

# Meditar caminando



¿Se puede meditar caminando? El monje budista Thich Nhat Hanh ofrece consejos para practicarla. Prestar atención a nuestra respiración mientras caminamos nos ayuda a evitar la dispersión, y así vivir en el momento presente. “Cuando practicamos la meditación caminando, llegamos a destino con cada paso que damos. Al entrar en contacto profundo con el momento presente, nuestras tristezas desaparecen, y descubrimos la vida en toda su maravilla”.

La mente puede tomar cientos de direcciones.  
Pero yo camino en paz por este hermoso sendero.  
A cada paso sopla una suave brisa.  
A cada paso se abre una flor.

Como indica su nombre, la práctica de la meditación andando consiste en meditar mientras caminamos. Se trata de caminar despacio, de un modo relajado, con una leve sonrisa en los labios. Si caminamos de esta manera, nos sentiremos totalmente cómodos, y nuestros pasos serán los de una persona totalmente segura de sí misma.

Meditar caminando consiste en disfrutar del camino. No caminamos para llegar a algún lado, sino por el mero hecho de caminar, para estar en el momento presente y disfrutar de cada paso. Debemos dejar de lado todas nuestras preocupaciones y ansiedades, dejar de pensar en el pasado o el futuro, y disfrutar del presente. Todos podemos hacerlo. Solo necesitamos un poco de tiempo, atención plena, y el deseo de ser felices.

Meditar caminando consiste en disfrutar del camino. No caminamos para llegar a algún lado, sino por el mero hecho de caminar, para estar en el momento presente y disfrutar de cada paso. Siempre estamos caminando, pero más bien parece que corremos, y nuestros pasos apresurados imprimen ansiedad sobre la tierra. Si logramos dar un paso en paz, luego podremos dar dos, tres, cuatro, cinco, y así contribuiremos a la paz y la felicidad de la humanidad. La Tierra es nuestra madre. Cada paso que damos en la meditación caminando nos permite entrar en contacto con nuestra madre Tierra. Mucho daño le hemos causado; ya es tiempo de besar la Tierra con nuestros pies, y así sanar a nuestra madre.

Nuestra mente suele abalanzarse de una cosa a otra, como un mono que salta de una rama a otra sin descansar. Así, los pensamientos abren millones de caminos, que conducen finalmente al olvido. Si logramos transformar el sendero por donde caminamos en un campo para meditar, nuestros pies darán cada paso con plena atención, nuestra respiración estará en armonía y nuestra mente se sentirá naturalmente a gusto. Cada paso que demos consolidará nuestra paz y alegría, y fluirá desde nosotros una corriente de energía positiva. Así podremos decir: “A cada paso sopla una suave brisa.”

Hay quienes no pueden caminar. Cuando practicamos la meditación caminando en nuestros retiros, cada persona impedida físicamente elige alguien que esté practicando la meditación caminando para mirarle y hacerse uno con él, siguiendo sus pasos con conciencia plena. De este modo, da pasos serenos y pacíficos junto con su compañero, aun cuando él o ella misma no puedan caminar. Los que tenemos dos piernas no debemos olvidar el sentirnos agradecidos por ellas. Caminemos por nosotros mismos, y caminemos por aquellos que no pueden caminar. Caminemos por todos los seres vivos, pasados, presentes y futuros.

### ¿Cómo se practica?

Al caminar, haz la práctica de respirar con atención plena contando los pasos. Presta atención a tu respiración y al número de pasos que das al inspirar y al espirar. Si durante la inspiración das tres pasos, di en silencio: “uno, dos, tres”, o “inspiro, inspiro, inspiro”, una palabra con cada paso. Lo mismo al espirar. Si notas que la inspiración dura tres pasos y la espiración cuatro, di en silencio: “Inspiro, inspiro, inspiro... espiro, espiro, espiro, espiro”; o bien: “Uno, dos, tres... Uno, dos, tres, cuatro”.

Yo suelo enseñarles a los jóvenes a que digan mientras caminan: “Sí, sí, sí” al inspirar, y “Gracias, gracias, gracias” al espirar. Mi intención es que su respuesta ante la vida, la sociedad y la Tierra sea positiva.

Al caminar, respira con atención plena contando los pasos. Presta atención a tu respiración y al número de pasos que das al inspirar y al espirar. No intentes controlar tu respiración. Permite a tus pulmones inspirar todo el aire que necesitan, durante el tiempo necesario. Solo nota cuántos pasos das mientras tus pulmones se llenan y cuántos mientras se vacían. La clave es la atención plena. Cuando andes por una cuesta o una bajada, el número de pasos cambiará. No importa; adáptate siempre a la necesidad de tus pulmones. No se trata de controlar el modo de respirar o caminar, sino de observarlos a fondo. Si sigues esta práctica, al cabo de unos meses tus pulmones estarán más sanos, y tu circulación sanguínea habrá mejorado. Tu forma de respirar se habrá transformado.

Si a lo largo del camino ves algo a lo que quieres prestarle plena atención (el cielo azul, las montañas, un árbol o un pájaro), puedes detenerte, pero sigue respirando con plena atención mientras estás detenido.

Puedes mantener vivo el objeto de tu contemplación gracias al respirar con plena conciencia. Por el contrario, si no respiras conscientemente, tarde o temprano tu pensamiento volverá a las andadas, y el pájaro o el árbol desaparecerán. Por eso, permanece siempre atento a tu respiración.

Thich Nhat Hanh y el hermano David Steindl-Rast practican la meditación caminando en el monasterio de Plum Village, Francia.

También puedes practicar la meditación caminando utilizando los versos de algún poema. En el budismo zen, poesía y práctica van de la mano. He aquí un verso que puedes utilizar:

He llegado.  
Estoy en casa,  
en el aquí,  
en el ahora.  
Estoy enraizado,  
soy libre.  
La dimensión última  
es mi morada.

Cuando practicamos la meditación caminando, llegamos a destino con cada paso que damos. Al entrar en contacto profundo con el momento presente, nuestras tristezas desaparecen, y descubrimos la vida en toda su maravilla. Al inspirar nos decimos “He llegado”, y al espirar, “Estoy en casa”. Si hacemos esto, lograremos superar la dispersión y habitaremos en la paz del presente, que es el único momento que tenemos disponible para estar vivos.

Todos los días caminas a alguna parte, de modo que añadir la meditación caminando a tu vida no te tomará un tiempo adicional ni requerirá que vayas a un lugar diferente. Elige un trayecto que sueles hacer, y practica en él la meditación caminando.

Al caminar, sé consciente de tus pies, del suelo, y de la conexión entre ambos. Se dice que caminar sobre el agua es un milagro, pero para mí, el verdadero milagro es caminar sobre la Tierra. Cada paso es un milagro.

Dar pasos conscientes sobre este hermoso planeta puede ser una fuente de felicidad auténtica.

Extractos de “Un largo camino se convierte en felicidad”, y “Momento presente, momento maravilloso”, de Thich Nhat Hahn.