

La Meditación Revela y Cura

Por

Thich Nhat Hanh

Digitado por Henry Binerfa Castellanos desde Cuba

Cuando nos sentamos a practicar atención mental nuestro cuerpo y nuestra mente pueden estar en paz y en completa relajación, pero este estado de paz y relajación difiere fundamentalmente del estado mental perezoso y semiconsciente que obtenemos cuando estamos descansando o dormitando. El sentarse en ese estado perezoso y semiconsciente, tan lejano de la atención mental, es como sentarse en una cueva oscura. Con atención mental no sólo estamos descansados y felices, sino también alertas y despiertos. La meditación no es una evasión, es un sereno encuentro con la realidad. La persona que practica atención mental debe estar tan despierta como el conductor de un coche: si no está despierta le poseerán la dispersión y el olvido, tal y como un conductor que no está despierto puede fácilmente causar un grave accidente. **Debes permanecer tan despierto como una persona que camina sobre unos altos zancos** --cualquier paso en falso puede llevarle a la muerte. Debes ser como un caballero medieval que anda desarmado por un bosque de espadas; debes ser como un león que avanza con pasos lentos, suaves y firmes. Sólo con esta clase de vigilancia puedes realizar el despertar total.

Para los principiantes se recomienda el método del simple reconocimiento. Este reconocimiento debe hacerse sin juicios; tanto los sentimientos de compasión como los de irritación deben ser bienvenidos, reconocidos y tratados igual, porque ambos son nosotros.

Cuando estamos poseídos por la tristeza, la ansiedad, el odio o una u otra pasión, encontraremos difícil de practicar el método del reconocimiento. En ese caso resulta muy útil volver al método de la meditación en un solo objeto, utilizando nuestra mente como el sujeto de la meditación. Esta meditación revela y cura. La tristeza o la ansiedad, el odio o la pasión revelan su verdadera naturaleza bajo la mirada de nuestra concentración y meditación. Esa revelación conduce naturalmente a la curación y a la emancipación; la tristeza o cualquier otra cosa que haya sido la causa del dolor, puede ser utilizada como un medio de liberación del tormento y el sufrimiento; podemos decir que es un clavo que saca otro clavo. Debemos tratar nuestra ansiedad, nuestra

pena, nuestro odio o nuestra pasión cuidadosamente, con respeto, sin resistirnos, sino viviendo con ellos, haciendo las paces con ellos, y penetrando en su naturaleza con la meditación en la **interdependencia**. Un practicante serio sabe cómo seleccionar objetos de meditación que encajen en la situación. Los objetos de meditación tales como la interdependencia, compasión, sí mismo, el vacío, el desapego, pertenecen a la categoría de meditadores que tienen el poder de revelar y curar.

Ahora bien, la meditación en esos objetos sólo tendrá éxito si tenemos un cierto poder de concentración. Ese poder lo obtenemos con la práctica de la atención mental en la vida cotidiana, con la observación y reconocimiento de todo lo que suceda. El objeto de la meditación debe ser una realidad que tenga verdaderas raíces en nosotros, no puede ser un tema de especulación filosófica. Debe ser como una comida que deba ser guisada a fuego fuerte durante mucho tiempo. La ponemos en la cazuela, la tapamos y encendemos el fuego. La cazuela somos nosotros y el calor usado para guisar es el poder de concentración. La energía viene de la continua práctica de la atención mental. Si no hay suficiente calor, la comida no se hará nunca, pero una vez hecha, la comida revela su verdadera naturaleza y nos ayuda a llegar a la liberación.

Acerca del Autor

El Venerable Thich Nhat Hanh es un maestro Zen vietnamita, erudito, poeta y militante por la paz mundial. Fue profesor de Religión y Director de Estudios Sociales en la Universidad de Van Hanh, en Saigón, y fundador de la Escuela para Jóvenes del Servicio Social, en Vietnam del Sur. Reconstruyó aldeas destruidas por las bombas durante la guerra con Estados Unidos y reubicó en nuevos hogares a miles de personas. En 1966 fue a Estados Unidos y Europa en representación de la voluntad de su pueblo. En 1967, Martin Luther King (h.) lo propuso para el Premio Nóbel de la Paz. Terminada esa gira, no pudo regresar a su país. Desde entonces vive en Plum Village, una pequeña comunidad de Francia, donde fundó la Delegación Buddhista para la Paz en Vietnam y continúa enseñando, escribiendo, atendiendo su jardín y colaborando con refugiados de todo el mundo.

Thich Nhat Hanh, "Cómo lograr el milagro de vivir despierto"; Cedel, Barcelona, 1995.