

Engancharse al vagón de la respiración

Enseñanza de Chân Phap Khi, Domingo 26 de mayo - En la yurta de Natacha

Estamos reunidos bajo la yurta de Natacha (lo sé y lo sabemos pero lo digo para la grabadora, para que sepa donde está)... Estamos en este precioso lugar, en este bello espacio y bajo el sol. Estamos aquí para pasar el día juntos, para respirar juntos, para practicar juntos. Para regresar de todos los sitios a los que solemos ir, es decir, el pasado y el futuro, las preocupaciones... para regresar, para volver hasta el momento presente, aquí y ahora. Este es nuestro ejercicio para el día de hoy. Las ocasiones para escaparnos, para perdernos no faltarán, pero ocasiones para regresar no faltarán tampoco.

La práctica básica, para cada uno de nosotros, es volver de nuevo a nuestra respiración. Esto es muy simple pero muy difícil al mismo tiempo. Es muy simple porque la respiración existe por sí misma, regresemos a ella o no, viene por sí misma. A la vez es muy difícil por al menos dos razones.

Una, porque cuando nuestra mente está agitada, cuando estamos preocupados por ciertas cosas en este momento de nuestra vida, es difícil «desenganchar» los vagones de nuestros pensamientos para volver sencillamente y humildemente a nuestra respiración.

La otra razón que hace que pueda resultar difícil es justamente porque es tan sencillo. El espacio que está alrededor de nosotros es tan sencillo porque está aquí; el cielo azul, la presencia de los árboles alrededor de nosotros, la presencia de las personas a nuestro alrededor, todo esto es tan sencillo. Respirar es tan sencillo. Pero cuando algo es tan sencillo puede tener un difícil acceso, es su evidencia lo que lo convierte en poco accesible. Respirar es una evidencia y es esta certeza clara de la que no se puede dudar, lo que dificulta su accesibilidad.

Se puede tener poco interés en estar atento a la respiración. Cualquiera se puede cansar rápidamente; hago una inspiración, hago una expiración y ya está, me canso, tengo ganas de pasar a otra cosa y... ¡hop! me engancha a un vagón, un vagón que se marcha al pasado o al futuro o que está de paseo en el espacio del momento presente.

Lo que nos pide el Buda es «desenganchar» estos vagones que son de alguna manera inútiles para la práctica del momento presente. Nos pide que nos «enganchemos» al vagón de la respiración.

Esto no se hace en dos etapas, primero «desengancho» los vagones de los pensamientos y después me «engancha» a mi respiración... no, es «enganchándose» al vagón de la respiración y que los otros vagones se «desenganchen» por sí mismos.

Hemos practicado la meditación sentada antes. Practicamos la «plena conciencia de la respiración», que consiste en seguir tu respiración, y estoy convencido que cada uno de nosotros se enganchó a otros vagones en varias ocasiones para enseguida volver al vagón de su respiración y tan solo estar aquí con ella. No es fácil, sobre todo no es fácil quedarse, durar un poco con su respiración... por muy sencillo y anodino que pueda parecer es sin embargo la práctica esencial recomendada por el Buda, sencillamente...

Hoy vine precisamente con un librito, «la respiración esencial». Es un libro de Thich Nhat Hanh, del cual citaré quizás algunos pasajes; por el momento cito una frase que ilustra lo que acabo de decir: «Siguiendo su respiración y combinando la plena conciencia de ésta con las actividades diarias (barrer, fregar la loza, vestirse etc...) pueden cortar la corriente de los pensamientos perturbadores y encender la lámpara del despertar»... ¡Sencillamente y nada más que eso! «Pueden cortar la corriente de los pensamientos perturbadores y encender la lámpara del

despertar ».

Pues la idea es verdaderamente «cortar». El pensamiento está aquí, ocupando todo el espacio, no para de tocar a la puerta con sus ideas que se empujan, forzando la entrada, revolviéndolo todo. El pensamiento introduce el caos en la casa interior. Es como si todas las puertas y ventanas estuvieran abiertas y entrara un fuerte viento, esparciendo todo por dentro... es el caos, es la falta de armonía... hay que cortar, hay que «desenganchar los vagones del pensamiento» para «engancharnos al vagón de la respiración» y seguirla diligentemente. Esta idea de cortar indica que tenemos que ser firmes con nuestro pensamiento.

Nuestro pensamiento no nos lleva a ninguna parte. Es un laberinto sin salida, solo tiene mucho gusto en «labyrinthear», así es la naturaleza del pensamiento. Tenemos muchas preguntas y problemas que solucionar, pero nunca resolvemos completamente estas preguntas y problemas con el propio pensamiento. En un momento dado, tenemos que cortar, esto pide un esfuerzo. En la práctica de la meditación a veces se dice «no hay ningún esfuerzo que hacer, sobre todo no hagan nada»... pero a veces hay que hacer algo, la situación puede ser peligrosa, infernal quizás con este pensamiento que no para. Entonces hay que ponerse firme, esto requiere un esfuerzo, energía para decir «Stop», pararse y enganchar ese vagón de la respiración que consiste en seguir su inspiración y su expiración, algo a priori común, anodino pero de hecho saludable.

Volver a la respiración y seguirla es un ejercicio físico. Una gimnasia que nos hace regresar instantáneamente al cuerpo, a la práctica del cuerpo.

Hay varios enfoques y varias etapas, en la practica de la meditación, con respecto a la atención a la respiración. La etapa que más conocemos es la etapa del principio que consiste en hacer muchas idas y venidas. Vuelvo a mi respiración pero en un momento dado mi pensamiento se escapa. Esto en la etapa del principio, luego vuelvo otra vez y observo; claramente observo mi respiración y también esas idas y vueltas, los olvidos, las distracciones... ¡Vale! cuanto más observo, más vuelvo y más desarrollo la concentración y es también esto lo que nos pide el Buda: estabilizar y concentrar nuestro pensamiento, llevándolo a la respiración. ¡Sencillamente!

Creo que es importante hablarles de la meditación. Lo he hecho varias veces; puede parecer repetitivo pero para mí es fundamental hablar de esto porque cuando practicamos la meditación sentada finalmente no hablo mucho, doy pocas instrucciones, de hecho casi ninguna. Por eso me parece importante durante una enseñanza volver otra vez sobre el tema, porque se trata de esto para cortar con su pensamiento.

Existen miles de razones para pensar en una cosa u otra, es algo que sabemos hacer muy bien. Es lo mismo que con la palabra, hablar es la principal actividad de los humanos en la tierra, sabemos muy bien hacer esto, sabemos hablar demasiado bien y debemos crear las condiciones juntos para detenernos, para detener la palabra durante un tiempo, para detener el pensamiento juntos.

Tener concentración o no, depende de nuestra capacidad para regresar verdaderamente a nuestra respiración y seguirla. Si nos miramos a nosotros mismos preguntándonos *¿tengo concentración?* y la respuesta es «No» es que no hacemos suficientemente este ejercicio preliminar que consiste en seguir honradamente, sinceramente la respiración. Cuanto más nos aplicamos en estos ejercicios de principiante, de los primeros pasos, más la concentración coge cuerpo en nosotros.

Es muy fácil de entender lo que digo intelectualmente. Es como si dijera «*el cielo es azul*». Es muy fácil de entender. Todo el mundo lo sabe. La dificultad no se encuentra allí, la dificultad no es entender las palabras que pronuncio. La dificultad para cada uno de nosotros es la de actuar, es la de vivirlo.

En un momento dado no habrá nadie para recordarnos regresar y quedarnos con esta respiración. En un momento dado dependerá de nosotros mismos disciplinarnos. Aunque quizás la palabra «disciplina» no nos parezca muy agradable, sin embargo, expresa bien el esfuerzo necesario si queremos liberarnos, porque de eso se trata: liberarnos.

Cuando alguien nos dice algo, cuando alguien nos hace algo, según nuestro nivel de libertad, estaremos más o menos afectados por lo que dice o hace. Si tenemos poca libertad interior, poco de liberación porque nuestra práctica se encuentra bastante floja, sufriremos mucho, porque en cuanto alguien dice o hace algo que no nos gusta lo interpretamos como una falta de respeto, una indignidad o una falta de atención, sufrimos mucho. Reaccionamos enseguida con nuestro pensamiento. A veces vamos más lejos: reaccionamos con nuestra palabra y con nuestros actos. Sin embargo, si nuestra práctica es firme, estable, sufrimos poco, sufrimos mucho menos. ¿Porqué? porque tenemos espacio, mucho espacio en el interior, no solamente en el cuerpo sino también y sobre todo en el pensamiento. Y gracias a este espacio, podemos fácilmente soltarnos de una palabra que acaba de decirse, de un acto que acaba de ocurrir.

A veces, la manera de moverse de alguien puede enfadarnos, ¡nada más que eso! Quizás porque también empezaron a nos enfadarnos antes algunas de sus palabras o de sus acciones... Entonces el muy sencillo hecho de ver a esa persona moverse, verla caminar, su manera de beber el té o su manera de mirar, viene a regar las semillas de la irritación en nosotros y sufrimos.

Entonces, si escuchamos el Buda ¿qué dice? Buda dice «regresa a tu respiración, vuelve a ella sin demora, enseguida y observa lo que esta pasando, observa atentamente en tu interior, observa tus emociones, tus reacciones mentales porque es solo observando que puedes aprender, y aprendiendo te liberarás».

Esta observación es fundamental en la meditación. Primero hablamos de «La parada», de parar, detenerse. Para estar aquí hay que pararse, detenerse. ¿Parar de que? parar de correr. Quizás el cuerpo está sentado pero el pensamiento, el espíritu, está corriendo de un lado a otro, está «enganchando un vagón», y otro, y luego otro más... porque amamos la distracción, la animación, porque estamos acostumbrados a ello.

Pararse es como cortar la corriente de todos éstos pensamientos para volver a «engancharse al vagón de la respiración». A la vez cortamos el enganche a todos éstos vagones perturbadores para engancharnos al vagón de la respiración y nos enganchemos al vagón de la respiración para desenganchar todos los demás.

Nadie le va a decir que vuelva a la respiración, ni su marido, ni sus hijos, tampoco sus vecinos. ¿Acaso le llaman a la atención cada día?: «¡Querida, por favor regresa a tu respiración!» o «¡Amiga/o vuelve a tu respiración!». Por eso hace falta hacer surgir en cada uno de nosotros mismos esta pequeña chispa, esta campana de plena conciencia que tocará para recordarnos regresar, tantas veces como lo necesitemos, a nuestra respiración.

Este enfoque de pararse, detenerse y volver a la respiración en Pali se llama «Vitaka», vitaka corresponde a todas estas idas y vueltas. ¿Vuelvo y me pierdo otra vez? vale, está bien. Está bien en la medida de que sé como volver, me siento con buena fe para regresar hacia este jardín interior, esta isla dentro de mí, en mi respiración, en mi cuerpo. Y observo, observo cuando estoy aquí, observo cuando no estoy aquí, observo cuando regreso.

(toca la campana)

Cuanto más practicamos «Vitaka», esta observación y este regreso a nuestra respiración con todas las idas y vueltas necesarias, más la concentración se instala y nuestro espíritu se acostumbra a

regresar y quedarse un poco más, a estabilizarse... entonces pasamos a la etapa llamada «*Vishara*».

No es necesario acordarse de estas palabras en Pali, lo digo para introducir un poco de seriedad en la enseñanza, un poco de exotismo también y para mí es la ocasión para chulear un poco (risas) en plan “*ven lo bien que aprendí y estudié...*”. «*Vishara*» Es la segunda etapa, ésta concentración que se instala y que me gusta llamar **contemplación**.

La primera etapa es «**la parada**» y la observación. Una observación que es de hecho por trocitos, parcelaria, por pequeños momentos. Nos escapamos y volvemos y volvemos otra vez. Una imagen corrientemente utilizada en el budismo para describir la naturaleza de nuestro espíritu disperso, a veces agitado, es la imagen del pensamiento tal como un mono que salta de liana en liana, que visita un árbol y otro por el bosque en el que le gusta pasear.

Pues la atención a la respiración es la manera, la ocasión de hacer que el mono regrese, de domesticarlo, de decirle «*quédate por aquí, tengo manís para ti, ven quédate un momento sentado y mira que bello es el bosque visto desde aquí*». Observamos el bosque. A veces el bosque esta en calma, con un rayo de sol, una pequeña brisa. Es nuestra respiración, es cuando estamos presentes. Pero otras veces hace un fuerte viento, los arboles se mueven mucho, las hojas hacen remolinos elevándose y cayendo al suelo, y observamos todos nuestros pensamientos, elevándose y cayendo de nuevo.

Estamos atrapados en esta ilusión de que las cosas son continuas y crean una forma de historia, una coherencia. El budismo describe el espíritu o conciencia, como una infinidad de momentos que se suceden los unos a los otros. Nuestro pensamiento es una multitud de pensamientos que no cesan de tejerse unos con otros. Es exactamente como una película que está hecha a 24 imágenes por segundo. Es la naturaleza de nuestro espíritu.

Hay un estudio que dice que en un día producimos 60.000 pensamientos. 60.000 pensamientos que atraviesan nuestro espíritu, es enorme ¿verdad?. Este estudio dice además que más del 90% de estos pensamientos son los mismos que los del día anterior... entonces si con esto seguimos pensando que la respiración es aburrida... el pensamiento no hace sino repetir las mismas cosas. Este estudio va mas lejos y nos dice también que sobre estos 60.000 pensamientos el 85% son pensamientos negativos, es enorme ¿que no?. Nosotros, que estamos comprometidos en un camino de práctica podemos hacer la diferencia y quizás bajar al 60%, 50%, 40%... (risas) ¿De acuerdo?.

Hay una gran diferencia entre alguien que está practicando y alguien que no está practicando. Conozco gente en mi familia, y estoy seguro que ustedes también conocen en su familia o en su propio alrededor, personas que no practican y que no toman conciencia de todo lo que se tragan de televisión, de conversaciones, de pensamientos rumiantes, que constituyen el 85% de sus pensamientos negativos en sus 60.000 pensamientos diarios.

Entonces, este proceso de práctica en el cual estamos y que consiste, lo hemos entendido, en volver a la respiración y cortar la corriente de los pensamientos perturbadores como lo dice Thich Nhat Hanh es lo que hace la diferencia, es lo que crea espacio en el disco duro interior. Y este espacio nos permite estar aquí, estar un poco mas presentes. (...)