

MEDITACION: SALDAR EL PRÉSTAMO

Juan Manzanera, *El placer de meditar*, Ediciones Dharma

Encuentra tu postura de meditación y trata de relajarte en ella. Para ello puedes emplear la respiración y cada vez que sueltes el aire ir abandonando las resistencias corporales. Al mismo tiempo mantén el cuerpo erguido, haz que la postura de tu cuerpo muestre tu actitud interior de firmeza y presencia.

Ahora toma consciencia de ti misma, de qué estás hecha, de los componentes de tu cuerpo y de tu mente. Reconoce que tu ser es una composición de los cinco elementos y la consciencia: estás hecha de solidez y dureza, humedad, temperatura, movilidad y vibración, y espacio; también reconoce tu consciencia, tu capacidad de darte cuenta. Aparte de esto no hay más. Realiza varias respiraciones en cada uno de tus componentes hasta que los hayas identificado completamente.

Ahora enfócate en tu entorno. Lleva tu atención al aspecto de solidez en las cosas del mundo en que vives. Enfócate en la dureza, la rigidez y consistencia de los objetos que te rodean. Reconoce en todo la característica idéntica de dureza. No te enfoques en los objetos sino en el elemento y tómallo por unos momentos como objeto de contemplación. Ahora reconoce en tu propio cuerpo el elemento. Puedes ver que predomina en los huesos, las uñas, el pelo, los tejidos, los músculos...

Reconoce que es lo mismo que existe en todo el universo. De hecho el que compone tu cuerpo proviene del mundo que te rodea y un día volverá a formar parte de él. Suelta el sentimiento de posesión, no lo has creado ni te pertenece. No eres tú, sólo lo te estás sirviendo de él una temporada.

Identifica el elemento agua. Lleva la atención a los líquidos, a lo que permite la cohesión, a la humedad. Enfócate en la cualidad común a todo independientemente de su aspecto. No continúes hasta que tengas una imagen clara del elemento como de-nominador común de muchos fenómenos. Reconoce también la humedad que hay en ti, en la sangre, el sudor, la saliva, los jugos gástricos, etc.

Reflexiona sobre el origen de los líquidos de tu cuerpo, los has tomado del mundo que te rodea, no son tuyos, no son tú. Un día volverá a formar parte de todo, cuando mueras volverá a su lugar. Sólo lo estás usando por un periodo de tiempo relativamente breve.

Contempla el elemento y suelta toda la identificación, siente el desapego, suelta el sentimiento de posesión.

El elemento fuego se refiere a la temperatura, no solamente el calor sino también el frío. Toma consciencia de la temperatura que tienen las cosas, especialmente de aquello en lo que predomina este elemento. Identifica tu propia temperatura en las distintas partes del cuerpo, en la cabeza, las manos, el estómago, los pies... Cada una tiene su grado.

El elemento temperatura en tu cuerpo y fuera de él es el mismo. No hay diferencia. En tu cuerpo procede del universo que te rodea, no es tuyo, lo estás usando pero no lo has creado tú ni te pertenece. Llegará el momento en que volverá a formar parte de todo. Suelta, abandona el sentimiento de "mío".

El elemento aire proporciona los atributos de motilidad y vibración. Trata de aislarlo e identificarlo en el mundo. Fíjate en él a tu alrededor, en donde te encuentras ahora. Búscalo en ti, en el aire que respiras y en el movimiento del corazón y la sangre. Date cuenta de que no es distinto y que lo que está en ti proviene del mundo externo. Cuando te llegue la muerte respirarás por última vez y el elemento volverá al universo. Deja que surja el desapego, "no es mío". Suelta la identificación.

El espacio es aquello en donde existen los demás elementos. Todas las cosas ocupan su espacio y puede decirse que este también es uno de sus atributos. Toma consciencia del espacio que ocupan los fenómenos. Fíjate en el espacio que ocupas, el espacio de tus manos, de tus piernas, el espacio que ocupa tu cuerpo...

También un día este espacio dejará de ser el tuyo. Toma consciencia de esto, suelta el sentimiento de posesión. Reconoce que sólo es como un préstamo. Por mucho que lo quieras retener no es tuyo ni lo has creado tú. Sólo estás disfrutando de la generosidad del universo. Siente desapego y abandona la identificación.

Finalmente, quédate unos minutos sintiendo el desapego, especialmente enfocada en que el cuerpo no eres tú. Fíjate que no se trata de desvalorizar tu cuerpo sino de dejar de identificarte con él. Si no eres la solidez, la humedad, la temperatura, la motilidad, el espacio, ¿qué eres?. ¿Hay algo concreto que puedas identificar como tú?. Deja que te impregne la sensación de que tu cuerpo es un instrumento que puedes usar pero que no eres; quédate en la intuición que aparece al soltar todo.

Esquema de la meditación

1. Toma consciencia de la cualidad de solidez y dureza de las cosas y de tu cuerpo. Suelta el sentimiento de posesión y la identificación.
2. Toma consciencia de la cualidad de humedad y cohesión. Abandona la identificación.
3. Toma consciencia de la cualidad de temperatura. Suelta la identificación.
4. Toma consciencia de la cualidad de motilidad y vibración. Suelta la identificación.
5. Toma consciencia del espacio que ocupan las cosas y tu cuerpo. Suelta la identificación.
6. Siente que tu cuerpo no te define.