

# Regresar a casa

*por Thich Nhat Hanh* | LION'S ROAR, 1 de marzo de 2016

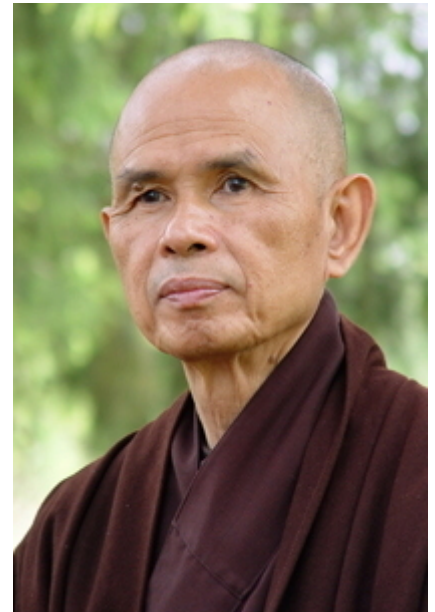
---

**Thich Nhat Hanh nos ofrece una meditación guiada para relajar nuestro cuerpo y mente y regresar al aquí y ahora. Totalmente presentes, completamente vivos, descubrimos que ya estamos en casa.**

¿Recuerdas algo de tu estancia en el vientre de tu madre? Todos nosotros pasamos unos nueve meses allí. Es bastante tiempo. Creo que todos nosotros tuvimos la oportunidad de sonreír durante ese tiempo. Pero, ¿a quién estábamos sonriendo? Cuando somos felices, hay una tendencia natural a sonreír. He visto a personas, especialmente a niños, que sonríen mientras duermen.

Aquél tiempo en el vientre de nuestras madres fue un tiempo maravilloso. No teníamos preocupaciones por la comida o por la bebida. Estábamos protegidos del calor y del frío. No teníamos tareas o quehaceres domésticos. Protegidos en el útero de nuestras madres, nos sentíamos bastante seguros, a salvo. No nos preocupábamos por nada en absoluto. Sin preocupaciones, es maravilloso. Creo que muchos de nosotros aún recordamos el tiempo que pasamos en el vientre de nuestras madres. Muchas personas tienen la impresión de que estuvieron una vez en un paraíso seguro y maravilloso, a salvo, y ahora han perdido ese paraíso. Pensamos que en alguna parte debe haber un hermoso lugar sin preocupaciones ni temores, y anhelamos regresar allí. En el idioma vietnamita, la palabra para útero es "el palacio del niño". El paraíso estaba dentro de nuestras madres.

En el útero, tu madre cuidó de ti. Comió y bebió por ti. Respiró aire para ti, inspirando, espirando. Y supongo que hasta soñó por ti también. Me imagino que soñabas los sueños de tu madre. Si tu madre sonreía, creo que tú sonreías también. Si tu madre imaginaba algo malo, y lloraba en su sueño, supongo que probablemente llorabas también con ella. Compartiste sus sueños y sus pesadillas, porque tú y tu madre no erais dos personas separadas. Estabas unido físicamente a tu madre a través del cordón umbilical. Tu madre canalizaba a través de este cordón umbilical el alimento y la bebida, el oxígeno, todo, también amor. Tu madre probablemente cuidaba su cuerpo de forma diferente cuando estabas de esta forma con ella. Tenía más cuidado al caminar, puede que hubiera dejado de beber o de fumar. Éstas, son expresiones muy concretas de amor y de cuidado. Estabas allí, no habías nacido y, sin embargo, ya recibías su amor.



Tu madre te alimentó antes de que nacieras, pero si miras profundamente verás que también nutriste a tus padres. Por tu presencia en su cuerpo, es posible que hayan sonreído más y disfrutado la vida aún más. Aún no habías hecho nada a tus padres, y sin embargo tu existencia, les nutría. Y su vida cambió desde el momento de tu concepción en el útero de tu madre. Tal vez tu madre hablaba contigo antes de que nacieras. Estoy convencido de que la escuchaste hablar contigo y le respondías. Probablemente en ocasiones ella olvidaba que estabas allí, y tú le dabas pataditas para recordárselo, como una llamada de atención. Cuando te sentía, pudo haberte dicho: "Cariño, sé que estás ahí y estoy muy feliz". Este es el primer mantra.

Cuando por fin naciste, alguien cortó tu cordón umbilical. Muy probablemente lloraste en voz alta por primera vez. Ahora tenías que respirar por ti mismo. Ahora, tenías que acostumbrarte a toda la luz exterior, experimentarías la sensación de hambre por primera vez. Estabas ya fuera de tu madre, pero de alguna manera aún sentías que estabas dentro de ella. Ella te abrazaba con su amor, y tú la abrazabas al mismo tiempo. Aún dependías de ella. Es posible que te amamantara de su pecho. Cuidaba de ti, día y noche. Y aunque el cordón ya no estaba ligado a ti, seguías vinculado a tu madre de una manera muy concreta, muy íntima.

Como adulto, es posible que te esforzaras mucho para convencerte de que tú y tu madre son dos personas diferentes. Pero no es realmente así. Tú eres una continuación de tu madre y de tu padre. Cuando medito, todavía puedo ver el cordón que me conecta con mi madre. Cuando miro profundamente, veo que hay cordones umbilicales que me unen a otros fenómenos también. El sol sale todas las mañanas, y gracias al sol, recibimos luz y calor. Sin estas cosas, no podemos sobrevivir.

Un cordón umbilical te conecta con el sol. Otro cordón umbilical te conecta con las nubes en el cielo. Si las nubes no estuvieran allí, no habría lluvia ni agua para beber. Sin nubes, no hay leche, ni té, ni café, ni helado, nada. Hay un cordón umbilical que te conecta con el río; otro que te conecta con el bosque. Si continúas meditando así, puedes ver que estás vinculado a todo y a todos en el cosmos. Tu vida depende de todo lo que existe – de otros seres vivos, también de las plantas, los minerales, del aire, del agua, de la tierra.

Supongamos que usted planta una semilla de grano de maíz y siete días más tarde brota y comienza a tomar la forma de un tallo de maíz. Cuando el tallo crece alto, puede que no lo reconozcas como el grano que plantaste. Pero no sería cierto decir que aquella semilla ya había muerto. Con los ojos del Buda, aún puedes ver la semilla de maíz en el tallo de maíz. El tallo es la continuación de la semilla hacia el futuro y la semilla es la continuación del tallo hacia el pasado. No son lo mismo, pero tampoco están completamente separados. Tú y tu madre no sois exactamente la misma persona, pero tampoco sois dos seres diferentes. Esta es la verdad de la interdependencia. Nadie puede ser uno solo. Tenemos que inter-ser para ser.

Cuando estamos dentro de nuestras madres, no hay tensión en nuestros cuerpos. Somos suaves y flexibles. Pero una vez que estamos en el mundo, la tensión nos arrastra, a veces desde el primer aliento. Antes de que podamos liberar la tensión en nuestros cuerpos, sin embargo, tendríamos que liberar la tensión en nuestro aliento. Si nuestros cuerpos no son

pacíficos, nuestro aliento no es pacífico. Cuando generamos la energía de la atención plena y abrazamos nuestra respiración, mejora la calidad de nuestro aliento. A medida que respiramos en atención plena, nuestra respiración se vuelve más tranquila y profunda. La tensión en nuestra respiración se disipa. Y cuando nuestra respiración se relaja, podemos abrazar nuestros cuerpos y podemos relajarnos. La palabra exacta que Buda usó se traduce como "calma".

Hay un texto Pali llamado *Kayagatasati Sutta*, el Sutra de la Contemplación del Cuerpo en el Cuerpo. En él, Buda propone un ejercicio para liberar la tensión de forma particular en cada parte del cuerpo y a la vez, en la totalidad del cuerpo, en el cuerpo como un todo. Utilizó la imagen de un agricultor que subió al desván y bajó un saco de frijoles. El campesino abrió un extremo del saco, facilitando que salieran todos los frijoles. Con su experiencia y buena vista, fue capaz de distinguir el tipo particular de granos y ver cuáles eran frijoles, cuales judías mungo, y así sucesivamente. Buda recomendaba que, como este agricultor, aprendamos a prestar atención.

Para empezar, puedes recostarte en una posición cómoda y explorar todo tu cuerpo, para continuar focalizando las diferentes partes del cuerpo. Comienza con la cabeza, con el pelo de la cabeza y termine con los dedos de los pies. Puedes decir: "Inhalando, soy consciente de mi cerebro. Espirando, sonrío a mi cerebro". Prosigue con el resto de tu cuerpo. Al igual que el agricultor con sus semillas, explora, escanea todo su cuerpo, no con rayos X, sino con el rayo de la atención plena. Quince minutos son suficientes para que puedas escanear tu cuerpo lentamente con la energía de la atención plena.

Cuando la mente plenamente consciente reconoce una parte del cuerpo y la abraza con la energía de la atención, esa parte del cuerpo puede relajarse y liberar su tensión. Por eso sonreír es una buena forma de ayudar a tu cuerpo a relajarse. Tus primeras sonrisas en el útero fueron sonrisas completamente relajadas. Hay cientos de músculos en tu cara, y cuando te enojas o tienes miedo, se tensan. Pero si al inhalar estás consciente de ellos y al espirar les sonrías, puedes ayudar a estos músculos a liberar la tensión. Con una inhalación y exhalación, tu rostro puede transformarse. Una sonrisa puede obrar un milagro.

Si, durante tu exploración corporal, llegas a una parte de tu cuerpo que está dolorida o enferma, mantente enfocado en esa parte algo más. Tendemos a pasar deprisa ante el dolor pasado. Pero este apresuramiento genera más tensión en lugar de sanación. Si nos detenemos algo más tiempo en lo que nos duele, aplicando la energía de la atención plena, podemos sonreír a nuestro dolor y liberar parte de la tensión. Si sabemos cómo ayudar a liberar la tensión en esa parte del cuerpo, la curación tendrá lugar mucho más rápidamente.

Es posible que tengas un verdadero dolor físico. La atención plena te dirá que es solo un dolor físico. Buda mencionó la parábola de la segunda flecha, la historia de una persona que sufre al ser alcanzada por una flecha. Supongamos que una segunda flecha golpea al hombre exactamente en el mismo lugar. El dolor será centenares de veces más intenso porque ya estaba herido. La preocupación, el miedo, la exageración y la cólera, la ira por la lesión actúan como una segunda flecha, agravando la parte del cuerpo que ya estaba

herida. Si una flecha te golpea, puedes practicar la atención plena para que la otra flecha del miedo o la preocupación no te golpee en ese mismo lugar.

En el Sutra sobre la Contemplación del Cuerpo en el Cuerpo, el Buda nos aconseja tomar conciencia de los cuatro elementos naturales dentro del cuerpo. En el útero, estos elementos de agua, fuego, aire y tierra están completamente equilibrados. La madre equilibra el útero para el bebé, enviando oxígeno y sustancias nutritivas mientras el bebé descansa en el agua. Una vez que nacemos, si guardamos un equilibrio entre estos cuatro elementos, tendremos buena salud. Pero a menudo estos elementos están desequilibrados; no podemos calentarnos o nos cuesta mantener una respiración completa. Sin embargo, nuestra respiración consciente puede re-equilibrar estos elementos en nuestro cuerpo.

El Buda también recomendó que tomemos conciencia de las situaciones y acciones de nuestro cuerpo. En la meditación sentada, por ejemplo, lo primero es estar consciente de que estás sentado. Entonces puedes sentarte de una manera que te traiga calma, solidez y bienestar. En cada momento podemos notar la posición de nuestro cuerpo, ya sea que estemos sentados, caminando, de pie o acostados. Podemos estar al tanto o ser conscientes de nuestras acciones, ya sea que nos estemos levantando, agachándonos o poniéndonos una chaqueta. La conciencia, nos devuelve a nosotros mismos, y cuando somos plenamente conscientes de nuestro cuerpo y vivimos en el aquí y ahora, estamos en nuestro verdadero hogar.

¿Sabías que tienes un verdadero hogar? Esta pregunta nos afecta a todos. Incluso si tienes la sensación de no pertenecer a ninguna tierra, a ningún país, a ningún lugar geográfico, a ningún legado cultural ni a ningún grupo étnico en particular, tienes un verdadero hogar. Cuando estabas en el cuerpo de tu madre, te sentías en casa. Tal vez anhelas regresar a ese lugar de paz y seguridad. Pero ahora, dentro de tu propio cuerpo, puedes regresar a casa.

Tu verdadero hogar está en el aquí y el ahora. No está limitado por el tiempo, el espacio, la nacionalidad o la raza. Tu verdadero hogar no es una idea abstracta. Es algo que puedes tocar y vivir en cada momento. Con atención plena y concentración, las energías del Buda, puedes encontrar tu verdadero hogar cuando relajas tu mente y tu cuerpo en el momento presente. Nadie puede quitártelo. Otras personas pueden ocupar tu país, incluso pueden meterte en prisión, pero no pueden arrebatarte tu verdadero hogar, tu libertad.

Cuando dejamos de hablar y pensar y disfrutamos profundamente de nuestra inhalación y exhalación, estamos disfrutando de estar en nuestro verdadero hogar, podemos sentir profundamente las maravillas de la vida. Este es el camino que nos muestra el Buda. Cuando inhalas, unes todo, cuerpo y mente; te conviertes en uno. Y equipado con esa energía de la atención plena y la concentración, puedes dar un paso. Tienes la percepción de que este es tu verdadero hogar – estás vivo, estás completamente presente, estás sintiendo la vida real. Tu verdadero hogar es una realidad sólida que puedes tocar con los pies, con las manos, con la mente.

Es fundamental que sientas tu verdadero hogar y te des cuenta de que tu verdadero hogar está en el aquí y el ahora. Todos nosotros tenemos la semilla de la atención plena y la

concentración en nosotros. Al tomar una respiración consciente o realizar un paso consciente, puedes llevar tu mente de nuevo a tu cuerpo. En tu vida diaria, tu mente y tu cuerpo, con frecuencia, van en dos direcciones diferentes. En un estado de distracción; tu mente va por un lugar, y tu cuerpo por otro. Mientras tu cuerpo se está poniendo un abrigo, tu mente está preocupada, atrapada en el pasado o en el futuro. Pero entre tu mente y tu cuerpo hay algo: tu respiración. Y tan pronto como regresas al hogar de tu respiración y respiras con conciencia, tu cuerpo y tu mente se unen, muy rápidamente. Mientras respiras, no piensas en nada; solo enfocas tu atención en tu respiración. Te enfocas, invirtiendo un cien por cien de ti mismo en tu respiración. Te conviertes en tu respiración. Hay una concentración en tu respiración que hará que el cuerpo y la mente se unan en un solo momento. Y de repente, te encuentras completamente presente, completamente vivo. No hay más anhelo de regresar al útero, a tu paraíso perfecto. Ya estás aquí, ya estás en casa.

*Este artículo fue publicado originalmente en la edición de SHAMBAHALA Sun en marzo de 2006, y está extraído de nuestra colección del 30 aniversario de las mejores lecturas de meditación de la revista, tal como se publicó en nuestra edición de enero de 2010.*

---

**Fuente:** *Lion's Roar* (<https://www.lionsroar.com/>)



Ensayos | Entrevistas | Charlas | Diálogos | Artículos por autor