

Descubrir la Bondad Fundamental

Al Estar Simplemente en el instante presente, nuestra vida se vuelve maleable y puede incluso llegar a ser algo maravilloso. Descubrimos que podemos meditar como un rey o una reina sentados en un trono. La majestad de esta situación nos revela la dignidad que se da cuando permanecemos tranquilos en un estado de simplicidad.

Gran parte del caos que hay en el mundo se produce porque la gente no se aprecia a sí misma. Como nunca han llegado a demostrarse amistad y ternura a sí mismos, no pueden experimentar dentro de sí paz ni armonía, y por eso, lo que proyectan hacia los demás también es confuso e inarmónico. En vez de apreciar nuestra vida, es frecuente que demos por sentada nuestra existencia, o que encontremos en ella una carga deprimente. La gente amenaza con suicidarse porque no obtiene de la vida lo que cree merecer de ella. Ciertas personas chantajea a los demás con la amenaza del suicidio, diciendo que se matarán si ciertas cosas no cambian. Es cierto que debemos tomar nuestra vida en serio, pero eso no significa que debamos llegar al borde del desastre quejándonos de nuestros problemas o guardándole rencor al mundo. Tenemos que aceptar nuestra responsabilidad personal por la edificación de la vida.

Cuando uno no se castiga ni se condena a sí mismo, cuando se relaja más y aprecia su cuerpo y su mente, empieza a tocar con la noción fundamental de bondad primordial que lleva en sí mismo. Por eso es sumamente importante estar dispuesto a abrirse a sí mismo. Llegar a sentir ternura hacia nosotros mismos nos permite ver con precisión tanto nuestros problemas como nuestras potencialidades. No sentimos la necesidad de cerrar los ojos ante los problemas ni de exagerar nuestras cualidades. Esta forma de cariño y de aprecio hacia nosotros mismos es algo muy necesario, pues constituye el fundamento que nos permite ayudarnos y ayudar a los demás.

En cuanto seres humanos, tenemos en nosotros una base de trabajo que nos permite elevar nuestra condición existencial y levantar cabalmente el ánimo. Esa base de trabajo está siempre a nuestro alcance. Tenemos una mente y un cuerpo, que son preciosísimos para nosotros: es porque los tenemos que podemos comprender este mundo. La existencia es maravillosa y preciosa. No sabemos cuánto tiempo viviremos, de modo que mientras tenemos nuestra vida, ¿porqué no aprovecharla? E incluso antes de aprovecharla siquiera, ¿porqué no apreciarla?

¿Cómo descubrir esta forma de apreciar? Con tomar nuestros deseos por realidades, o simplemente con hablar del asunto, no logramos nada. En la tradición *Shamballa*, la disciplina que nos permite a la vez llegar a ser amigos con nosotros mismos y saber apreciar nuestro mundo es la práctica de la meditación sentada. Hace más de 2.500 años que la práctica de la meditación fue enseñada por el Buda, y ha formado parte desde entonces parte de la tradición *Shamballa*. Se basa en una tradición oral: desde los tiempos del Buda, ésta práctica se ha venido transmitiendo de un ser humano a otro. Así, ha seguido manteniéndose como una tradición viva, de manera que, aunque como práctica sea antigua, sigue siendo actual. En este capítulo estudiaremos con cierto detalle la técnica de la meditación, pero es importante recordar que si queremos entender plenamente esta práctica, necesitamos una instrucción personal y directa.

Aquí entendemos por meditación algo muy básico y muy simple, que no está ligado a ninguna cultura. Estamos hablando de un acto muy fundamental: de sentarse en el suelo, tomar una buena postura y llegar a tener la sensación de su propio lugar, de su propio sitio en esta tierra. Es el medio de redescubrirnos a nosotros mismos y de redescubrir nuestra bondad fundamental, el medio de armonizar con la realidad auténtica, sin expectativa ni idea preconcebida alguna.

A veces se usa la palabra meditación para referirse a la contemplación de un tema o de un objeto determinado: se habla de meditar *sobre* tal o cual cosa: al meditar sobre una cuestión o un problema, pondremos hallarle una solución. Otras veces, la meditación se practica también para lograr un estado mental superior, entrando en algún tipo de trance o estado de absorción. Pero aquí hablamos de un concepto de meditación completamente diferente: la meditación incondicional, que no tiene en mente idea ni objeto alguno. En la tradición *Shamballa*, la meditación consiste simplemente en entrenar nuestro estado de ser para que mente y cuerpo puedan estar sincronizados. Mediante la práctica de la meditación podemos aprender a ser sin engaño ni fraude, a ser totalmente auténticos y a estar totalmente vivos.

Nuestra vida es un viaje sin término: es como una amplia autopista que se extiende infinitamente en la distancia. La práctica de la meditación nos proporciona un vehículo para viajar por ese camino. Aunque consiste en constantes altibajos de temor y esperanza, nuestro viaje es un buen viaje. La práctica de la meditación nos permite percibir todas las texturas del camino, y en eso consiste el viaje. Mediante la práctica de la meditación empezamos a descubrir que no hay absolutamente nada en nosotros que sea una queja fundamental contra nada ni nadie.

La práctica de la meditación se inicia sentándose y cruzando las piernas a lo sastre. Uno empieza a sentir que al estar en el instante presente, su vida se vuelve maleable y puede incluso llegar a ser algo maravilloso. Descubre que puede meditar como un rey o una reina sentado en un trono. La majestad de esa situación le revela la dignidad que se da cuando se permanece tranquilo en un estado de simplicidad.

En la práctica de la meditación, la postura erguida es sumamente importante. Tener la espalda erguida no es una postura artificial; es lo natural en el cuerpo humano. Cuando uno se encorva no puede respirar bien, y una postura desgarbada es también signo de estar cediendo a la neurosis. De manera que al sentarse erguido, uno está proclamando para sí y para el resto del mundo que va a ser un guerrero, un ser íntegramente humano.



Para mantener la espalda erguida no es preciso forzarse levantando los hombros; la posición erguida viene naturalmente al sentarse, simple pero orgullosamente, en el suelo o sobre un cojín de meditación. Entonces, como uno tiene la espalda erguida, no siente rastro ni de timidez ni de vergüenza, y por lo tanto no agacha la cabeza. Uno no se está inclinando ante nada. Por eso, los hombros se enderezan automáticamente y uno

empieza a tener la cabeza y los hombros bien plantados. Entonces puede dejar que sus piernas descansen naturalmente cruzadas a lo sastre; no es necesario que las rodillas toquen

el suelo. Uno completa la postura apoyando ligeramente las manos sobre los muslos, con las palmas hacia abajo. Esta posición fortalece la sensación de estar ocupando adecuadamente su lugar.

En ésta postura uno no se pone a dejar vagar la mirada al azar. Tiene la sensación de estar adecuadamente *ahí*; por eso los ojos están abiertos, pero la mirada se dirige ligeramente hacia abajo, quizás a un par de metros por delante de uno. De esta manera, la vista no se pasea de un lado a otro, sino que se tiene aún más la sensación de algo deliberado y definido. Esta pose majestuosa se puede apreciar en algunas esculturas egipcias y sudamericanas, como también en las estatuas orientales. Es una postura universal, que no se limita a una única cultura ni a un solo lugar.

También en el diario vivir debe uno tener consciencia de su postura, del porte de la cabeza y los hombros, de su modo de caminar y de mirar a la gente. Aún cuando uno no esté meditando, puede mantener en estado existencial decoroso. Puede trascender su cortedad y enorgullecerse de ser un ser humano. Este orgullo es aceptable y bueno.

Entonces, en la práctica de la meditación, estando sentado en una buena postura, uno presta atención a la respiración. Cuando respira está totalmente ahí, verdaderamente ahí. Con la exhalación uno sale de sí mismo, su aliento se disuelve, y luego la inhalación se da naturalmente. Entonces uno vuelve a salir de sí mismo. De manera que hay un constante salir con la exhalación. Cuando uno exhala se disuelve, se difunde. Entonces la inhalación se produce naturalmente; no es preciso seguir el aire que entra. Uno vuelve simplemente a su postura, y ya está listo para otra exhalación. Salir y disolverse: *tsúuu*; después volver a su postura; después *tsúuu*, y volver a su postura.

Inevitablemente, al cabo de un rato se producirá un *¡bing!*... un pensamiento. Llegado a ese punto uno dice para sí mismo: «pensamiento». No lo dice en voz alta; lo dice mentalmente: «pensamiento». Rotular así los pensamientos le facilita a uno tremendamente el volver a la respiración. Cuando un pensamiento nos aparta por completo de lo que efectivamente estamos haciendo –cuando ni siquiera nos damos cuenta de que estamos sentados en un cojín, sino que mentalmente estamos en Nueva York o en San Francisco-, decimos «pensamiento» y retornamos a la respiración.

En realidad no importa cuáles sean los pensamientos que uno tenga. En la práctica de la meditación sentada, tanto a los pensamientos monstruosos como a los pensamientos benignos se los considera a todos puramente como pensamientos. No son ni virtuosos ni pecaminosos. Lo mismo da pensar en asesinar a su padre o querer prepararse una limonada y comerse unas galletas. No hay que dejarse escandalizar por los propios pensamientos: ningún pensamiento es otra cosa que un pensamiento. Ninguno merece una medalla de oro ni una reprimenda. Uno se limita a rotularlos como «pensamientos», y luego vuelve a la respiración. «Pensamiento», y seguir respirando; «pensamiento», y seguir respirando.

La práctica de la meditación es muy precisa. Hay que estar ahí en el instante mismo, en cada momento. Es un esfuerzo muy duro, pero si uno recuerda la importancia de la postura, eso le permitirá sincronizar la mente y el cuerpo. Si no se tiene una buena postura, la práctica se parecerá a un caballo cojo que intenta tirar de un carro; jamás dará resultado. Así que primero uno se sienta y toma su postura, y luego empieza a trabajar con la respiración, *tsúuu*, salir, volver a la postura; *tsúuu*, volver a la postura; *tsúuu*. Cuando surgen pensamientos, uno dice «pensamientos» y vuelve a la postura, vuelve a la respiración. Su mente está trabajando con la respiración, pero siempre mantiene uno el cuerpo como punto de referencia. Uno no está trabajando sólo con la mente; está trabajando

con la mente y el cuerpo, y cuando ambos trabajan juntos, jamás puede uno apartarse de la realidad.

El estado ideal de tranquilidad proviene de vivenciar la sincronización de cuerpo y mente. Si la mente y el cuerpo no están sincronizados, entonces el cuerpo se afloja y la mente divaga. Es como un tambor mal hecho, en que el parche no se ajusta bien al bastidor, de modo que uno de los dos se rompe y la tensión no es constante. Cuando mente y cuerpo están sincronizados, entonces, gracias a la buena postura, la respiración se produce naturalmente; y como la respiración y la postura colaboran, la mente tiene un punto de referencia para orientarse. Por consiguiente, la mente sale naturalmente con la respiración.

Este método de sincronización de mente y cuerpo nos enseña a ser muy simples y a sentir que no somos nada especial, sino seres humanos comunes y corrientes, extremadamente comunes y corrientes. Uno se sienta simplemente, como un guerrero, y de eso dimana una sensación de dignidad individual. Uno está sentado sobre la tierra y se da cuenta de que ésta tierra le merece a uno y de que uno la merece. Uno está ahí... plenamente, en forma personal y auténtica. Es decir que el propósito de la práctica de la meditación, en la tradición shambaliana, es educar a la gente para que sea sincera y auténtica, fiel a sí misma.

En cierto sentido debemos sentir que cargamos con un peso: llevamos la carga de ayudar a este mundo. No podemos dejar de lado esa responsabilidad hacia los demás. Pero si recibimos nuestra carga como un gozo, podemos realmente liberar a este mundo. Y debemos empezar por nosotros mismos. Si somos abiertos y sinceros con nosotros mismos, podemos también aprender a ser abiertos con los demás. De esa manera, tomando como base la bondad que descubrimos en nosotros, podemos trabajar con el resto del mundo. Por esta razón, se considera que la práctica de la meditación es una buena manera –es más, una manera excelente- de vencer la guerra en el mundo, tanto nuestra propia guerra como las guerras mayores.

Chogyam Trungpa Rinpoche
“Samballa: La Senda Sagrada del Guerrero”
Cap. 2 “Descubrir la bondad fundamental”
Ed. Kairós, 1986.