

Práctica Meditación Sentada



La meditación sentada debería ser una alegría. Siéntate de tal modo que te sientas relajado y feliz durante todo el tiempo que permanezcas sentado. Sentarse no es un trabajo duro. Es una oportunidad para disfrutar de tu propia presencia, la presencia de tu familia o la de tus compañeros de práctica, la tierra, el cielo y el universo. Sin esfuerzo.

Si te sientas sobre un cojín, asegúrate de que tiene la altura correcta para servirte de apoyo. Te puedes sentar en la posición de loto o de medio loto, o simplemente con las piernas cruzadas o de la manera que te sientas más cómodo. Mantén la espalda recta y las manos juntas sobre tu regazo. Si te sientas en una silla, asegúrate de que los pies descansan planos sobre el suelo o sobre un cojín. Si se te duermen los pies o las piernas o empiezan a dolerte mientras estás sentado, simplemente ajusta la posición con plena consciencia. Puedes mantener la concentración siguiendo tu respiración y de forma lenta y atenta cambiar tu postura.

Deja que todos los músculos de tu cuerpo se relajen. No luches ni te esfuerces. Hay personas que tras quince minutos de meditación sentada, sienten dolor en todo su cuerpo porque están realizando un esfuerzo para sentarse y luchan para hacer bien su meditación sentada. Sólo déjate estar relajado como si estuvieras sentado sobre el océano.

Mientras estás sentado, comienza siguiendo con atención tu inspiración y espiración. Cuando aparezca algún sentimiento, reconócelo. Cuando surja un pensamiento, identifícalo y reconócelo. Puedes aprender mucho observando lo que pasa en tu cuerpo y en tu mente durante la meditación sentada. Y sobre todo, sentarse es una oportunidad para ti de no hacer nada. No tienes que hacer nada; sólo disfrutar sentado mientras inspiras y espiras.

Inspirando, sé que estoy vivo

Espirando, sonrío a la vida, en mi interior y a mi alrededor.

Estar vivo es un milagro. Estar sentado aquí, disfrutando de tu inspirar y espirar es ya felicidad. Como estás inspirando y espirando, sabes que estás vivo. Esto es algo digno de celebrar. De modo que la meditación sentada es una forma de celebrar la vida con tu respiración, inspirando y espirando.

Es importante dejar que tu cuerpo se relaje completamente. No intentes convertirte en un buda. Disfruta sentado y acéptate tal como eres. Incluso si hay alguna tensión en tu cuerpo, algún dolor en tu corazón, acéptate tal cual. Con la energía de la plena consciencia de la respiración, abrazas tu cuerpo y tu mente, permitiéndote estar en una posición relajada y disfrutando de tu respiración.

Inspirando, he llegado.

Espirando, me siento en casa.

Ya no necesitas correr más. Tu verdadero hogar está aquí y ahora. Eres sólido y libre. Puedes sonreír, relajando todos los músculos de la cara. Necesitamos un poco de entrenamiento para tener éxito en

nuestra actividad sentada. Estamos tan acostumbrados a hacer algo (con nuestra mente, con nuestro cuerpo) que sentarse y no hacer nada puede ser difícil al principio. Cuando Nelson Mandela llegó a Francia para visitar al presidente francés François Mitterrand, la prensa preguntó al Sr. Mandela que es lo que más le gustaría hacer. Él dijo: 'lo que más me gustaría hacer es sentarme y no hacer nada. Desde la liberación de la prisión, he estado tan ocupado, sin tiempo para sentarme o respirar. De modo que lo que más me gustaría hacer es sentarme y no hacer nada.'

Si le diéramos a Nelson Mandela unos pocos días para sentarse y no hacer nada, ¿sabría cómo hacerlo? Porque sentarse y no hacer nada no parece ser fácil para la mayoría de nosotros. Estamos acostumbrados a hacer siempre algo. Necesitamos un poco de entrenamiento para ser capaces de sentarnos y disfrutar. Sin hacer nada y disfrutándolo. Cada uno de nosotros tiene la energía del hábito de estar siempre haciendo algo. Si no hacemos algo no lo soportamos. De modo que sentarse y no hacer nada es un arte. El arte de la meditación sentada.

Si tienes problemas para concentrarte, contar es una técnica excelente. Inspira y cuenta 'uno', espira y cuenta 'dos'. Continúa hasta diez y después comienzas a contar de nuevo. Si en algún momento olvidas por dónde vas, comienza de nuevo por el 'uno'. El método de contar nos permite abstenernos de acudir a los pensamientos problemáticos; por el contrario nos concentramos en el número y en nuestra respiración. Cuando hemos desarrollado cierto control sobre nuestro pensamiento, contar puede hacerse tedioso. Entonces podemos dejarlo y seguir sólo con la respiración.

Si te acercas a la meditación como una lucha por llegar a alguna parte y te esfuerzas por conseguir el éxito, no podrás relajarte. Mira por la ventana. Quizás haya un tilo o un roble. El árbol es hermoso y saludable, siendo completamente él mismo. No parece que tenga que hacer esfuerzo alguno. El árbol es por sí mismo fresco, verde, estable. Quizás el árbol esté en una montaña. La montaña es fuerte y sólida, soportando toda clase de vida, sin tensión ni esfuerzo. Cuando practicas la meditación sentada, eres estable y sólido como una montaña. Puedes practicar así:

Inspirando, me veo como una montaña

Espirando, disfruto de mi solidez.

Para tener éxito sentado, libera la tensión del cuerpo y de los sentimientos. Ponte cómodo en tu cuerpo sentado. Cuando empieces a inspirar y espirar, disfruta la inspiración, la espiración. Abandona cualquier lucha y disfruta sentado y sonriendo. Es un momento privilegiado, tener la oportunidad de sentarte tranquilamente de este modo. Eres tu propia isla. Nadie en este momento puede pedirte hacer algo. Nadie te perturbará, nadie tiene el derecho de hacerte una pregunta, o pedirte que vayas y laves los platos o que limpies el baño. Es tu preciosa oportunidad para relajarte y ser tu mismo.