

Meditación: Cambio

Juan Manzanera

Respiro despacio, profundo. Mientras lo hago observo la respiración. Observo el movimiento, el cambio. Hay un renovación constante. Cada momento el aliento nace y perece. Vuelvo a respirar con naturalidad. Para que emerja una nueva respiración la anterior debe extinguirse. A cada instante, inicio y final. Aparición y muerte. Así es todo lo que conozco. Observo esta propiedad de la respiración.

Trato de cambiar ligeramente el objeto de atención. En lugar de observar el aire que entra y sale, observo el cambio, la transitoriedad. Siento que me convierto en una especie de detector, un registrador del cambio. Llevo la atención al lugar en que me encuentro. Percibo el cambio. Es muy sutil, imperceptible, pero está sucediendo. La pintura de las paredes en pocos años estará deteriorada; no ocurrirá de repente, está sucediendo ahora muy lentamente. Lo mismo sucede con el yeso debajo de la pintura, el cemento, los ladrillos. Cada material tiene su tiempo, pero todo está cambiando sutilmente.

Sucede con cada cosa a mi alrededor. El edificio en que estoy, la ciudad, el medio ambiente. El planeta, el universo entero. Como si fuera un potentísimo detector, registro el movimiento, me hago consciente del nacimiento y la muerte de cada fenómeno. Lo siento, no permito que mi defensa de racionalidad interfiera. No dejo que me siga haciendo ver todo consistente y estable. Me sumerjo en el cambio.

Ahora, observo mi cuerpo. Siento que cada miembro, cada órgano, cada tejido, cada porción del esqueleto está cambiando. Recorro el organismo de abajo hacia arriba haciéndome consciente de que todo es efímero y pasajero. Los pies, las manos. Las diferentes células nacen y mueren, cada una según su función, a su tiempo. Observo el interior del cuerpo, siento y percibo como está cambiando. Dentro de nada lo que percibo de mi cuerpo será distinto. Serán células nuevas, otras. Algunas en menos de 24 horas. Observo mi cuerpo y contemplo cómo es efímero.

Llevo la atención a la conciencia. Observo los pensamientos, las emociones, ideas, imágenes. El cambio, ahora, es mucho más evidente. No veo nada sólido y consistente, y lo que percibo es inestable y fugaz. Ninguno de los pensamientos perdura, tampoco los estados mentales, todo está cambiando. Algunos aparecen de nuevo, pero siempre se van. Contemplo el cambio en la mente.

Todo lo que observo está cambiando. Todo es pasajero. Todo se está yendo.

(Segunda parte) (Si has llegado a generar la conciencia del cambio con estas reflexiones, trata de mantener la mente en este estado, sin pensar más. Si no lo has conseguido, insiste o encuentra tus propios argumentos, y luego, contempla en silencio tanto como puedas).

Contemplo en silencio.

Meditación extraída del libro de Juan Manzanera, El Hallazgo de la Serenidad, Ed. Martinez Roca, Madrid, 2003