

# Vivir mas facilmente

Traduccion espanol Rocio Buzo 2002  
Titulo aleman: Leichter Leben, Berlin: Theseus 2002  
Traduccion de la primera parte, 2002  
Traduccion completa en preparacion, para 2004

## INDICE

### PROLOGO

#### I. MEDITACION

##### 1. ¿Qué es meditación?

###### **Atención.**

Observar lo que pasa – Recordar lo que queremos – Ahí está ya la atención – “¿Cómo estás?” – Sentir y nombrar

###### **Familiarizarse con la curación**

Ejercicios: Sentir la respiración – Sentir el cuerpo – Caminar

#### II. SENTIMIENTOS

##### 2. Sentimientos básicos y reacciones

###### **Los tres sentimientos básicos**

###### **Sentimientos curativos**

La alegría compartida es doble alegría – Las penas compartidas son medias penas – Atención en vez de rutina

Ejercicios: Sentimientos agradables – Sentimientos desagradables

###### **Interior y exterior**

Causas – Estado de ánimo – Trasfondo – “Sabio egoísmo”

Ejercicios: Interior y exterior en conflictos – Interior y exterior en sentimientos agradables

###### **Perilla en el motor: ¿Cómo surge el enfado en mi corazón?**

Seis factores agitan emociones

Ejercicios. Identificar malas costumbres - Practicar conductas curativas -¿Qué hago todo el día?

##### 3. Estados de ánimo básicos

###### **Estados de ánimo básicos y continuidad**

###### **Tres tipos de personalidad**

Ejercicio: Mi ambiente social

###### **Sentimientos agradables y desagradables**

Cinco obstáculos – “¡Es simplemente así !” – Querer tener

Ejercicio: Vivir con todos los sentidos – Momentos especiales

###### **No querer tener**

Aceptar los sentimientos desagradables – Compasión e impasibilidad – Bienestar físico

Ejercicios: Compasión y lástima – Impasibilidad e indiferencia

##### 4. Pereza, preocupaciones, duda, sentimientos de culpabilidad

###### **Tres tipos de pereza**

Trato creativo de la pereza

Ejercicios: Cuatro formas de pereza – Repostar energía –

¿Qué es importante en mi vida?

###### **Intranquilidad y preocupaciones**

###### **Dudas de sí mismo e indecisión**

Seguir atento

Ejercicios: Mis preocupaciones favoritas – Mis dudas favoritas - ¿Qué es importante en mi vida?

### **Sentimientos de culpabilidad**

Ejercicio: Mis reproches favoritos a mí mismo

Responsabilida

Ejercicio: ¿Qué habilidades valoro en mí?

## **5. Los sufrimientos de la vida**

### **Miedo**

Ejercicio: ¿Cómo se siente el miedo?

Miedo y separación – Temor concreto y miedo existencial –

Las cuatro grandes verdades

### **Sufrimiento como realidad fundamental de la vida**

Ocho formas sentir y aceptar el sufrimiento

Ejercicio: ¿Qué sufrimiento me da más miedo?

Seis formas Sentir y aceptar el sufrimiento

Ejercicios: Seguridad en la vida – Del descontento a la paz interior – Vida y muerte van juntas –

¿Qué hay después de la muerte?- Altibajos – Las penas compartidas son medias penas

### **Miedo positivo**

El fin de todos los sufrimientos

Ejercicio : Conducta saludable e insaludable

## **III. REALIDAD**

### **6. Confianza y despertar**

#### **Tres niveles de confianza**

#### **El trato con modelos - El mundo como espejo**

Ejercicios: Des-ilusiones – Confianza – Modelos - ¿Qué sale bien en la vida? – El agua siempre encuentra un camino – Mis mayores metas en la vida

### **7. La alegría como camino**

**Alegría en el hacer** - Ejercicios: Alegrarse de hacer – Sentimientos agradables – Vivir con todos los sentidos – Momentos especiales

**Valiosa vida humana** - Qué maravilla, puedo ver - Ejercicio: Alegrarse de los sentidos - Condiciones apropiadas - Ejercicio: ¿Qué funciona en mi vida?

**Problema que no tenemos** - Vivir en el infierno – Vivir en la avidez – Vivir en obligación y costumbre – Vivir con demasiados privilegios

**La combinación correcta de felicidad y sufrimiento** - Ejercicio: ¿Qué problemas no tengo? El milagro del momento

Ejercicios: Compenetración – Momentos estelares

### **8. Aproximaciones a la naturaleza de la mente**

Diversos aspectos del comprensión

**La naturaleza budica** - Abierto y amplio como el cielo – Luminoso como el sol y calido como sus rayos – Reposo en la naturaleza de la mente - Sabiduría, amor y actuación inteligente - Ejercicio:

Abrir, sentir, reconocer

**¿Cómo de real es la realidad?** - ¿Qué es eso?

**Cuatro velos** - Descorrer los velos – Conceptos válidos e inválidos – Tomar nota del presente con objetividad - Descubrir la sabiduría interior – Tres formas de sabiduría

Ejercicios: Costumbres – Des-ilusiones

**Tranquilidad y comprensión** - Despertar del sueño

#### **Sobre los ejercicios**

Ejercicios: Todas las cosas son como un sueño – Investiga la naturaleza del espíritu – La vida es un milagro – Reposo en la naturaleza de la mente – Después del ejercicio: Sé un hijo de la ilusión

## **IV. EJERCICIOS**

### **9. ¿Qué es ejercicio?**

**Practicar sistemáticamente** - La actitud durante el ejercicio – Inspiración, concentración, comprensión – Estable, derecho y relajado – Vivirlo y comprenderlo uno mismo hace libre – Solo y en compañía

### **Guía para el ejercicio periódico**

Concordancia – Motivación e inspiración - Recogimiento – Discernimiento – Final

### **Los ejercicios en orden alfabético**

### **Textos para la meditación**

## **EPILOGO**

**Buda y sus enseñanzas** - El Buda – Las enseñanzas – Literatura – Literatura sobre los temas de este libro

## **ANEXO**

### **Lecturas recomendadas**

Sobre la concordancia – Exposición general – Las palabras de Buda – El Budismo primitivo, Theravada & Vipassana – Zen – Tradiciones tibetanas y Budismo tántrico – Las mujeres y el Budismo – Budismo y psicoterapia – Textos histórico culturales y psicológico culturales

### **Direcciones**

## Prólogo

Vivir más fácilmente, felicidad y compenetración, vivir la paz y la alegría - ¡quién no quiere eso! Pero enseguida nos encontramos con dificultades y obstáculos. Si somos sinceros tenemos que reconocer: La mayoría de las dificultades nos las fabricamos nosotros mismos. ¿Por qué es esto así? Las tradiciones budistas dicen que nos falta conocimiento de uno mismo. Ejercicios budistas pueden ayudarnos a darnos cuenta más claramente de nuestro comportamiento, nuestros patrones emocionales y sentimientos ocultos, y eso que descubrimos podemos cambiarlo de una forma suave, de manera que nuestro corazón se abra y nuestro espíritu se aclare. Poco a poco descubrimos espacios para nuevas conductas. Tiramos la carga que no necesitamos – nuestra vida es más fácil.

Todos empezamos el camino hacia el autoconocimiento y el adiestramiento del corazón ahí donde nos encontramos. Algunas personas buscan relajación y quieren recuperarse después del trabajo. Otras se sienten atraídas por el modelo humano positivo del Budismo. Y su vez otras quieren concentrarse mejor o comprender sus sentimientos con mayor exactitud. Todo eso está muy bien.

Las tesis y los ejercicios de este libro están formulados de manera que nadie necesite experiencia en meditación o conocimientos acerca del Budismo. Las enseñanzas y los ejercicios han sido en gran parte puestos al día de forma culturalmente neutra y formulados en un idioma más bien psicológico. El eje y centro de rotación de una buena vida consiste en una valoración profunda de nosotros mismos y de las otras personas. En el fondo de nuestro ser somos todos buenos, afirma el Budismo, porque la naturaleza de nuestro espíritu es abierta, clara y sensible. Cuanto más sintamos esto, más fácil será nuestra vida. Por esta razón las referencias a la naturaleza del espíritu son el hilo conductor de este libro.

El trabajo con las tesis y los ejercicios de este libro no sustituyen sin embargo la ayuda psicoterapéutica en crisis difíciles de la vida o en caso de enfermedad psíquica. El libro está dirigido ante todo a personas que más o menos se las arreglan con su vida.

De la gran diversidad de tesis y ejercicios budistas he elegido para este libro aquellos que funcionan especialmente bien. Las y los participantes de mis jornadas y semanas de ejercicios los han probado y los encuentran adecuados, sin embargo muchos de ellas y ellos no se sienten budistas. Este libro se dirige expresamente también a personas que no quieren convertirse al Budismo, basta con que busquen un acceso contemplativo a los problemas de su vida y estén abiertos a sugerencias de las tradiciones budistas.

Usted puede trabajar el libro sistemáticamente o simplemente empezar por un capítulo, que le atraiga personalmente. En ambos casos es recomendable después de la lectura de un capítulo realizar por lo menos uno de los ejercicios propuestos para así “cogerle el gustillo” a la práctica.

¡Que viva Usted más fácilmente!

Jütchendorf en Mayo de 2002

Sylvia Wetzel

## *Agradecimiento*

En primer lugar le doy las gracias a mis maestros y maestras budistas, que me introdujeron en las tradiciones vivas del Budismo tibetano, del Rinzai-Zen y del Theravada. Asimismo muchas gracias a las y los participantes de mis cursos, con sus experiencias positivas me apoyan en la búsqueda de un camino occidental propio en el Budismo. Juntos encontramos maneras de que las mujeres y los hombres podamos vivir en nuestra cultura las enseñanzas intemporales del Buda.

Miles de gracias a Susanne Billig, que ha retocado estilísticamente este libro con compenetración y le ha dado una nueva forma con un buen sentido para la estructura dramática y el efecto pedagógico. Mi fuerte son las conferencias orales, por eso supone una gran ayuda tener a una persona al lado a la que le gusta retocar los textos y a la vez tiene presente la línea principal. Su experiencia como autora y periodista han contribuido mucho para dar claridad y actualidad a la versión definitiva.

Las conversaciones con Susanne Billig, nos conocemos desde 1990, me inspiraron sobre todo para darle más espacio al tema experiencias difíciles y también para tratar con mayor detalle las formas del miedo que lo que es habitual en el contexto budista. A través de nuestras conversaciones sobre el sentido y el absurdo de la práctica espiritual en grandes crisis de la vida ví más claramente la importancia de estructuras sociales estables para la curación de daños emocionales y el desarrollo de una autoconfianza sana y sólida.

Un buen título facilita el acceso a los libros. Gracias especiales en este sentido a Andrea Krug por su propuesta.

También quiero agradecer aquí a Ursula Richard, la lectora de la editorial Theseus, por sugerirme escribir este libro. A través de sus contratas de interpretaciones contemporaneas del Budismo de autores occidentales colabora enormemente a que el hombre y la mujer occidentales encuentren un acceso a los conceptos realistas y los métodos prácticos del Budismo. Gracias también por muchas conversaciones estimulantes en otros temas particulares.

# I. MEDITACION

## 1. ¿Qué es meditación?

### *Atención*

La palabra clave de la meditación budista es atención. La palabra alemana (española?) atención es la traducción de un término budista que en sánscrito indio se llama smṛti y en pali indio sati. El término smṛti o sati tiene los significados de “darse cuenta (observar?)” y “recordar”.

El primer significado indica: estar atento o practicar la atención significa simplemente darse cuenta de lo que estamos haciendo, diciendo o pensando en este momento. Todos los seres humanos pueden, a partir de una determinada edad, no sólo ver, oír, oler, gustar, sentir o pensar, sino que también pueden darse cuenta de que están haciendo todo eso. Pero normalmente estamos tan identificados con lo que hacemos, decimos o pensamos, que no prestamos atención a nuestra percepción. En lugar de eso consideramos que lo que hacemos en este momento es toda vida. Bueno, ¿y qué?, dirá usted quizás, ¿por qué tenemos que darnos cuenta de lo que hacemos? ¿de qué nos sirve?

### *Observar lo que pasa*

Si no nos damos cuenta de que estamos cansados, trabajamos demasiado. Si no nos damos cuenta de que estamos hartos, comemos demasiado. Si no nos damos cuenta de que continuamente nos metemos en la cabeza que no tenemos tiempo, nos lo creemos. Entonces nos agobiamos sin que en realidad nadie nos haya dicho qué tarea tenemos que realizar en qué tiempo determinado. Si no nos damos cuenta de que estamos de mal humor, nos creemos que todos nuestros compañeros de trabajo se han levantado con el pie izquierdo. Si no nos damos cuenta de que nuestra vecina tiene hoy un mal día, nos tomamos su falta de amabilidad como algo personal y nos sentimos heridos. Pero si nos damos cuenta de lo que nos pasa y de lo que les pasa a otras personas, tenemos un abanico de posibilidades. Podemos comprobar si una situación es interior y exteriormente como nos parece que es, o si nuestros pensamientos, patrones emocionales o molestias físicas distorsionan nuestra visión de nosotros mismos y del mundo.

La atención abre posibilidades, espacio. En este espacio pueden desarrollarse valor, confianza y constancia. Estas cualidades son importantes si queremos adaptar nuestras actitudes y formas de conducta a las diferentes situaciones con que nos tropezamos diariamente. Y si podemos ajustar nuestra conducta adecuadamente, estas situaciones resultarán más agradables y productivas tanto para nosotros como para los demás.

Atención significa, por tanto, en primer lugar darse cuenta de lo que sucede. No tenemos que cambiarlo todo inmediatamente, en realidad no podemos. Tampoco podemos darnos cuenta inmediatamente de todo lo que sucede.

Como siempre que aprendemos algo nuevo, empezamos con pequeños pasos.

### *Recordar lo que queremos*

El segundo significado de sati es “recordar”. ¿Qué es lo que tenemos que recordar? Si estamos de camino al salón, llegamos a la mesa y no sabemos qué es lo que queríamos, es una ventaja si nos acordamos de que queríamos coger el periódico. Si durante la meditación nos perdemos en planes, pensamientos o preocupaciones, es una ventaja darnos cuenta de esto y volver a nuestro ejercicio. Necesitamos la atención para nuestras tareas diarias. Necesitamos la atención para la meditación, para las conversaciones que mantenemos y para el trabajo que queremos realizar. Cuanto más atentos estemos, cuanto más a menudo nos demos cuenta de lo que hacemos, decimos y pensamos, cuanto más frecuentemente nos acordemos de lo que realmente queremos, más fácil nos resultará la vida. Entonces estaremos presentes y despiertos y podremos actuar y reaccionar adecuadamente.

Sin embargo a mucha gente le parece agotador y pesado pensar demasiado sobre sí mismo y los demás, prefieren vivir espontáneamente, “según lo que les diga el estómago”. Este deseo es comprensible, sin embargo: si no nos damos cuenta de lo que hacemos, puede ser que nos movamos

únicamente según costumbres determinadas. Lo que consideramos una conducta espontánea es posiblemente determinado y automático. ¿Cómo podemos distinguir si actuamos de forma predeterminada o espontánea? Si sólo vemos una posibilidad de conducta y otras maneras de actuar nos resultan molestas, es muy probable que nuestro comportamiento sea automático y no espontáneo. La espontaneidad puede reaccionar bien ante acontecimientos imprevisibles y va acompañada de un sentimiento de apertura y espacio, de vivacidad, ligereza y alegría. Las personas espontáneas son más bien alegres. La espontaneidad no es el resultado de evitar la atención, sino todo lo contrario.

Podemos reaccionar espontáneamente si le mostramos nuestro atento respeto a las muchas posibilidades de la vida.

### ***La atención ya está ahí***

El budismo parte de la base de que todas las personas poseen de entrada un cierto grado de atención. La atención constituye una de las “cinco habilidades” que están a disposición de todos los seres humanos a partir de una determinada edad. Por tanto la atención no es algo que tengamos que inventar con mucho esfuerzo, sino que ya está dentro de nosotros. Si queremos, sin embargo, estar más atentos y más despiertos, no nos queda más remedio que practicar. A mucha gente le cuesta mucho ponerse a practicar, prefieren pensar a actuar y realizar. Otras quieren hacerlo todo “bien” enseguida y son muy exigentes consigo mismas. Con este libro pretendo mostrarle un camino sencillo a una mayor atención. No se trata de hacerlo todo bien inmediatamente ni de alcanzar un éxito rápido. Estar atento significa observar y aceptar con paciencia y amabilidad la diversidad de procesos dentro de nosotros.

Existen cuatro campos a los que debemos atender: las percepciones corporales, los sentimientos, los estados de ánimo y los pensamientos. En los próximos capítulos describiré cómo podemos conocer estos cuatro campos cada vez mejor.

Ya que todo lo que aprendemos empieza en nosotros mismos, empezamos con ejercicios fáciles de atención en nuestra vida cotidiana.

### ***“¿Cómo estás?”***

¿Se da usted cuenta de vez en cuando de cómo respira? ¿Rápido, superficial, profundo o lento? ¿Cómo anda? ¿Tiene frecuentemente prisa? ¿Corre por la escalera arriba y abajo? ¿Le gusta “hacer en un momento” esto y lo otro? ¿O es usted de esas personas tranquilas que se mueven más bien con lentitud y que incluso se toman tiempo para levantar la cabeza cuando leen el periódico? De vez en cuando podemos dirigir nuestra atención a cómo nos sentimos corporalmente y cómo nos movemos. Cuando andamos, hablamos, estamos sentados o acostados, podemos notar nuestro estado corporal.

Todos los días nos preguntan otras personas: “¿Cómo estás?” ¿A qué atendemos antes de contestar a esta pregunta? ¿Atendemos realmente a algo? ¿O decimos simplemente: “bien, gracias”? Ahora podemos preguntarnos: “¿Cómo estoy?, en este momento”. Podemos cerrar los ojos por un instante y volver a preguntarnos: “¿Cómo estoy justo en este momento?” ¿Qué es lo primero que se nos ocurre? ¿Sentimos la espalda tensa? ¿O pesadez en las rodillas? ¿Suspiramos acordándonos de una discusión que hoy nos ha hecho daño? ¿Tenemos más bien la sensación de habernos levantado con el pie izquierdo? ¿Nos damos cuenta de que durante todo el día no llegamos a tomar impulso, que estamos cansados y sin ganas? ¿Nos damos cuenta de que tenemos la cabeza como un bombo con miles de planes e ideas?

Qué se nos ocurre ante la simple pregunta: “¿Cómo estás?”

### ***Sentir y nombrar***

Todos sabemos sin ser expertas ni expertos en psicología que el estado corporal y los sucesos emocionales están relacionados entre sí. Cuando nos enfadamos o estamos excitados respiramos brevemente y con más fuerza. Cuando estamos tristes suspiramos. Esta relación es conocida para todo el mundo, cada uno a su manera.

Muchas tradiciones meditativas utilizan la estrecha relación entre la respiración y los estados anímicos. Cuando realizamos una meditación de respiración, concentramos primero nuestra atención en el ritmo respiratorio. Notamos los movimientos del cuerpo que se ponen en funcionamiento al respirar. Atendemos a las subidas y bajadas del vientre al moverse al ritmo de la respiración. Prestamos atención a la salida y entrada del aire en los orificios de la nariz y sentimos las sensaciones corporales originadas por la expulsión del aire en el extremo delantero del tabique nasal. Seguimos el ritmo natural de la respiración y sentimos el cuerpo en el ritmo de la respiración. Normalmente el ritmo respiratorio se va haciendo más tranquilo y profundo cuando estamos sentados durante un rato y sentimos cómo la respiración sigue su propio ritmo. Para notar que aspiramos y espiramos podemos darle nombre al proceso y decir interiormente “dentro” y “fuera”.

Después de varias inspiraciones nos damos cuenta de que pasan más cosas. Oímos ruidos, notamos presiones o tensiones en la espalda o en las piernas y pensamos en esto y lo otro. Darnos cuenta de esto es la segunda parte del ejercicio. Percepciones de los sentidos y pensamientos no son estorbos, no hacemos nada mal cuando aparecen. Así funciona la observación, al fin y al cabo no estamos muertos. Pero también podemos aprender a darnos cuenta de este proceso. Lo más fácil es nombrar interiormente lo que va sucediendo. Si sentimos una presión en el hombro derecho, decimos “sentir”. Si oímos ladrar a un perro, decimos “oir”. Si pensamos en una conversación de la noche anterior, decimos “pensar” o “pasado”. Si se nos viene a la cabeza lo que queremos hacer después de la meditación, decimos “pensar” o “futuro”. Estos conceptos ofrecen a muchas personas una primera orientación en el revoltijo de pensamientos, sentimientos, imágenes y sensaciones: “oir” y “sentir”, “futuro” y “pasado”, “agradable” y “desagradable”. La denominación “agradable” y “desagradable” no debe inducirnos a evaluar, sino ayudarnos a darnos cuenta del matiz emocional de nuestros pensamientos.

Si practicamos de esta manera y nos damos cuenta de vez en cuando de este proceso, no sólo nos volveremos más tranquilos y recogidos y concentrados, sino que nos haremos una idea con bastante rapidez de los patrones de nuestros procesos interiores. De esta manera nunca perderemos tiempo practicando. Si conseguimos concentrarnos en el ritmo de la respiración, facilitamos la tranquilidad y el recogimiento. Si pensamos en otras cosas y nos damos cuenta de eso, favorecemos la comprensión de nuestro estado interior. La meditación con la respiración no sólo nos vuelve más atentos y despiertos, sino también más tranquilos. Incluso si sólo conseguimos durante dos o tres minutos mantener una parte de nuestra atención en la respiración, el ejercicio nos reanima y nos da alegría.

La atención es tranquilidad y alegría

### ***Familiarizarse con la curación***

La meditación encierra algo más que ejercicios de respiración. La palabra tibetana para ejercicios de meditación es “goms”. El verbo “gom” significa “familiarizarse”, a este verbo cotidiano se le añade una terminación que indica actividad. “Goms” significa por tanto “familiarizarse activamente”. ¿Con qué nos familiarizamos en un ejercicio de meditación?. “Con lo que cura”, dice el Budismo, y ocuparse del concepto “curación” crea espacio, nos deja claro que la meditación tiene algo que ver con nosotros mismos, con nuestra curación, con el tiempo que necesita nuestra curación. No podemos familiarizarnos en diez minutos con aquello que nos cura, tenemos que saber qué es lo que nos falta, cuáles son los orígenes de nuestro sufrimientos, si es posible una curación y cómo sería ésta. En este sentido amplio meditación y práctica es mucho: sentarse en silencio y andar, reflexionar y cantar mantras, desarrollar imágenes interiores, conmover el corazón con palabras y frases.

En la meditación no se trata de mantenerse ante todo tranquilo y despejado, de no pensar en nada o de lograr una comprensión profunda de las leyes de la vida. Con el tiempo es posible que alcancemos estas grandes metas, pero en primer lugar se trata de practicar la atención.

Meditación significa familiarizarse con aquello que nos cura y nos ayuda.

## ***Sobre los ejercicios***

Puede sentarse en el suelo o en un sillón cómodo, leer un ejercicio y dejar actuar dentro de usted las preguntas correspondientes. Si le gusta escribir, puede llevar un diario o tomar notas de vez en cuando sobre un ejercicio. A mucha gente le ayuda ocuparse durante uno o dos meses, preferiblemente todos los días, con el mismo ejercicio. Todos los ejercicios de este libro pueden probarse a solas con provecho, pero su mayor efecto podrá sentirlo cuando se encuentre con personas que viven estos ejercicios. Si desea ponerse en serio en camino, mire el anexo, allí encontrará información acerca de lugares y personas competentes para practicar.

Las primeras veces que se siente a practicar o ande, coma o se lave con atención, no se desanime si se siente nervioso o soñoliento. Con frecuencia estas sensaciones son una muestra de que se exige demasiado en su vida cotidiana. Si sigue practicando encontrará el valor y la fuerza para cambiar algo en su curso del día. Acuéstese más temprano o haga de vez en cuando una pausa. Si durante el ejercicio está más bien intranquilo observe los "agentes creadores de intranquilidad" en su vida. Quizás no tiene que hacer tres o cuatro cosas a la vez y oír continuamente música y las noticias de la radio cada hora. La meditación no nos cansa o nos intranquiliza, con ayuda de la meditación podemos darnos cuenta de que estamos cansados o intranquilos. Si nos damos cuenta de esto durante varias semanas, estaremos entonces en condiciones de cambiar pequeñas cosas.

Si quiere puede probar uno de los ejercicios siguientes y ver qué le ayuda y le cura. Cuando haya encontrado uno o dos ejercicios que le gusten, practique estos ejercicios durante dos o tres meses lo más periódicamente posible. Una buena forma de empezar que no resulta agobiante es practicar cinco o seis veces a la semana durante cinco o diez minutos. Si la meditación sentado le resulta demasiado cansada, puede empezar con ejercicios caminando, o también puede practicar tumbado el ejercicio "Sentir el cuerpo". A alguna gente le gusta recitar mantras. Un mantra muy estimado entre los budistas tibetanos es el mantra del amor y la compasión "Om Mani Padme Hum", esto es sánscrito y significa "Om Joya en el Loto Hum". A través de la recitación activamos "la joya del amor en el loto de nuestros corazones" para expresarlo poéticamente. La sílaba "Om" indica el más alto ideal, que los y las budistas denominan como "iluminación". Los cristianos y las cristianas quizás hablarían de "salvación". La sílaba "Hum" indica estabilidad: la recitación lleva a amarrar el amor establemente al corazón. Los mantras pueden cantarse en voz alta según melodías tradicionales o recitarse en voz baja en un ritmo más rápido. También pueden recitarse los mantras realizando tareas cotidianas que no exijan toda nuestra atención, conduciendo o cortando verduras, haciendo orden o limpiando. Si alguien siente que ninguno de estos ejercicios introductorios le dice nada, puede pasar a los ejercicios temáticos. El reflexionar sobre nosotros mismos en la meditación quizás nos motive más que la tarea monótona de sentir la respiración.

### ***Ejercicio: Sentir la respiración***

Respiramos al ritmo natural, largo o corto, profundo o superficial.

No tenemos que dirigir el ritmo con intención.

Dejamos que la respiración circule tal y como es.

Para poder atender mejor a la aspiración y espiración, podemos emplear distintas técnicas y ver cuál nos sirve más. Si empezamos cada ciclo espirando, nos relajaremos mejor.

Dentro-Fuera: Decimos interiormente "fuera" al espirar y "dentro" al aspirar

Dentro: Si más bien tenemos sueño, nos fijaremos sólo en la aspiración y diremos "dentro". Al espirar disminuimos la atención. Esto ayuda a despejarse.

Fuera: Si estamos más bien nerviosos, contaremos cada aspiración hasta diez y luego hacia atrás hasta uno. Esto lo repetiremos durante todo el ejercicio.

Olas: Las personas a las que les gusta trabajar con imágenes pueden imaginarse que están sentadas cerca del mar y observan cómo las olas se acercan a la orilla y vuelven a alejarse en el mar al ritmo de la respiración.

Nubes: Los que están tensos físicamente pueden imaginarse que se encuentran sentados en una nube blanca y blanda. La nube se hace más grande al espirar y luego más pequeña al aspirar.

Espacio-Confianza: Al espirar percibimos el espacio que nos rodea, en la habitación y fuera, debajo y encima de las nubes, y decimos interiormente "espacio". Al aspirar sentimos confianza en nuestras

habilidades, en nuestra sabiduría interior, en nuestra naturaleza de Buda y decimos interiormente "confianza".

Sí-Gracias: Al espirar decimos "sí a la vida" o simplemente "sí", al aspirar "gracias por la vida" o simplemente "gracias".

Mantra: Al que le guste cantar o susurrar mantras puede durante un sesión recitar mantras en voz alta o baja.

### ***Ejercicio: Sentir el cuerpo***

Este es un ejercicio básico que se puede practicar periódicamente durante años con aprovechamiento. Para ello nos tomamos unos veinticinco a cuarenta minutos y vamos recorriendo despacio nuestro cuerpo con nuestra atención, notamos las sensaciones corporales que experimentamos y les damos brevemente un nombre: "tibio, frío, presión, cosquilleo, caliente, pulso, no sé, incierto, nada".

Sobre todo en los primeros meses no vamos a notar nada en muchas zonas. No importa. Este ejercicio tiene un efecto curativo y tranquiliza la mente y el corazón. Según cómo se realice ayuda a despejarse (de abajo arriba) o tranquiliza corporalmente (de arriba abajo). Podemos practicar el ejercicio sentados o tumbados. Si nos tumbamos debemos colocar un cojín gordo debajo de las rodillas, esto relaja la región lumbar.

Para tranquilizarnos recorreremos el cuerpo con nuestra atención de la cabeza a los pies. El orden tradicional es: desde la coronilla hasta la pelvis, desde los dedos de las manos hasta los hombros, de la pelvis hasta las plantas y los dedos de los pies.

Para despejarnos vamos de abajo arriba. El orden tradicional es: desde los dedos y las plantas de los pies hasta la pelvis, de los dedos de las manos hasta los hombros y desde ahí hacia arriba hasta la coronilla.

### ***Ejercicio: Caminar***

El objetivo de la meditación caminando es estar despierto y en contacto con uno mismo también en movimiento. En general la atención se dirige a los pies. Podemos probar varios métodos y ver cuál nos gusta más. Al principio no trate de coordinar la marcha con el ritmo de la respiración, se cansaría demasiado. Más adelante puede intentarlo.

Podemos determinar un trayecto de veinte a veinticinco pasos dentro de nuestra casa, en el jardín o yendo de paseo y caminar de un lado a otro de diez a treinta minutos a distintas velocidades. Un pasillo largo se presta muy bien para esto. Si recorremos una y otra vez el mismo trayecto, sin cambiar, nos distraemos menos. Si queremos hacer la meditación yendo de paseo, lo mejor es andar siempre a la misma velocidad y no ir de arriba abajo. Moverse de un lado a otro a cámara lenta en lugares públicos puede irritar a otras personas.

Nombrar: Cuando andamos despacio le damos nombre a una parte del movimiento. Decimos interiormente "levantar -arriba - bajar" o "levantar - bajar" o andando rápido "izquierda - derecha".

Imagen: Nos imaginamos que a cada paso crece un flor de loto bajo nuestros pies y ponemos el pie suavemente sobre esa flor.

Frase: En el ritmo de la marcha decimos "sí a la vida - gracias por la vida". Cuando andemos rápido decimos simplemente "sí - gracias".

Alegría: Andamos con alegría, despacio o rápido.

*El fin de la primera parte de la traducción*