



Creando Espacio

Por Phakchok Rinpoche (nieto de Tulku Urgyen Rimpoche).

Hace varios años, mientras estaba en Inglaterra en una gira anual de enseñanzas, alguien me llamó desde mi casa en Nepal diciendo que algunos de mis estudiantes no se llevaban bien. Se estaban creando grandes problemas para ellos y para todos los que les rodeaban. Esta noticia realmente me irritaba, y cuanto más pensaba en ello, más me cansaba de toda la situación.

Simplemente seguía pensando una y otra vez: "¿Por qué siempre es así? ¿¿Por qué están haciendo esto?! ¿Cómo voy a hacer frente a estos problemas cuando estoy en el otro lado del mundo? ¿Qué va a pasar ahora?" Y mis pensamientos se iban ahí una y otra vez. Irónicamente, estos pensamientos giraban y giraban en mi cabeza mientras yo estaba sentado en el coche de camino para dar una charla pública titulada "La clave de la felicidad." Cuando pensé en ello, me irrité más conmigo mismo y pensé , "¿Qué broma es esta! Si no puedo ser feliz, ¿cómo puedo enseñar a otros sobre la felicidad? "

Entonces dejé de pensar por un tiempo y solo me dediqué a mirar por la ventanilla del coche como iba pasando el paisaje. Afortunadamente estábamos conduciendo por campo abierto, en un día luminoso, con un amplio y despejado cielo azul por encima. Tuve unos 20 minutos antes de llegar al lugar, así que miré hacia fuera y deje que mi mente se mezclara con el cielo espacioso. Inspirado por la inmensidad y belleza del cielo, cerré los ojos e imaginé que estaba rodeado de espacio, como en esa escena de Titanic donde Kate Winslet se encuentra en la punta de la cubierta del barco con Leonardo Di Caprio y se inclina sobre el vasto océano. Después de unos minutos, experimenté una sensación de alivio. La irritación y la opresión fueron reemplazadas por una sensación de amplitud y facilidad, y los problemas que me habían preocupado tanto parecían pequeños y no abrumadores. De hecho, rápidamente me encontré anotando algunas ideas sobre cómo podría resolver el malentendido entre mis estudiantes.

Cuando nuestra mente está estrecha, cualquier pensamiento que surja la domina. Cuando podemos adoptar una actitud espaciosa, nada de lo que surge puede dominarla. Es como la diferencia entre una pequeña sala de 3 m. por 3 m. y una enorme sala de 30 m. por 30 m. En la habitación pequeña, todo lo que allí se coloca la define completamente. Si pones un escritorio, es una oficina. Si pones una cama, es un dormitorio. Si pones un fogón, es una cocina.

En una habitación enorme, puedes tener muchas cosas, y diferentes entornos, sin embargo, no hay nada que la defina. Cuando creamos espacio, los pensamientos y las emociones todavía pueden aparecer, pero ya no definen completamente nuestro estado de ánimo.

Cómo crear espacio

¿Por qué no probarlo ahora? No es necesario pasar mucho tiempo en este ejercicio, incluso cinco minutos es suficiente, pero diez es aún mejor!

Siéntate cómodamente y cierre los ojos. Imagínate rodeado por un cielo infinito, perfectamente claro, azul. El cielo está despejado, es espacioso, prístino, con el color más profundo del cielo azul y te envuelve por completo, extendiéndose para siempre en todas las direcciones, arriba, abajo y a cada lado. No hay muros, ni fronteras ni edificios, nada en ninguna dirección. Continúa enfocándote en este cielo infinito haciéndolo tan vivo y vibrante como sea posible.

Si te pierdes pensando en el trabajo, en cosas que necesitas hacer o cualquier otra cosa, eso es completamente normal. Simplemente regrese suavemente tu atención a imaginar un espacio ilimitado y continúa con la meditación.

Habiendo hecho el cielo tan vivo y claro como sea posible, pasa algún tiempo apreciando el espacio que estás visualizando. Haz esto sintiendo la calidad espaciosa del cielo. Por ejemplo, trae a la mente lo hermoso que es o puedes apreciar lo infinitamente vasto, espacioso e inmaculado que es el cielo que te rodea. No tienes que esforzarte una y otra vez en ello. Solo trata suavemente de sentir cómo es estar en la amplitud del cielo.

Permítete sentir la amplitud del cielo impregnándolo todo por dentro y por fuera del cuerpo y de la mente.

Descansa un poco en esta sensación espaciosa.

Abre lentamente los ojos y reorientate a tu alrededor. ¿Cómo te sientes?