que no es un sonido, como los rayos de sol que se filtran por la ventana, son campanas de concentración que os pueden servir para advertiros que debéis volver a vosotros mismos, respirar, sonreír y vivir el momento presente con plenitud.

### LA GALLETA DE LA INFANCIA

Cuando tenía cuatro años mi madre solía traerme una galleta al volver del mercado. Me iba al patio de delante y me la comía muy despacio, a veces tardaba media hora o cuarenta y cinco minutos en comerme la galleta. Tomaba un pedacito y miraba el cielo. Tocaba al perro con un pie y cogía otro pedacito. Disfrutaba de estar ahí, con el cielo, la tierra, los matorrales de bambú, el gato, el perro, las flores. Podía hacerlo porque no tenía muchas preocupaciones. No pensaba en el futuro, no añoraba el pasado. Vivía plenamente en el momento presente, con mi galleta, mi perro, los matorrales de bambú, el gato y todas esas cosas.

Podemos tomar nuestros alimentos tan lenta y deliciosamente como yo tomaba la galleta de mi infancia. Quizá tengáis la sensación de que habéis perdido la galleta de vuestra infancia, pero estoy seguro de que sigue ahí, en algún rincón de vuestro corazón. Ahí permanece todo y podéis hallarlo si lo deseáis intensamente. Comer concentradamente es una de las prácticas de meditación más importantes. Podemos

comer de tal manera que recuperemos la galleta de nuestra infancia. El momento presente está henchido de alegría y felicidad. Si os mantenéis atentos, lo veréis.

### MEDITACIÓN DE LA MANDARINA

La intensidad del placer que experimentéis al degustar esa mandarina recién cortada que os ofrezco depende de vuestra concentración. Si os habéis liberado de la ansiedad y las preocupaciones la disfrutaréis mucho más. Si sois presa de la ira o del miedo la mandarina puede no ser muy real para vosotros.

Un día ofrecí una cesta de mandarinas a un grupo de niños. Se pasaron la cesta, cada niño tomó una mandarina y la puso en la palma de su mano. Cada uno miraba su mandarina e invité a los niños a que meditaran sobre el origen de la misma. Vieron no solo su mandarina sino también a la madre de esta, el árbol de las mandarinas. Con ayuda, empezaron a visualizar las flores al sol y bajo la lluvia. Luego vieron cómo caían los pétalos y brotaba el diminuto fruto verde. Siguió las lluvias y la luz del sol y apareció una pequeña mandarina. Alguien la recolectó y la mandarina había llegado a nosotros. Después, invité a los niños a que mondaran lentamente su mandarina, a que se fijaran en su tacto y su fragancia y a que se la llevaran a la boca y la degustaran concentradamente, con plena conciencia de la textura y del sabor del fruto y del jugo que estaban tomando. Comimos muy despacio.

Puedes llegar a las profundidades de una mandarina si la contemplas. En una mandarina puedes ver el universo entero. Mondarla y olerla es maravilloso. Tómate tu tiempo para comer una mandarina y sé feliz.

### LA EUCARISTÍA

La práctica de la Eucaristía es la práctica de la concentración. Cuando Jesús partió el pan y lo repartió entre sus discípulos les dijo: «Tomad y comed. Esta es mi carne.» Sabía que sus discípulos podían obtener una vida real si lograban concentrarse comiendo un pedazo de pan. No importaba que en sus vidas cotidianas comieran el pan de cualquier manera porque ese pan no era tal, era un espectro. Normalmente, cuando miramos a los

Discípulo del Dalai Lama  
THICH NHAT HANH



# HACIA LA PAZ INTERIOR

Traducción de  
Núria Pujol i Valls

**DEBOLSILLO**