



## DIA 1

15 Octubre 2022

### An-apana-sati o meditación sobre las sensaciones de la respiración

Fue el día de la última reunión.

Los rayos de sol de la tarde se filtraban entre las hojas de los frondosos árboles del bosque donde, el Buddha, el maestro de la compasión, había pasado sus últimos cuarenta años. En Bihar, en esta época otoñal, los colores de las hojas de los árboles iban del marrón al amarillo pasando por diferentes gamas de naranjas y rojos. Bajo ellos, miles de monjes esperando en silencio. Miles de monjes, con sus cabezas rapadas y sus mantos anaranjados, esperando en silencio.

Ese día reinaba un silencio más profundo del habitual. Nadie se movía. Se podía oír el sonido de los insectos al volar; el crepitar de las hojas al posarse en el suelo tras su corto viaje desde la rama del árbol. Quizá de alguna manera, sus seguidores, sin saberlo, intuían que este sería el último día al lado de su amado maestro.

Y a la hora prevista llegó Buddha, el iluminado, se quitó sus sandalias y, como siempre, las colocó en el suelo con orden y lentitud, pues en cada momento su atención estaba centrada, de cada detalle era consciente. Esa era su gran enseñanza, el "mindfulness" o máxima atención en cada acción, cada detalle. De esta forma la vida entera se transformaba en meditación

La meditación que predicaba el Buddha no era únicamente durante el tiempo en que estamos sentados sino que la ampliaba al resto de momentos de día. Por ejemplo, entre los tiempos de descanso de la meditación sentados, recomendaba el llamado paseo Zen. En esta práctica, uno toma consciencia de sus pasos, del ritmo de sus pasos, de su acompañamiento con la respiración, y así sucesivamente iba haciendo más consciente esta meditación en movimiento, hasta convertirla, más que en un paseo por el exterior, un paseo por dentro de uno mismo.

Con lentitud se quitó su manto naranja y lo dobló tres veces, estiro su camiseta y después su túnica. Por último, con calma y atención, arreglo su manta que servía como asiento para la meditación, y se sentó en medio loto, su postura favorita.

Cuentan que un día un discípulo del Buddha le vió lanzar un manotazo al aire. Intrigado le pregunto por qué había hecho eso. Este le respondió que se acababa de dar cuenta de que unos momentos antes había apartado una mosca de un manotazo de manera inconsciente, así que lo volvió a hacer, ya sin mosca, pero con consciencia de ello. Así era el Buddha, y así de consciente en cada palabra, cada gesto, cada pensamiento...

Y allí en el bosque de Bihar, empezó el iluminado el que sería su último discurso. Hablo de "El noble óctuple sendero" y de "Las cuatro nobles verdades", como resumen de los miles de discurso que diere para los monjes durante más de cuarenta años en esa vida dedicada a servir a la humanidad y educar a los monjes que le seguían.

Al terminar su discurso colocó sus manos formando un mudra que expresaba la acción de "dar a los demás", con las palmas hacia arriba y los dedos extendidos. Todo te lo he dado-dijo con este gesto que mostraba las manos vacías- dime si quieres una última cosa.

Y fue uno de los monjes más ancianos, quien colocando sus manos en gesto de profunda humildad y respeto, se atrevió a romper el silencio. Señor-dijo el monje- si tuvieses que recomendarnos una sola práctica, una sola de todas las que nos has hablado en tus mil discursos, ¿Cuál sería?

Y el Buddha respondió: Anapanasati.

Sentado en el loto o medio loto, les fue indicando los pasos a sus discípulos. "Observa como el aire entra y sale manteniendo tu atención en el roce de este en tus fosas nasales. Observa como la mente fluye con tu respiración, y como si tu mente permanece con tu respiración, esta desaparece y solo queda el flujo del aire".

Y permaneciendo en esta práctica, el Buddha, fue entrando en su última fase, An-apanasati-Samadhi. Los elementos o tatvas que, según la filosofía Samkhya, componen la personalidad humana, empezaron a disolverse. Su mente misma empezó a disolverse hasta desaparecer para siempre, llegando al estado original, el "Ser", ese que es puro y libre.

Dejando atrás su ego, su identidad, entró en Mahanirvana, el "vuelo sin vuelta", y al liberarse de cualquier atadura, en esta etapa final del Nirvana, la llama de la vida, esa que nos lleva a tantas existencias de dolor, se apagó en él para siempre.

Esa fue la gran y sencilla lección de Buddha como respuesta última a nuestras angustias existenciales.

*Texto original de Harold Sequeira/ traducción libre de Javier Casares*

