

Manual de meditación caminando

Caminar en meditación puede ser muy agradable. Nos paseamos a pasos lentos, solos o con amigos, y si es posible en un bello entorno. La meditación nos permite apreciar realmente el caminar – no caminamos para llegar a algún lugar, sino por el mero hecho de caminar. El objetivo es permanecer en el instante presente, conscientes de nuestra respiración y del hecho de caminar, para poder saborear cada uno de nuestros pasos. Debemos olvidar nuestros problemas y angustias, no pensar ni en el pasado ni en el porvenir, y simplemente saborear el instante presente. Podemos practicar dando pasos lentos, tranquilos, con una media sonrisa en los labios y la paz en el corazón. Camina despacio, tranquilamente, como si fueras la persona más despreocupada y desocupada del mundo.

Necesitas realmente poder caminar de este modo para obtener serenidad y desapego. No es difícil. Puedes hacerlo. Cualquiera puede hacerlo, a condición de ser un poco consciente y buscar sinceramente la serenidad, la paz y la alegría interior.



Caminar para no llegar nunca

En nuestra agitada vida diaria, a menudo nos parece que somos víctimas de una fuerza que nos empuja hacia adelante. A menudo debemos “correr”. Para ir a dónde, es algo que rara vez nos cuestionamos. Practicar la meditación caminando es como vagar sin objetivo alguno, sin intención de llegar a algún lugar en algún momento. El único objetivo de la meditación caminando es el de practicar la meditación caminando. Lo importante es caminar, no llegar. Esta práctica no es un medio, es en sí el fin y su realización. De cada uno de nuestros pasos brota la vida, la paz, la serenidad. Por tanto, no hay razón alguna para acelerar el paso. Más bien debemos ralentizarlo. Caminamos sin caminar, sin que nos atraiga destino alguno. Y es por esta razón por la que puede nacer en nuestros labios una media sonrisa.

Volver a la vida

Es muy importante entrar en contacto con las maravillas de la vida que tienen la capacidad de nutrirnos, de transformarnos. Es maravilloso poder caminar sobre la hierba, mirar los bellos árboles, contemplar las nubes, las colinas, las flores, escuchar los pájaros. Es realmente un milagro. Pero no tenemos tiempo para hacer las cosas de esta manera. No estamos realmente instalados en la vida real, vivimos en un mundo virtual.

Cuando camines utiliza las técnicas de la marcha meditativa y cada paso te ayudará a entrar en un profundo contacto con la maravillosa vida que está ahí mismo. Cuando doy un paso respiro, y cada paso está coordinado con la respiración para estar realmente ahí y poder tocar la vida con mi cuerpo y mi espíritu. Utilizando mi cuerpo y mi respiración hago que mi espíritu regrese a mi cuerpo, y cuando cuerpo y espíritu se unen estoy realmente ahí en el aquí y el

ahora. Camina de manera que puedas estar en contacto con la vida a cada paso.

Pasos relajados y tranquilos

En nuestra vida cotidiana nuestros pasos soportan el peso de nuestras angustias y miedos. A veces nuestra vida no es más que una sucesión de días, de meses, de años de preocupaciones. Por todo ello nuestros pasos no son pasos relajados. Sin embargo, el nuestro es un planeta magnífico. En torno a nosotros existen numerosos senderos con bellos recodos, flanqueados de avellanos; senderos perfumados entre los campos de trigo, claros verdes y frescos, sotobosques que lucen los colores del otoño; pero a menudo no nos damos tiempo para disfrutarlos ya que nuestro corazón no está abierto, y nuestros pasos no son relajados. Practicar la meditación caminando es reaprender a caminar con pasos relajados y tranquilos. Cuando teníamos dieciocho meses aprendimos a caminar con pasos tambaleantes. Ahora deberemos hacer de nuevo pequeños pasos vacilantes para practicar la meditación caminando. Pero tras unas cuantas semanas nuestros pasos volverán a ser estables, serenos y despreocupados.

Liberarse de las preocupaciones

Si miramos profundamente podemos reconocer en las huellas de nuestros pasos vestigios de las preocupaciones y los problemas que hemos impreso sobre la superficie de la tierra. Caminemos de manera que puedan encontrarse alegría y paz en la huella de nuestros pasos. Ese es el secreto de la meditación caminando. Pero para poder realizarlo debemos aprender a liberarnos de nuestras preocupaciones, de nuestros temores.

El Sello Imperial

Busca un camino fácil para la práctica del caminar. La orilla de un río, un parque, tu jardín, un bosque o un camino flanqueado por árboles. Conozco prisioneros que practican la meditación

caminando en su campo de reeducación o en el interior de sus estrechas celdas. Si tu camino no tiene demasiados obstáculos, demasiadas pendientes, mucho mejor. Camina lentamente y concentra tu atención en cada uno de tus pasos, sé consciente de cada paso. Da pasos relajados, tranquilos, solemnes, casi ceremoniosos. Camina como si quisieras estampar tu huella sobre la tierra.

Camina como un Buda. Estampa tus pasos sobre la superficie terrestre, tan dignamente como un emperador estampando su sello sobre un decreto imperial.



El sello del emperador sobre el decreto imperial puede transmitir bondad hacia sus súbditos, de la misma manera que puede comportar todo tipo de desgracias hacia ellos. Sucede lo mismo con tus pasos. La paz en este mundo depende de la paz de tus pasos. Todo depende de uno solo de tus pasos. Si eres capaz de dar un paso pacífico y sereno, podrás dar dos, cien, mil.

Lo que cuenta son tus pasos

¿Cuál es la acción más importante de tu vida? ¿Obtener un diploma, comprar una casa o un coche, triunfar en tu profesión? Cuántas personas han obtenido un diploma, han comprado casa y coche, han triunfado en su profesión, pero no han obtenido ni la paz, ni la felicidad. Lo importante es lograr paz y compartir esta paz con nuestros semejantes y con todos los demás seres vivos. Para encontrar esta paz es importante dar bien cada paso. Cada paso es importante, porque determina todo lo demás.

Despertar para liberarse

Nuestra vida es una sucesión interminable de preocupaciones y temores de los que querríamos librarnos. ¿Por qué medio podríamos lograrlo? Demos pasos tranquilos pero firmes: debemos despertar, alcanzar la plena conciencia, y tener voluntad y la plena conciencia para saber que estamos aplastados por nuestra carga de preocupaciones e inquietudes, voluntad para deshacernos de esa carga con determinación. Podemos preguntarnos porqué seguimos doblándonos bajo esa carga; la primera constatación es tomar clara conciencia del hecho de que estamos cargados de problemas y preocupaciones. Tomar conciencia de ese hecho es despertar a la plena conciencia, y podremos inmediatamente sentir compasión por nosotros mismos, ya que solamente si podemos sentir compasión hacia nosotros podremos manifestarla hacia los demás. Nos quejamos de estar prisioneros de los problemas y las preocupaciones. Sabemos que esos problemas y preocupaciones no nos aportan ninguna solución; al contrario, nos roban la paz y la felicidad. Sabiendo eso podemos resolvernos a deshacernos de ellos; y si realmente lo deseamos, podremos hacerlo. Exactamente como el hecho de quitarnos el



impermeable y sacudirlo de un golpe seco para hacer caer todas las gotas de lluvia.

Sonreír como un Buda

Para probarte que has logrado deshacerte de tus problemas y preocupaciones, sonríe; una media sonrisa que guardarás en los labios, como la sonrisa del Buda.

Aprendamos a caminar y a sonreír como un Buda. ¿Cuánto tiempo se necesita para llegar a ser un Buda? Seamos Buda en este mismo instante.

Ya he hablado mucho de la sonrisa y de sus efectos en mis libros, recordando que “El milagro es caminar sobre la tierra”. Esta media sonrisa, siendo fruto del Despertar y de una feliz serenidad, también tiene el efecto de conservar ese Despertar y esa serenidad. Es extremadamente milagrosa. No la subestimes. Es tu tesoro de felicidad. No solamente te hace alcanzar el Despertar y la alegría apacible, también ayuda a que la alcancen los que nos rodean. Transforma nuestro mundo de aflicciones en Tierra Pura. Mientras practicas la meditación caminando no olvides mantener esta media sonrisa sobre tus labios, te ayudará a dar pasos más ligeros y tranquilos, en plena conciencia y con más alegría.

Concéntrate en cada uno de tus pasos y mantén esa media sonrisa, fuente de maravillas; toma asimismo conciencia de tu respiración. Es otra herramienta milagrosa para mantener el Despertar y la alegría interior.

El collar de perlas

La media sonrisa y los pasos pacíficos pueden ser comparados a perlas brillantes pero desparramadas. La respiración puede ser comparada al hilo que une esas perlas para formar un collar: una perla sucede a otra, sin dejar espacio entre la precedente y la que sigue. Esa es la razón por la que debes mantener la plena conciencia de tu respiración, a fin de que tu práctica de la

meditación caminando alcance toda la plenitud de la que eres capaz.

La respiración, los números y tus pasos

Una respiración plenamente consciente es diferente de una respiración inconsciente. Ser plenamente consciente de tu respiración es respirar sabiendo que estás respirando, saber cuándo la respiración es larga o corta, cuándo es suave o no. Seguramente te preguntarás: ¿Cómo puedo concentrarme en mi respiración al mismo tiempo que en mis pasos? La respuesta es sencilla: puedes hacerlo si unificas tu respiración y tus pasos, de una manera fácil. Ahora no contamos el número de inspiraciones y expiraciones, sino el número de pasos. En otras palabras, medimos la longitud de la respiración por el número de pasos. Por ejemplo: ¿Cuántos pasos puedo hacer en una inspiración? ¿Cuántos pasos en una expiración?

Ralentiza tus pasos, pero no demasiado; respira con normalidad y durante unos minutos no intentes alargar el ritmo de la respiración. Después pon tu atención sobre tus pasos para saber cuántos haces inspirando y cuántos expirando. De esta manera, tu atención se dirige tanto a tus pasos como a tu respiración; la herramienta que une tus pasos y tu respiración es la cuenta del número de pasos en cada inspiración y expiración. La media sonrisa en tus labios está íntimamente ligada a la serenidad de tus pasos y de tu respiración. Es al mismo tiempo el medio de mantener tu atención y tu serenidad, y el objeto de tu atención. Después de algunas horas de práctica sincera verás estos cuatro factores: *respiración, cuenta, pasos y media sonrisa* confundirse maravillosamente en la plena conciencia de tu espíritu. De la práctica de la meditación caminando brotarán quietud, libertad y alegría. Cuatro no hacen más que uno.

La velocidad

Déjame hablarte aún del método de cuenta. Para contar fácilmente puedes regular la velocidad de tus pasos. Supongamos que tu respiración no dura tres pasos sino dos y medio. En ese caso,

puedes caminar un poco más rápido para que tu respiración dure tres pasos, o bien ir un poco más despacio para que no dure más que dos pasos. Después mantienes esta velocidad contando y respirando. La expiración puede ser ligeramente más larga que la inspiración, sobre todo en el caso de los principiantes. Después de un tiempo de observación encontrarás la “medida” de tu respiración, por ejemplo 2/3 ó 3/3. En el primer caso, la inspiración y la expiración son iguales; en el segundo caso, la expiración es más larga. Si tu respiración natural es 2/3, por ejemplo, anota esta cifra que representa su longitud, es decir, la que conviene a tus pulmones y te da una sensación de bienestar. Puedes respirar así durante largo tiempo sin fatigarte. La primera cifra, 2, es el número de pasos durante la inspiración y la segunda cifra, 3, es el número de pasos durante la expiración. Cuando subas o bajes una cuesta tu respiración cambiará y la “longitud” disminuirá. Ya no se trata de tu respiración “natural”. Al principio de la práctica sigue tu respiración natural.

Aire puro además

Tras algunos días de práctica haz esta experiencia: camina y respira a tu ritmo normal, después añade un paso a la expiración. Por ejemplo, si tu respiración natural era 2/2, intenta seguir un ritmo 2/3 cuatro o cinco veces seguidas, y luego regresa a tu cadencia 2/2. Este cambio de ritmo te dará una sensación de bienestar, ya que cuando prolongas la expiración comprimes algo más los pulmones para echar el aire impuro que contienen. Cuando respiramos normalmente no echamos todo el aire impuro que se aloja en la parte inferior de nuestros pulmones. Pero cuando añadimos un paso a la medida de nuestra expiración, ese aire es expulsado. Te he aconsejado que no repitas esta experiencia más de cuatro o cinco veces seguidas para no fatigarte, pero puedes repetirla cada tres o cinco minutos.

Sobre todo no olvides que debes añadir el paso a tu expiración, no a tu inspiración. Si repites este ejercicio varias veces durante varios días sentirás también la necesidad de añadir un paso a tu inspiración. Y eso te hará sentirte mucho mejor.

Sin embargo, no sigas esta cadencia más de cuatro o cinco veces seguidas. Regresa a tu ritmo inicial 2/2. Algunos minutos más tarde, si quieres, retoma el ritmo 2/3 y luego 3/3 de nuevo. Después de algunos meses podrás comprobar que aumenta tu capacidad pulmonar, que tus pulmones se fortalecen, y en consecuencia, tu sangre se purifica mejor. Tu respiración “natural” puede entonces cambiar y pasar del ritmo 2/2 al ritmo 2/3, por ejemplo. Sigue tu respiración natural en la práctica de la meditación; el ritmo de tus pasos se hará así más regular.



Caminar para continuar el trabajo del despertar

Te he dicho que camines como un Buda, que des los pasos que un Buda daría. Cada uno de tus pasos deja una huella de paz, de alegría y de serenidad de espíritu. De esta manera, la tierra que

pisas se convierte en la Tierra Pura, una tierra sagrada. En 1968 visité la montaña *Linh Thuu*, el lugar en el que vivió el Buda Shakyamuni. Practiqué la meditación caminando sobre los caminos por los que caminó el Buda; estaba allí, en pie, en el lugar donde vivió, y me senté sobre una roca sobre la cual él mismo descansó seguramente; contemplé asimismo cómo un rojo sol descendía hacia el horizonte, convencido de que el Gran Maestro había contemplado cientos de veces esa misma puesta de sol. Percibí muy claramente que si no caminaba, si no estaba en pie, si no me sentaba, si no contemplaba la puesta de sol de la misma manera en la que él lo había hecho, nunca podría continuar su obra. Tú tampoco: si no caminas, no estás en pie, no te sientas, no contemplas el sol como él lo hizo, no podrás continuar su obra. No podrás proseguir la obra de Buda para servir a todos los seres vivos y guiar a las futuras generaciones. La obra de Buda se perpetúa no por la divulgación de los textos de los sutras, sino por nuestra manera de caminar, de estar en pie, de sentarnos y de contemplar el sol. No hay despertar fuera de la vida diaria.

Una flor de loto se abre a cada paso

Cuando un artista, pintor o escultor representa un buda sentado sobre un trono de loto, no sólo quiere expresar su veneración o embellecer la imagen del Despierto. Quiere también mostrar que el Buda está sentado en paz consigo mismo. Todo el mundo puede sentarse; de hecho nos sentamos muchas veces a lo largo del día, pero son raros los que pueden quedarse sentados tranquilamente, serenos y dignos como un Buda. Algunos de entre nosotros no pueden quedarse sentados en su sitio ni un solo minuto; otros se comportan como si estuvieran sentados sobre brasas. El Buda, sentado sobre la hierba o sobre una roca, irradia una belleza y una serenidad maravillosa, como si estuviera sobre una flor de loto. Cuando yo acababa de ser admitido como novicio mi maestro me enseñó este pequeño poema que debía repetir cada vez que me sentaba:



*« Cuando me siento
erguido y sereno,
deseo que todos los seres
vivos
se sienten un día como el
Buda bajo el árbol del
despertar,
el espíritu en paz, libre
de toda preocupación. »*

Después de recitarlo podía sentarme lentamente. Es la manera de sentarse de todos los Budas. Quisiera decir a todos los que siguen la vía de la Tierra Pura: sentaos sobre una flor de loto desde este mismo

momento, no esperéis dejar este mundo para hacerlo. Si podéis renacer a partir de este momento y sentaros sobre una flor de loto, no dudaréis más de la existencia de la Tierra Pura. Y eso es también cierto para el caminar. El artista también representa a Buda recién nacido dando siete pasos, y a cada paso se abre una flor de loto.

Debemos ser capaces de dar esos mismos pasos, tan pacíficos y alegres que se tiene la impresión de que una flor de loto se abre con cada uno de ellos. En tu práctica de la meditación caminando da esos pasos, pasos relajados como si una flor de loto fuera a brotar bajo cada uno de tus pasos. No tengas complejos. Si tus pasos son alegres, ligeros, despreocupados, entonces eres digno de ser sostenido por un loto. Eres un Buda, como lo es todo el mundo. No soy yo quien ha inventado esta afirmación, es el mismo Buda quien lo dijo. Dijo que todos los seres llevan la capacidad del Despertar. Cuando practicas la meditación

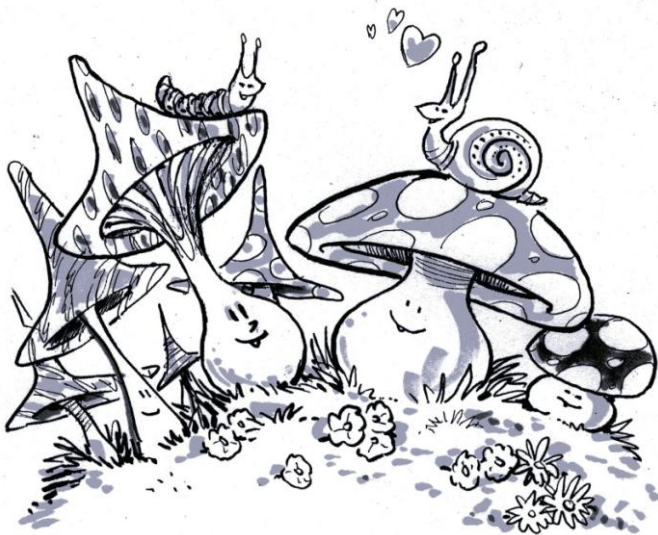
caminando vives en la plena conciencia. Vivir en plena conciencia y entrar en el Despertar son la misma cosa: el mismo Despertar lleva a la plena conciencia, y la plena conciencia al Despertar.

La elección del objeto de meditación

El objetivo de la meditación caminando es vivir en plena conciencia y estar en paz consigo mismo, y hacerlo sin pausa. Por ello debemos utilizar al mismo tiempo la respiración, los pasos, la cuenta del número de pasos y la media sonrisa. Coordinar esos cuatro factores te da el poder de estar constantemente despierto (*niem luc*) y el poder de la concentración (*dinh luc*). *Niem* es el despertar, lo contrario del olvido, la presencia de espíritu, la plena conciencia. La palabra *niem* es una traducción del chino, *smriti* en sánscrito y *sati* en pali. La concentración detiene la dispersión y el extravío del espíritu, favorece su fijación. La meditación caminando nos da todos esos poderes. Sin embargo, no es imprescindible reunir los cuatro factores a la vez (respiración, cuenta de los pasos, calidad de los pasos y media sonrisa) para alcanzar la plena conciencia y la paz interior. Puedes conseguirlo únicamente por los pasos. Solamente necesitarás el apoyo de la respiración, de la cuenta y de la media sonrisa si no consigues permanecer continuamente en ese estado de pacífica felicidad y plena conciencia. Todo el mundo puede coordinar esos cuatro factores sin problemas. Pero cuando te concentras sobre tus pasos, tu conciencia de la respiración y de su longitud puede debilitarse, de la misma manera en la que una bombilla eléctrica parece debilitarse cuando se enciende la calefacción. Eso no importa si puedes mantener la atención sobre tus pasos. Si ya te ves obligado a emplear toda la fuerza de la concentración sobre los pies (para visualizar un loto abriéndose a cada paso, por ejemplo) puedes preguntarte cómo podrías al mismo tiempo tomar conciencia de los demás milagros que te rodean, como el fresco camino bordeado de sauces o el aire perfumado de los campos de trigo. Es cierto. Cuanto más abarque el campo de vuestra concentración, menor será su fuerza. Si has elegido el loto, fija tu atención únicamente en el loto.

O si has elegido la tierra, no la pierdas de vista cuando aparezca nada más posar el pie sobre ella; inmediatamente se mostrará ante ti íntegramente. Podrás ver al mismo tiempo tus pies y el planeta azul.

Si quieres poner tu atención sobre los perfumados campos de trigo, sobre la hilera de sauces, sobre los árboles o las nubes, sólo tienes que parar. Sigue siempre tu respiración y contempla los paisajes cuanto quieras. Puedes hacer nacer la media sonrisa y mantenerla sin problemas. Un poco más tarde retoma la marcha volviendo a dirigir tu atención sobre los pasos.



Palabras para reemplazar los números

En lugar de contar tus pasos con cifras, puedes hacerlo con palabras:

Estoy en casa
He llegado
No hay más que el aquí
y el ahora
Bien sólido
Realmente libre

Me establezco en la Tierra Pura

Nuestra verdadera morada

Cuando practicamos la meditación caminando, en cada momento hemos llegado a nuestro destino. Cuando penetramos profundamente en el instante presente desaparecen nuestros remordimientos, nuestras penas, y descubrimos la vida con todas sus maravillas. Al inspirar decimos: « *Estoy en casa* » y al expirar: « *He llegado* », para no dispersarnos y permanecer tranquilamente en el instante presente, el único en el que estamos vivos.

« *He llegado* » significa que he parado de correr, que he llegado al instante presente, ya que la vida sólo existe en el momento presente. Cuando inspiro y tomo refugio en mi respiración toco la vida profundamente.

Cuando doy un paso y tomo refugio en ese paso también toco la vida profundamente, y al hacerlo dejo de correr. Dejar de correr es una práctica muy importante. Hemos corrido toda nuestra vida. Pensamos que la paz, la felicidad y el éxito están en otro sitio y más tarde. Ignoramos que todo – la paz, la felicidad y la estabilidad – sólo puede ser hallado en el aquí y el ahora. Ese es el domicilio de la vida – la intersección entre el aquí y el ahora.

Aquí y ahora

Es muy agradable practicar con las palabras de un poema como « *Estoy en casa , he llegado* ». Al inspirar te dices « *en casa* » con cada paso, y al expirar te dices « *llegado* » con cada paso. Si tu ritmo es 2-3, repite « *en casa, en casa. Llegado, llegado, llegado* », coordinando las palabras y tus pasos con la respiración.

Después de haber practicado « *en casa, llegado* » durante un cierto tiempo, si te sientes relajado y verdaderamente presente en cada paso y en cada respiración, puedes practicar con las palabras

« *Aquí/ahora* ». Las palabras son diferentes, pero la práctica es la misma.

Soy sólido, soy libre

¿Qué quiere decir ser sólido? Quiere decir permanecer en el instante presente. Tenemos tendencia a volvernos hacia el pasado. Sentimos remordimientos, nos sentimos culpables, y nos perdemos en esas reflexiones. No somos sólidos porque somos víctimas del pasado. No somos capaces de vivir en el instante presente porque el pasado se ha convertido en un fantasma que nos empuja a volver a él.

Algunas personas sólo piensan en el pasado y son incapaces de apreciar plenamente la vida en el instante presente. No son libres, no son sólidas.

Otras personas sucumben a las preocupaciones, el miedo, la incertidumbre sobre el futuro. Esas preocupaciones, ese miedo, no nos permiten permanecer en el instante presente y tocar la vida. Cuando decimos « Estoy en casa, he llegado », « No hay más que el aquí y el ahora », nos hacemos sólidos. Ser sólido no es un deseo. Si te sientes bien en casa te haces naturalmente sólido. Es reconocer que estás aquí y ahora, en tu casa. No es una esperanza, sino una realidad, un hecho. Tú sabes si eres sólido o no lo eres. Eres sólido cuando te sitúas en el aquí y en el ahora. No puedes ya ser presa ni del pasado ni del futuro. De ahí las palabras « *Soy sólido, soy libre* ».

Cada paso que se da en plena conciencia nos ayuda a cultivar más la solidez y la libertad. Sé tú mismo, sé libre, permanece aquí y ahora. Toca la vida en profundidad y recibe el alimento y la paz que tanto necesitas.

Los Cuatro Pilares de la Práctica

La vida en cada paso

Los milagros en cada paso

La curación en cada paso

La relajación, la libertad en cada paso

La vida en cada paso

Con cada paso toco la vida, siento la vida en cada paso. Camina de manera que toques la vida con tu pierna, con tu pie, con todo tu cuerpo y con tu plena conciencia. Puedes poner tu atención en la planta del pie y caminar como si abrazaras la tierra con tu pie. Estar vivo, estar caminando sobre esta tierra, es un milagro.

Porque cada paso que des así te devuelve a la vida. Te haces realmente presente en el aquí y el ahora, vuelves realmente a la vida con cada paso. Para poder dar así cada paso hay que poner energía en la marcha. Esta energía se llama la energía de la plena conciencia. La plena conciencia es la energía que te permite estar al corriente de lo que está pasando.

Cuando inspiro, sé que estoy realizando una inspiración, la plena conciencia está ahí, es la plena conciencia de la respiración. La gente respira pero no sabe que está respirando. Yo hago una inspiración y soy consciente de que estoy inspirando. Soy consciente de que algo está pasando y ese algo es una inspiración. Soy plenamente consciente de esa inspiración. Estoy con ella, soy uno con mi inspiración. Y cualquiera puede inspirar en plena conciencia.

Cuando caminas puedes también hacerlo de esta manera: das un paso y pones tu atención en ese paso; cuando se da un paso en plena conciencia la energía de la plena conciencia te habita, y cuando te habita la plena conciencia estás vivo, eres real.

Si te habita la energía de la plena conciencia estás realmente vivo, estás realmente ahí, instalado en el momento presente. Siempre se puede hacer una inspiración en plena conciencia, siempre se puede dar un paso en plena conciencia, beber una taza de té en plena conciencia, fregar los platos en plena conciencia, y la alegría será nuestra, la vida será nuestra.

La vida en cada paso es una práctica: caminar de tal manera que a cada paso entremos en contacto con la vida. La vida está en nosotros. Es una cosa evidente que no es necesario demostrar. La vida está en mí, yo estoy vivo, y la vida me rodea. Es algo simple y evidente, sin embargo hay que esforzarse en percibirlo porque es algo que se olvida rápidamente.

La plena conciencia es lo contrario del olvido, y la mayoría de nosotros vivimos en el olvido. Por lo tanto, una inspiración hecha en plena conciencia, un paso dado en plena conciencia pueden renovarnos. La práctica consiste en estar habitado en todo momento por la energía de la plena conciencia. La energía de la plena conciencia no es algo abstracto. Es muy simple, no cuesta nada y todo el mundo puede producirla. La vida en cada paso es una realidad. Estar aún vivo es una cosa formidable. Es el mayor de los milagros. Aún estás vivo y estás caminando sobre este planeta, y puedes entrar en contacto con el sol, las estrellas, la luna, las colinas, el canto de los pájaros. Sientes la vida en ti y en torno a ti.

Milagros en cada paso

Sabemos bien que las maravillas de la vida están ahí, disponibles en cada momento y en todo lugar, que estar vivo ya es un milagro, que dar pasos en plena conciencia sobre este magnífico planeta es ya un milagro.

Nosotros, practicantes del Village des Pruniers, pertenecemos a una escuela llamada *Escuela Zen Linchi* (zen Rinzaï). El maestro Linchi dijo lo siguiente: «el milagro es caminar sobre la tierra». No lo es el caminar sobre las nubes o sobre brasas, o sobre la superficie del agua, el milagro es caminar sobre la tierra. Cada paso debe ser un milagro y cada paso debe ayudarte a entrar en contacto con todos los milagros de la vida que están en ti y alrededor de ti.

Tienes ojos que están aún en buen estado. Sólo tienes que abrir los ojos para entrar en contacto con el paraíso de las formas y los colores. Tus ojos son milagros. Tienes oídos que te permiten escuchar, oír el canto de los pájaros. Los milagros están en todas partes en ti, en torno a ti. Cada célula de tu cuerpo es un milagro. Cuando te habita la plena conciencia, la naranja que sostienes en tu mano es un milagro. Estás rodeado de milagros y tú mismo eres un milagro, pero a causa de las preocupaciones, del miedo, de la envidia, de la desesperación, no puedes tocar los milagros que están en ti y en torno a ti, y es una pena.

Para mí el Reino de Dios es una cosa evidente, la tierra pura de Buda es una cosa evidente, y puedes entrar en contacto con el

reino de Dios o la Tierra Pura de Buda en el instante presente. El contacto con la vida real te alimenta, te transforma, te cura. La curación se produce en cada momento y ocurre gracias a la energía de la plena conciencia generada por ti. La vida y sus maravillas están a tu disposición, y los milagros de la vida están siempre disponibles, puedes entrar en contacto con esas maravillas con cada paso que das, el caminar en plena conciencia, la meditación caminando, es algo que puedes hacer con un poco de entrenamiento.

Yo mismo me paseo cada día por el Reino de Dios, en la Tierra Pura de Buda. Tengo tiempo para hacerlo, yo me alimento, me transformo y me curo con la ayuda de esta práctica, y me gustaría que mis amigos hicieran lo mismo para su transformación, su curación. Por ello el tercer pilar de la práctica es la curación a cada paso.

La curación a cada paso

Cuando estás realmente instalado en el instante presente, cuando te desprendes del pasado, los remordimientos por lo ocurrido en el pasado, y cuando eres capaz de deshacerte del miedo en relación al futuro, estás en una posición de calma, estás en paz con el momento presente. La vida está solamente disponible en el momento presente, en esta respiración, en este paso que das. Sientes que la curación sucede a cada momento. Hay tensión en tu cuerpo, dolor en tu cuerpo, y esa tensión, ese estrés son el origen de toda enfermedad. Si tu cuerpo y tu espíritu están en tensión no es fácil la curación. El inicio de la curación consiste en relajar la tensión en tu cuerpo y en tu espíritu. Cuando respiras en plena conciencia la libertad está en ti. Cuando caminas en plena conciencia, verdaderamente instalado en el momento presente, las garras de las preocupaciones, del miedo, y de la ira pasan de largo. Cada inspiración, cada expiración y cada paso en plena conciencia se convierten un elemento para la curación de tu cuerpo y tu espíritu. Por ello sientes que la curación se manifiesta a cada paso. Es porque camino en el Reino de Dios relajado y con alegría que siento que soy alimentado, que siento que soy curado en cada momento. Camina de tal manera que sientas que la curación se

manifiesta a cada paso. Necesitas un poco de entrenamiento, y de ese modo puedes caminar en el Reino de Dios, en la Tierra Pura de Buda sin preocupaciones, sin miedo, y cada paso te cura, cada paso te alimenta.

Si estás en contacto con la vida estarás en contacto con los milagros de la vida. Puedes sentir que la curación se manifiesta en cada instante. Es una cosa muy simple, factible, y sólo depende de ti. Si quieres realmente hacerlo serás capaz de hacerlo. No son cosas que haya que declarar, son cosas a realizar. La vida está ahí, yo estoy habitado por la vida. La vida está en mí, la vida está en torno a mí. Es una maravilla, es un milagro, sonrío a la vida.

La relajación, la libertad en cada paso

Energías como la ira, la desesperación, el miedo, la violencia, son cosas que te impiden entrar en contacto con esta paz, esta libertad que está en ti. Cuando eres capaz de instalarte en el momento presente, de tocar la vida con sus maravillas, te conviertes en una persona libre y esta libertad es la base de toda felicidad. Aquí no hablamos de libertad política.

Esta libertad es libertad frente al miedo, la desesperación, la ira, las preocupaciones, las garras que te sujetan y te impiden vivir tu vida. La libertad es ser libre de esas garras. Hay que dejar que se vayan esas preocupaciones, ese miedo, esa desesperación, y como ya conoces la manera de entrar en contacto con la vida y sus maravillas, sus milagros, y sabes ya entrar en contacto con la curación que se manifiesta en cada momento, la libertad se convierte en algo posible.

Caminas como una persona libre, como un Buda. Cuando caminas como una mujer o un hombre libre, la curación, la transformación se manifiesta en cada momento. Esta libertad es la prueba de tu verdadera felicidad. No hay auténtica felicidad sin esta libertad. Estás libre de tus preocupaciones, de tu miedo, de tu desesperación.

Es un ejercicio que puedes utilizar durante la marcha meditativa. Es un ejercicio que también puedes hacer durante la meditación sentado. En lugar de decir «la vida en cada paso» puedes decir: «la vida en cada inspiración», «la vida en cada expiración», «milagros

en cada inspiración», «milagros en cada expiración», «la curación en cada inspiración», «la curación en cada expiración», «la libertad en cada inspiración», «la libertad en cada expiración». El médico puede recetarte medicamentos para curarte, pero si aún hay mucho miedo, muchas preocupaciones, mucha tensión en tu cuerpo, en tu espíritu, la curación será difícil. En ese caso habrá que utilizar este método para poder alimentarte, curarte. La práctica consiste en entrar en contacto con la vida real.

Practicar con la ira

Cuando crece la ira, la meditación caminando puede ser muy útil. Intenta recitar este poema mientras caminas:

Mientras inspiro sé que la ira está en mí.

Mientras expiro sé que esta sensación es desagradable.

(después de un tiempo): *Mientras inspiro me siento tranquilo*

Mientras expiro me siento con fuerza suficiente para ocuparme de esta ira.

Hasta el momento en que te sientas suficientemente tranquilo para mirar dentro de esta ira, únicamente disfruta de la respiración, de la marcha y de la belleza que te rodea. Después de un tiempo la ira disminuirá y te sentirás con fuerzas para mirarla, intentar comprender sus causas y empezar el trabajo de transformación.

El futuro de la humanidad depende de tus pasos

Al practicar la meditación caminando actúa con naturalidad, no unas tus manos en forma de loto ni adoptes un aire solemne. En un parque, junto a la orilla de un río, elige un lugar poco frecuentado. En los centros de meditación puedes practicar la meditación caminando en cualquier momento; todo el que te vea caminar de este modo sabe que estás practicando y no te molestará con saludos. Si encuentras a alguien en tu camino, basta que saludes esta persona uniendo tus manos en forma de loto y sigas tu camino.

Caminar para tener paz y alegría

Puedes practicar la meditación caminando en compañía de alguien, por supuesto en silencio. Pero el ideal es caminar solo, lo que permite concentrarse mejor y “visualizar” mejor. Yo me levanto muy temprano todas las mañanas para practicar la meditación caminando y también lo hago a lo largo del día, en cuanto tengo diez minutos o media hora libre. La meditación caminando nos aporta alegría y paz, plena conciencia y felicidad. Utiliza todos los caminos de este planeta para practicarla. No hacerlo sería realmente una pena para ti, para mí y para la vida de los demás seres humanos, así como de las demás especies vivas.

Al principio, al marchar lentamente tus pasos pueden ser tambaleantes como los de un niño pequeño. Sigue entonces tu respiración, concéntrate en tus pasos y verás que se hacen más estables. ¿Has observado el paso de los bueyes y los del león cuando caminan lentamente? El buey da pasos muy precisos, muy tranquilos; los del león son ligeros y gráciles. Cuando hayas adquirido el hábito de la meditación caminando tus pasos serán también precisos, tranquilos y ligeros.



Para que todas las especies se beneficien

El aire exterior es puro y fresco, sobre todo temprano por la mañana y tarde por la noche. Ninguna fuente de energía es tan rica como ese aire puro. Cuando practicas la meditación caminando absorbes ese aire puro con regularidad y te das cuenta de que poco a poco te haces más fuerte, más equilibrado tanto física como mentalmente.

Si practicas la meditación caminando con regularidad verás cómo se opera un cambio en tu vida cotidiana. Tus gestos se harán más dulces y más conscientes; en tus relaciones con los demás, en tus observaciones y en tus decisiones serás más tranquilo, más profundo y más compasivo. Todas las especies, cercanas o lejanas, grandes o pequeñas, desde los astros celestes hasta los insectos y los brotes de las hojas se beneficiarán de tus pasos.

Deja que respire Buda

Elige a los Bodhisattvas como compañeros de ruta

La meditación caminando nos permite abrir los ojos sobre todas las maravillas del universo, transformar nuestro mundo de aflicciones en la Tierra Pura, desprendernos de nuestros problemas y preocupaciones, tener paz y felicidad. Pero también nos muestra claramente todo el sufrimiento, los dolores y las penas de este mundo. Cuando estamos en estado de vigilia vemos el verdadero rostro de la vida. Yo solía decir a menudo a mis estudiantes: ¿Cómo queréis ver vuestro « verdadero rostro » si no sois capaces de ver lo que ocurre ante vuestros ojos y a vuestro alrededor ? No es cerrando los ojos como lo veréis. Al contrario, hay que tener los ojos muy abiertos, hay que permanecer despiertos ante la realidad de la vida, es decir, debemos ver nuestra verdadera naturaleza. El sendero perfumado a lo largo de los campos de trigo, los caminos bordeados de sauces, de frescos y umbríos avellanos, los parques y el sotobosque cubiertos de hojas amarillas y rojas... Esos son caminos a tu disposición para que practiques por ellos la meditación caminando. Valóralos. Esos caminos no te conducirán al olvido sino hacia el Despertar, para que veas la verdadera naturaleza del sufrimiento del mundo. En ese momento podrás practicar tu meditación sobre todos los caminos de la vida. Una vez despierto no dudarás más en tomar esos caminos. Sufrirás, por supuesto, pero ese sufrimiento no vendrá de tus preocupaciones personales, de tus problemas o temores. Al contrario, sufrirás por toda la humanidad y por todas las demás especies. Sufrirás porque las amarás con el amor de un Despierto, es decir, el amor de un bodhisattva. En chino, la palabra bodhisattva se traduce como *aquél que está despierto*. Por lo tanto, todos los que siguen tu mismo camino son también bodhisattvas.

Deja que respire Buda
Yo no tengo que respirar
Deja que camine Buda
Yo no tengo que caminar

Buda respira, *yo entro en su respiración*
Disfruto de la respiración
Buda camina, *yo entro en su caminar*
Disfruto del caminar

Buda es la respiración, el aliento,
Yo soy la respiración, el aliento,
Buda es el caminar,
Yo soy el caminar

No hay « respirador », *nadie respira*,
Sólo existe la respiración, el aliento.
No hay caminante, *nadie camina*,
Sólo existe el caminar.

La paz al respirar, la paz al caminar.
La felicidad al respirar, la felicidad al caminar.

La paz es respiración, la paz es caminar,
La respiración es paz, el caminar es paz

La felicidad es respiración, la felicidad es caminar,
La respiración es felicidad, el caminar es felicidad.

Marcha Meditativa

Toma mi mano.
Caminaremos.
No haremos nada más que caminar.
Disfrutaremos de nuestro caminar
Sin pensar en llegar a ninguna parte.
Camina en paz.
Camina con felicidad.
Nuestra marcha es una marcha de paz.
Nuestra marcha es una marcha de felicidad

Después aprendemos
Que no hay marcha de paz;
Que la paz es la marcha;
Que no hay marcha de felicidad
Que la felicidad es la marcha.
Caminamos para nosotros mismos.
Caminamos para cada uno
Siempre cogidos de la mano.

Camina y toca la paz en cada instante.
Camina y toca la felicidad en cada instante.
Cada paso trae una fresca brisa.
A cada paso una flor se abre bajo nuestros pies.
Abraza la Tierra con tus pies.
Estampa tu amor y tu felicidad sobre la Tierra.

Cuando nos sintamos suficientemente seguros
La tierra estará a salvo.

El espíritu se pierde

El espíritu se pierde en mil y un pensamientos
Pero yo camino en paz
Sobre este bello sendero
A cada paso sopla un viento ligero
A cada paso se abre una flor

