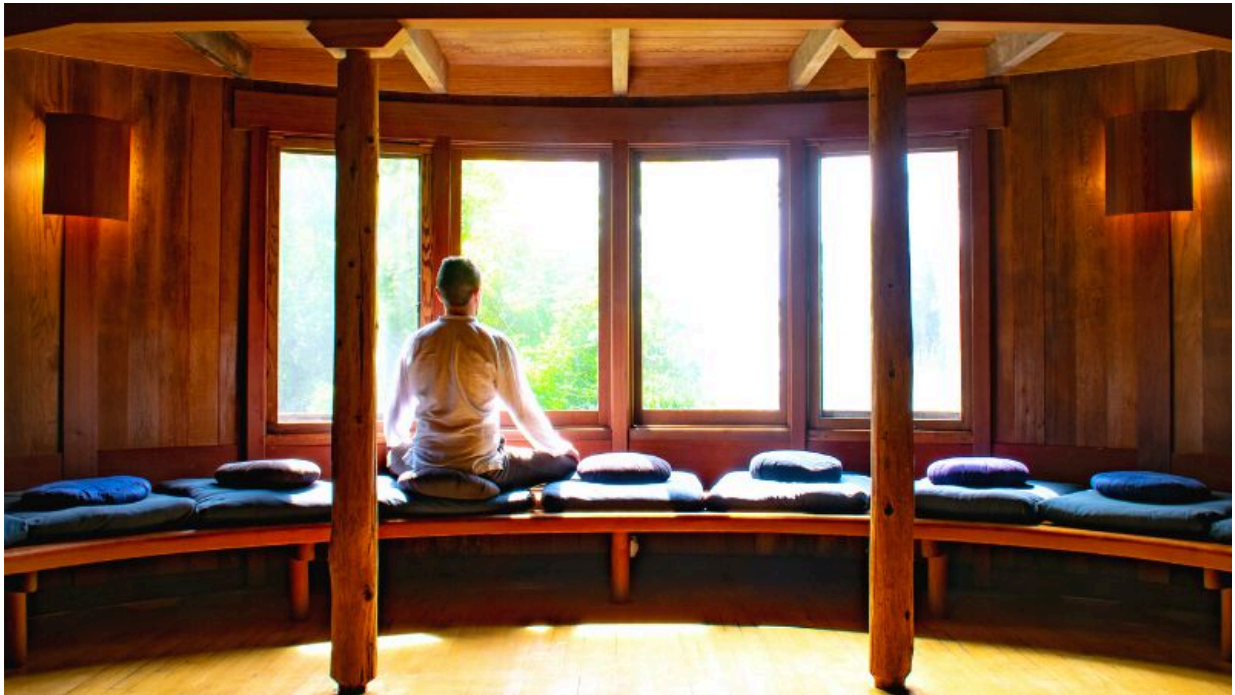




Sugerencias para la meditación

Por Jeff Foster

El milagro de la respiración

En cualquier momento de la vida podemos tomar conciencia de nuestra respiración, la forma más poderosa de anclarnos en el Ahora de que disponemos.

Dondequiera que estemos, sea la hora que sea, independientemente de lo que esté ocurriendo en el mundo externo, siempre podemos mostrar curiosidad por el profundo misterio de la respiración, podemos sentir cómo su continuo subir y bajar nos llena de vida, su cadencia de expansión y relajación. Nos permite salir de la mente, abandonar la narrativa construida por el pensamiento sobre el pasado y el futuro y entrar en contacto con la frescura y la creatividad de un solo momento de respiración.

Solo por un momento, estate plenamente presente con la respiración a medida que esta asciende y desciende a su propio ritmo. Al tiempo que vas leyendo estas palabras, presta atención a las sensaciones del vientre y el pecho, sin intentar controlarlas o cambiarlas, sin tratar de respirar de una manera concreta. Fíjate en las sensaciones que te produce, en ese subir y bajar tan familiar del pecho y del vientre que, como si de olas se tratase, te han acompañado siempre desde que eras un niño. ¿Dónde sientes con más intensidad el ascenso o el

descenso? ¿Puedes dedicar unos preciosos instantes a seguirla con tu atención, arriba y abajo, arriba y abajo?

Deja que la respiración sea como es. Subiendo y bajando, subiendo y bajando, como una ola en el océano. No intentes alterarla en modo alguno. Si es superficial, deja que sea superficial. Si es profunda, deja que sea profunda en este momento. Tanto si es apretada y contraída como si es suave y espaciosa, límitate a estar con ella igualmente. No trates de convertirla en algo que no es. No compares tu forma de respirar de hoy con la de ayer o la de mañana. Quédate con la respiración tal como es, en este momento, en esta hora, en este día.

Tan solo deja que la respiración sea natural, que el cuerpo respire por sí mismo. Suelta cualquier sensación que puedas tener de estar aguantando o reteniendo el aliento. Permite que suba y baje a su manera, a su propio ritmo.

¿Ves? Por un momento, mientras *prestas atención a lo que está aquí* (y no a lo que no está aquí), ¡no estás atrapado en la historia de tu vida que ha construido el pensamiento! Por un momento, te has desprendido de la mente, de toda esa narrativa tan compleja y dramática llamada «yo y mi vida», y te has adentrado en tu cuerpo vivo. Has abandonado el conocido y familiar mundo del hábito y el condicionamiento y has descendido a lo Desconocido, al gran Misterio viviente.

Ahora, cuando vuelvas a perderte en la locura del mundo, siempre puedes recurrir a la ayuda que te brinda la respiración.

Puedes invocar la gran pregunta eterna: «Respiración, ¿cómo estás ahora, justo en este momento?».

Puedes sentir al misterioso «Uno que respira» dentro de ti con la mayor ternura y fascinación.

Y sentir, en última instancia, que no eres tú quien respira, sino que *estás siendo respirado*.

Relájate, tú no eres el hacedor

¿Qué es el estrés? Es la tensión que estableces entre cómo es realmente este momento y tu imagen mental de cómo «debería» ser. Es el enfoque estrecho y limitado que no te permite ver más allá de una lista mental de «cosas pendientes de hacer», la carga imaginaria de «todas las cosas que aún no has hecho», de «todas las otras cosas que deberías estar haciendo», de «todas las cosas maravillosas que te estás perdiendo».

El estrés siempre implica pensamientos sobre el pasado o el futuro, un olvido de tu verdadera Raíz y del único lugar en el que tienes algún poder: este momento, aquí, hoy, ahora.

Cuando dejas de poner la atención en lo que no está presente y la diriges a lo que sí lo está (es decir, cuando pasas de «carecer» a lo que se da en este momento de forma abundante; cuando, en lugar de tratar de cumplir con todos los puntos de un listado infinito de cosas por hacer, simplemente haces lo siguiente, la única cosa que se presenta en este momento, esto, lo que está aquí, con toda tu atención, tu pasión y tu presencia) todo se va haciendo y completando sin ningún esfuerzo (en un sentido más profundo, las cosas se hacen por sí mismas). Así que relájate. Tú no eres el hacedor.

Ruptura y restablecimiento

Cuando nuestros planes y nuestros sueños se desmoronan, ¿qué es lo que no sucumbe?

Primero se produce una ruptura. El *statu quo* se quiebra. Las antiguas seguridades se desmoronan. Las viejas heridas reaparecen, el cuerpo-dolor vuelve a mostrarse, todos esos traumas largamente enterrados resurgen de las profundidades del inconsciente. Te sientes desorientado, desamparado, sin hogar, sin saber a dónde acudir. Un viejo mundo se ha derrumbado, pero el nuevo no se ha formado aún.

Te encuentras con el extraño espacio del Ahora, con la presencia pura y cruda. Tus antiguos sueños ya no te protegen. No tienes nada a lo que agarrarte. Aquí, incluso tus anticuados conceptos sobre Dios se desintegran.

Pero entonces te acuerdas de respirar.

Regresas a la seguridad del momento presente, vuelves a sentir tus pies plantados con firmeza sobre el suelo, vuelves a percibir plenamente el peso de tu cuerpo y en lugar de perderte en la locura de la mente, ahora te limitas a observarla. Contemplas cómo tus pensamientos dan vueltas y más vueltas fuera de control, pero tú, como conciencia, no giras de forma descontrolada con ellos. Puede que parezca que el mundo entero está fuera de control, pero tú no lo estás. Tú no eres la mente que cambia sin cesar, sino el observador inmutable de dicha mente, y comprender esto lo cambia todo.

Entonces puedes sentir de verdad lo que sea que estés sintiendo en este momento. Puedes sentirte asustado, enfadado, iracundo, insensibilizado, triste, solo, aislado, inseguro... Lo que sea. En el día de hoy te comprometes a sentir

plenamente, a no huir de lo que sea que aparezca. Un sentimiento no es más que eso, un sentimiento: una energía que fluye, y no una realidad sólida, por lo que la presencia puede acogerlo en su seno a medida que pasa. Sollozas, lloras, te lamentas, gritas... Estás sanando. Te has quebrado para esto, para poder sanar, te has roto para poder recomponerte. Hoy (el único tiempo que existe) todas esas viejas energías han vuelto a aparecer en la superficie únicamente para recibir la bendición de tu amor, tu aceptación y tu ternura.

Has de ocuparte de la vida momento a momento. Te ruego que no lo olvides.

No puedes regresar a cómo fueron las cosas en algún momento del pasado. No puedes borrar o pretender no haber visto las cosas que has visto, pero lo que sí puedes hacer es estar presente, ahora mismo. Y ahora puedes afrontar cada paso que des conscientemente, no de forma automática; con atención plena y con cuidado, y no sin fijarte y como por costumbre. Estando agradecido por cada momento extra que estés vivo. Dando gracias por el aire, por la lluvia, por la inmensidad del cielo, por los pies, las piernas y la columna vertebral que te mantienen erguido. Sintiéndote agradecido por contar con esos brazos, por todo lo que te permiten sostener y cargar de un lado a otro. Dando gracias al corazón por todo lo que soporta cada día. Agradeciendo a los hombros, al cerebro, a los pulmones, a los músculos, a todos los órganos internos, tan llenos de misterios indescriptibles.

Ahora, en este momento, mantente cerca de ti mismo a medida que tu viejo mundo se va desmoronando. Recorre este camino nuevo y desconocido con confianza y valor. Despacio, con mucha atención, con cuidado. Poco a poco, vete penetrando en tu nueva vida. Y, a cada paso, repara tu mundo familiarizándote con cada momento.

El mejor consejo de autoayuda

No hay ningún yo ahí al que poder ayudar. Ese es el mejor consejo de autoayuda que existe. Cuando tratas de «ayudar» al «yo» lo único que consigues es reforzar una ilusión: que en este día existe un yo dañado, quebrado, roto, un yo incompleto que en cierto sentido es «menos» que tu yo futuro.

Y refuerzas la identificación con esa entidad creada por la mente llamada «yo». Una imagen. Un espejismo.

Te olvidas de tu naturaleza como la Presencia misma.

En cambio, cuando dejas de intentar ayudar a un «yo» te hundes en un abrazo incondicional: ese abrazo que es la Vida misma y en el que todas tus imperfec-

ciones, tus dudas, tus tristezas, tus alegrías y temores, tus anhelos y tus éxtasis (incluso tu «yo» imaginado y tus intentos frustrados de «arreglarlo» o «ayudarlo» a alcanzar la perfección en el futuro) son todos ellos aceptados, abrazados e incluidos al cien por cien en este abrazo. Ya. Inmediatamente.

No hay ningún yo al que haya que salvar. Ningún yo que haya que arreglar. Ningún yo que tenga que alcanzar la iluminación. Ningún yo que perder. Ningún yo que trascender. Solo existe este momento exquisito; una perfección divina ilimitada que resplandece a través de esta imperfección humana, que brilla en los intentos por aplicar estas «autoayudas», así como en sus éxitos y sus fracasos, sus anhelos y frustraciones, su agotamiento y su rendición.

Así es que sí, ayúdate, amigo mío, poniendo fin a la extenuante y agotadora búsqueda de un yo mejor... Y sencillamente relajándote y dejándote caer en este Ahora único e irrepetible.

Fuente: Jeff Foster. [LA DICHA DE LA VERDADERA MEDITACIÓN](#) (Sirio, 2020)
