

# Aproveche los atascos para meditar

Ricard Rotllant, monje budista

15/09/2008 - Autor: Gaspar Hernández - Fuente: El Periódico

--¿Qué es meditar?

--Mantener nuestra mente completamente enfocada en una sola cosa.

--¿Durante cuánto tiempo?

--El que queramos.

--¿Con qué objetivo?

--Superar estados mentales burdos y recuperar el estado mental sutil.

--¿Qué es un estado mental burdo?

--Aquel en el que la mente está conceptualizando lo que recibe a través de los sentidos físicos. El sutil es el estado natural de la mente. Lo tenemos todos, pero de entrada no sabemos conectar con él.

--No lo comprendo muy bien.

--Un ejemplo. A través de mis ojos llega una imagen al cerebro, mi cerebro la transmite a la mente, y en la mente se produce un concepto: me gusta, no me gusta. La mente burda es esa: la que trabaja conceptualizando a cada instante.

--O sea, que todo el día funcionamos con la mente burda.

--Pues sí, demasiado. A no ser que practiquemos meditación.

--¿Se puede meditar solamente un minuto?

--Sin duda. La mente se puede enfocar un minuto en una sola cosa. Mi intención es tratar de hacer llegar al máximo de gente posible, a través de la radio, el poder de la meditación para alcanzar la felicidad. La meditación es una técnica precisa y rápida para alcanzar la felicidad.

--¿Más que el yoga?

--Son la misma cosa.

--El yoga sería meditación en movimiento.

--Sí, exactamente. Cuando hacemos yoga hacemos meditación, y cuando practicamos meditación desde la mente trabajamos el cuerpo. Es muy diferente de la gimnasia normal. Mientras hacemos gimnasia podemos mirar la televisión o pensar en la compra del súper, y la mente va por un lado y el cuerpo por otro. Eso no sucede en el yoga. Si se practica bien, el cuerpo y la mente van al unísono.

--¿Podemos meditar paseando?

--Sí, hay prácticas específicas. Se trata de observar cada paso que damos de forma consciente. No tener la mente en otro lugar mientras caminamos.

--¿Y se puede meditar en el metro?

--Por supuesto. Un maestro del Tíbet explicaba que a veces envía a sus discípulos al mercado, o a sitios donde hay mucha gente, para comprobar el nivel de concentración que han adquirido durante la práctica en su retiro. Si estás en el metro y tu mente se va, arrastrada por los sonidos y las imágenes de la multitud, mal asunto.

--¿Y en un atasco?

--Aproveche los atascos para meditar. Son una magnífica oportunidad. ¡En un atasco de tráfico no se puede hacer otra cosa mejor! Si generamos enfado o ira, nos perjudicamos a nosotros mismos, y a la larga podemos enfermar. Ponga la espalda recta, relájese y medite.

--¿Y en qué me concentro?

--Por ejemplo, en un objeto que cuelgue del retrovisor. Lo mira, lo recuerda, y después lo visualiza con los ojos cerrados.

--¿Y la respiración?

--Es la base. Parece muy sencillo, pero concentrarse en la respiración es difícil.

--A veces, meditando, me duermo.

--Puede pasar. Es porque no tiene la mente demasiado trabajada.

--¡Muchas gracias!

--No se preocupe, suele ocurrir. Durante la meditación pueden surgir varios obstáculos: los más importantes son el sopor y lo contrario, la excitación, la incapacidad de tener la mente concentrada en una sola cosa. A veces la mente es como un elefante llevado por un mono.

--Cuando alguien medita ¿es feliz?

--Sí, porque está en el camino que le llevará a trascender todos sus problemas básicos.

--¿Qué experimenta usted?

--Gozo profundo, paz, calma. Me siento libre de la cárcel egótica, muy abierto y liberado.

--¿Cuánto se tarda en llegar hasta este punto?

--Un buen meditador tarda poco, pero hay que entrenarse hasta llegar ahí. La mente es una musculatura y hay que entrenarse como cuando se va al gimnasio. Al principio recomiendo meditar poco rato; después ya estaremos más tiempo.

--¿Qué postura es más adecuada?

--La que favorezca que el cuerpo no sea ni una distracción ni un estorbo. Si nos sentamos de una forma correcta, con las piernas cruzadas y la espalda muy recta, pero nos duelen las rodillas, no meditaremos bien. Es recomendable estar cómodo, tener la espalda lo más recta posible para que las energías fluyan correctamente, y así la mente se estabilizará más. Si relajamos el cuerpo, es más fácil relajar la mente.

---

Webislam