

## EL CORAZÓN DE LA MEDITACION

### Obra de Sogyal Rinpoché", del Libro Tibetano de La Vida y La Muerte

#### La postura

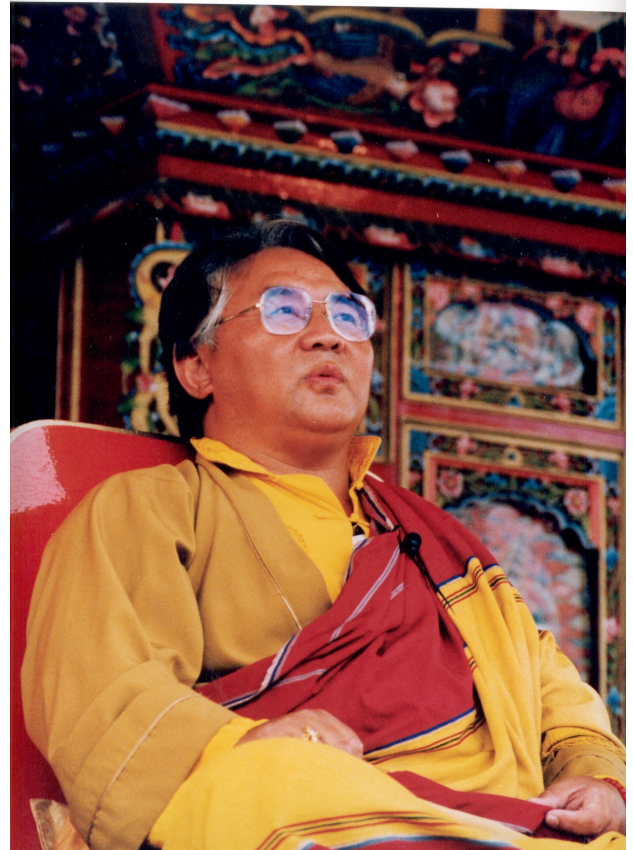
Los maestros dicen: "Si creas una condición auspiciosa en tu cuerpo y en tu entorno, la meditación y el conocimiento se presentarán automáticamente".

Hablar de la postura no es una pedantería esotérica; el sentido de adoptar una postura correcta es él de crear un ambiente más estimulante para la meditación, para el despertar de Rigpa ( conciencia pura, prístina ). Existe una relación entre la postura del cuerpo y la actitud de la mente.

La mente y el cuerpo están relacionados entre sí, y la meditación se produce naturalmente cuando la postura y la actitud son inspiradas. Si está usted sentado y su mente no está en completa sintonía con su cuerpo, si, por ejemplo, está usted inquieto y preocupado por algo, su cuerpo experimentará incomodidad física y se presentarán dificultades más fácilmente.

Si por el contrario, su mente se halla en un estado sereno e inspirado, influirá en toda su postura y podrá usted sentarse de forma mucho más natural y sin esfuerzo. Así pues, es muy importante que una la postura de su cuerpo con la confianza que surge de su comprensión de la naturaleza de la mente.

La postura que voy a explicar aquí puede diferir ligeramente de otras que conozca. Procede de las antiguas enseñanzas de Dzogchen y es la que me enseñaron mis maestros, y yo la he encontrado sumamente poderosa. En las enseñanzas Dzogchen se dice que tu Visión y tu postura deben ser como una montaña.



La Visión es la recapitulación de toda la comprensión y percepción profunda de la naturaleza de la mente que se lleva a la meditación. Así, la Visión se traduce en la postura y la inspira, expresando el núcleo de nuestro ser en la manera de sentarnos.

Siéntese, pues, como si usted fuera una montaña, con toda la majestad firme y serena de una montaña. Una montaña está completamente cómoda y a gusto consigo misma, por fuertes que sean los vendavales que la azotan, por densos que sean los nubarrones que se arraciman en torno de su cumbre. Siéntese como una montaña y deje que su mente vuele y se eleve.

En esta postura, lo más esencial es mantener la espalda recta, como 'una flecha' o 'una pila de monedas de oro'. La 'energía interior' o prana, podrá fluir entonces sin obstrucción por los canales sutiles del cuerpo, y la mente hallará su verdadero estado de reposo. No fuerce nada. La parte inferior de la columna tiene una curvatura natural; debe estar relajada, pero erguida.

La cabeza ha de estar cómodamente equilibrada sobre el cuello. Los hombros y la parte superior del tronco aportan la fuerza y la gracia de la postura, y deben sostenerse con vigoroso aplomo pero sin tensión. Siéntese con las piernas cruzadas. No es necesario que adopte la postura completa de loto, a la que se concede mayor importancia en la práctica avanzada del yoga. Las piernas cruzadas expresan la unidad de la vida y la muerte, de lo bueno y lo malo, de los medios hábiles y la sabiduría, de los principios masculino y femenino, de samsara y nirvana; el humor de la no-dualidad.

También puede preferir sentarse en una silla\* con las piernas relajadas, pero procure tener siempre la espalda recta.

\* De hecho el Buddha futuro, Maitreya, se lo representa sentado en una silla.

En mi tradición de meditación, los ojos han de estar abiertos: este es un punto importante. Si usted es sensible a las perturbaciones exteriores, cuando empiece a practicar puede favorecerle cerrar los ojos un rato y volverse calladamente hacia su interior.

Una vez se sienta establecido en la calma, abra gradualmente los ojos y comprobará que su mirada se ha vuelto más sosegada y tranquila.



Ahora mire hacia abajo, siguiendo la línea de la nariz, en un ángulo de unos 45 grados ante usted. Un consejo práctico: en general, cuando la mente está inquieta, es mejor bajar la mirada, y cuando está entorpecida y soñolienta, subirla.

Cuando su mente esté serena y empiece a surgir claridad de la percepción, se sentirá en libertad de alzar la mirada, abriendo más los ojos y contemplando el espacio que hay directamente ante usted. Esa es la mirada que se recomienda en la práctica Dzogchen.

En la enseñanza Dzogchen se dice que tu meditación y tu mirada deben ser como la vasta extensión de un gran océano, que lo abarca todo y es abierto e ilimitado. Del mismo modo en que la visión y la postura son inseparables, también la meditación inspira la mirada y ambas se funden en una.

Así pues, no enfoque la vista sobre nada en particular, vuélvase en cambio ligeramente hacia usted mismo y deje que su mirada se extienda y se vuelva cada vez más amplia y espaciosa. En ese momento descubrirá que hay más paz y compasión en su mirada, más ecuanimidad, más aplomo. El nombre tibetano del Buddha de la Compasión es Chenrezig. Chen es el ojo, re es el rabillo del ojo, y zig significa ver. Esto quiere decir que con su ojo compasivo Chenrezig ve las necesidades de todos los seres. Así pues, dirija la compasión que irradia de su meditación, suave y delicadamente hacia sus ojos, de modo que su mirada se convierta en la propia mirada de la compasión, que lo abarca todo y es comparable al océano.

Existen varias razones para mantener los ojos abiertos. Con los ojos abiertos es menos probable que se duerma.

Además, la meditación no es una manera de evadirse del mundo ni huir de él hacia una experiencia de trance o un estado alterado de consciencia. Por lo contrario, es un camino directo que nos ayuda a comprendernos verdaderamente a nosotros mismos y a relacionarnos con la vida y el mundo.

Por consiguiente, durante la meditación mantenga los ojos abiertos, no cerrados. En lugar de excluir la vida, permanece usted abierto y en paz con todo. Deje abiertos todos sus sentidos - el oído, la vista, el tacto - con naturalidad, tal como son, sin aferrarse a sus percepciones. Como decía Dudjom Rimpoché: "Aunque se perciben formas diversas, en esencia están vacías; sin embargo, en la vacuidad se perciben formas. Aunque se oyen sonidos diversos, están vacíos; sin embargo, en la vacuidad se perciben sonidos. También surgen pensamientos diversos; están vacíos, pero en la vacuidad se perciben pensamientos".

Vea lo que vea, oiga lo que oiga, déjelo estar sin aferrarlo. Deje el oír en el oír, deje el ver en el ver, sin permitir que el apego intervenga en la percepción. Según la práctica especial de la luminosidad de las enseñanzas Dzogchen, toda la

luz de su energía-sabiduría reside en el centro del corazón, que está conectado con los ojos por los "canales de sabiduría". Los ojos son las 'puertas' de la luminosidad, de forma que debe dejarlos abiertos para no bloquear estos canales de sabiduría.

Aunque en la actualidad no siga usted esta práctica, el hecho de mantener los ojos abiertos crea una condición auspiciosa para que la practique en el futuro. Vea el apartado 'La Esencia Íntima'.

Cuando medite deje la boca ligeramente abierta, como si fuera a exclamar un profundo y relajante "Aaaah". Según se dice, que al mantener la boca ligeramente abierta y respirar principalmente por ella, es menos probable que surjan los "vientos kármicos" que originan los pensamientos discursivos y crean obstáculos en la mente y en la meditación.

Deje que las manos reposen cómodamente sobre las rodillas. Esta postura se llama la de "la mente en comodidad y reposo". En esta postura hay una chispa de esperanza, un humor juguetón, que reside en el entendimiento secreto de que todos poseemos la naturaleza de Buddha.

Así, al adoptar esta postura, está usted como jugando a imitar a un buddha, reconociendo y alentando verdaderamente el surgimiento de su propia naturaleza de buddha. De hecho, empieza usted a respetarse como a un buddha en potencia. Al mismo tiempo, sigue usted reconociendo su condición relativa. Pero, puesto que se ha dejado inspirar por una alegre confianza en su propia naturaleza de buddha, puede aceptar más fácilmente sus aspectos negativos y afrontarlos más afectuosamente y con más humor. Así pues, cuando medite, invítese a percibir su autoestima, la dignidad y la poderosa humildad del buddha que es usted. Suelo decir con frecuencia que, si se deja inspirar sencillamente por esa gozosa confianza, ya es suficiente: de esta comprensión y confianza surgirá espontáneamente la meditación.

