

21 de abril de 2017

# Trabajo en la vida meditativa



## Elementos basicos:

Mantras:

acostado, sentado, moviéndose, estar en pie

caminar en pie:

pie derecho

pie izquierda

mano derecha,

mano izquierda

escuchando

ojos cerrados, ojos abiertos

inhalación con dolor, sin dolor

exhalación con dolor, sin dolor

con la fatiga, sin fatiga

con la calma, sin calma

con ansiedad, sin ansiedad

con miedo, sin miedo

acostado maran eeshu

sentado maran eeshu

caminar en pie maran eeshu

estar en pie maran eeshu

eschuchando maran eeshu

vea con ojos abiertos maran eeshu

escribe maran eeshu

habla maran eeshu

## Comentarios

Por que usar mantras? No son mentales? No es eso mezclar cuerpo y mente?

No. Con la mente y cuerpo ocurre lo mismo. Nuestra visión dualista nos dice que la mente no puede ser el cuerpo, que el cuerpo no puede ser la mente. Pero al observar al fondo vemos que el cuerpo es la mente y que la mente es el cuerpo. Si logramos superar la dualidad que ve la mente y el cuerpo como dos entidades, nos acercaremos a la verdad. Cada mantra es "decir" en la mente lo que ocurre. Lo que ocurre es sentir el pie derecho y decir "pie derecho", sentir la exhalación con dolor y decir "exhalación con dolor". Con la mente y cuerpo ocurre lo mismo.

Vivo con una mujer que es una vipassana maestra. Eso significa mucha conciencia diaria sobre las cosas pequeñas, esas cosas que la mente bastante a menudo usa mal para producir dolor, angustia o preocupación. En vez de correr tras las distracciones ordinarias, practica la conciencia vipassana sobre el cuerpo, las emociones y la mente. Así que esta es la vida que comparto.

Las cosas pequeñas de la vida cotidiana son estar de pie, sentarse, caminar en pie o en coche, levantar cosas, estar quietas, esperar, hacer movimientos físicos. Ese tipo de cosas. No se necesita pensar ni crecer en exceso. Simplemente notar con atención. Es la vida ordinaria sin distracción. Eso significa menos sufrimiento y una simplificación. En silencio, moviéndose.

Pero es una vida donde los medios de comunicación, noticias, eventos, beber alcohol, grandes cenas, entretenimiento, están

ausentes. Estas actividades no se juzgan como malas, sólo no son útiles para atención vipassana.

Las personas distraídas sólo pueden encontrar vipassana como algo aburrido. Será una vida aburrida estar obligados a atención de esta manera. Hay que respetarla. No se ajusta a todas. Al mismo tiempo es una vida sencilla para cualquiera que busca shalom en su vida.

Mediante el uso del cuerpo como un instrumento para la meditación y la oración, el Nombre se asocia con lo que está sucediendo en este mismo momento. El uso de las emociones de la misma manera -- sólo verlos en silencio y notarlos -- hace que el Nombre es claro para nosotros. Podemos unirse con el Nombre en el Gran Bueno, como dice Angela de Foligno.

Vivir en esta atención diaria es realmente lo que más necesita el mundo. Paz. Shalom. Compasión. No es posible que todos vivan en un monasterio o en una casa pacífica y espiritual. Lo que se necesita es vipassana en la vida cotidiana en grandes ciudades, pequeñas ciudades, zonas agrarias, en lugares trabajando, en todas partes. El Nombre de Yeshua debe ser activada con vipassana atención en todos lugares del hombre.

En estos lugares preocupados y distraídos practicamos la atención compasiva. El trabajo de la meditación y el dicho del Nombre

tiene lugar justo en el mundo de la agitación. Caminar en pie, ser sentado, moviéndose, comunicar con gentes -- todo en atención de shalom.

Vivir en la atención vipassana independientemente de la situación es practicar la sabiduría del Nombre. Si tienes tiempo de respirar, tienes tiempo para meditar en esta sabiduría. Yeshua dice: "anunciar a los hombres la paz, porque el reino de Dios está cerca" y esta es preciso tienes tiempo para meditar.

No hasta que estaba en mis cincuenta me di cuenta de que la paz de Yeshua se encontraba en actividades sencillas, y "...wie Jesus Christus offen zum Vater lebt" como dice Balthasar. Caminar, sentarse, acostarse, hacer las cosas con mis manos y mi cuerpo, comer, dormir, amar y ayudar a los demás. Acciones cotidianas simples en plena atención.

Me di cuenta un poco tarde en la vida de que la sabiduría se encuentra en la misma acción de la atención en lo que está presente -- que es siempre el Espíritu Santo en manifestación. El Espíritu de simplicidad y verdad. Esa es la shalom real, lejos de la predicación superficial con muchas palabras.

¡Estén conscientes de la presencia del Espíritu en todas las acciones! Darse cuenta, tener atención! Eso es el centro de la oración vipassana.

Es como aprender a andar en bicicleta. Aprendes por caer, una y otra vez.

Pertenece al paseo para caer muchas veces y la gracia de Dios significa que podemos empezar de nuevo. Siempre nuevos momentos para andar en bicicleta.

Siempre es una verdadera perspectiva: que es eso? No ser atrapado en reacciones de cualquier tipo, pero sólo ver lo que es. Estoy sentado en una silla, estoy caminando en pie, me siento cansado, me siento alegría. Lo que veramente pasa aquí. Y el presencia de Dios en este momento. Vaya con Dios por lo que pasa.

Cuando el Espíritu de todas las cosas está presente a nuestra atención, la salud y la enfermedad pueden variar, el clima caliente y frío puede variar, las emociones y los estados de ánimo pueden variar, cansados o refrescados pueden variar -- todos son momentos para ser notados y reconocidos.

Para mí como para muchos fue una revolución cuando vi al Espíritu en todas las acciones. Esa es la atención vipassana atemporal, presente en muchas culturas. La mayor parte de lo que San Pablo estaba diciendo sobre cómo debemos comportarnos, tiene su fuente en esta conciencia. Es una fuente etica pero al mismo tiempo una función de cuidado y atención profunda. Tener limpia todas cosas, como San Pablo dice, es muy evidente quando practica conciencia de lo que se realmente pasa.

Una gran diferencia es visible cuando se encuentra con una persona que está en su cabeza todo el tiempo. No hay descanso. No hay paz. Puede haber diversión, una especie de felicidad, una energía, velocidad, vida atractiva. Pero no hay paz real. Falta el consuelo del Espíritu, su atención curativa.

Eso es también un cierto desapego de todas las cosas. No por desinterés, pero por atención a lo que realmente se ocurre. Como dice Vicente de Paúl -- un corazón disponible. Una expresión alternativa es sumisión de la creación de Dios en este momento presente.

En esta vida atenta podemos descubrir lo que St Juan de la Cruz se preguntaba en su Canto Espiritual:

"¡Ay, quién podrá sanarme!

Acaba de entregarte ya de vero;

no quieras enviarme

de hoy más ya mensajero,

que no saben decirme lo que quiero."

No es fácil ser generoso cuando nos sentimos preocupados o temerosos. "Mi paz les doy a todos" dijo Yeshua, y eso significa que no



podemos ser generosos sin esta paz de Yeshua. Por lo tanto, observando nuestro caminar, sentarse, acostado, la respiración -- eso es todo acerca de la paz, la paz de Cristo. No es palabras pero "la Palabra de Dios" en forma concreta.

El deseo es una preocupación que detiene la generosidad. Y la ignorancia de lo que está presente detiene la sabiduría. Ignorancia es básicamente que piensas en otra cosa. Tus ojos no están en la actividad presente. La irritación y la ira detiene el amor a todos los seres y todas las cosas. Así que estos tres - el deseo, la ignorancia y la ira - son los obstáculos básicos.

Orar es trabajo meditativa en atención plena. Así que conociendo estos obstáculos básicos, siempre debemos preguntarnos: ¿Qué está pasando ahora? ¿Es uno de estos obstáculos? ¿O es generosidad, compasión, calma, paz? Cristo es compasión, calma, gozo y paz. ¿Está pasando ahora mismo?

Al igual que un bebé duerme bien con todo tipo de sonidos alrededor -- coches pasando, la gente hablando, la televisión y la radio -- usted debe aprender a practicar la paz en todas las circunstancias. Esa es la verdadera oración. No es algo que se hace en un monasterio silencioso o en una cabaña en el bosque. Está justo donde estás. Yeshua vivió así. No era un recluso.

Tener preferencias siempre nos saca fuera de la vida en atención. Podemos ver un problema y hacer algo al respecto -- por ejemplo encender la estufa cuando hace frío en el interior -- pero si tenemos una preferencia, comenzamos un drama y sufrimos inmediatamente de él. Así que esta es la función de la oración atenta: ir más allá de las preferencias. Ser consciente de esta hora sin preferir algo más. Esta es muy cerca de descubrir el regalo milagroso.

Mi esposa-maestra de vipassana usa para escoger tres preferencias como básicas. Uno: el tiempo. Dos: la salud. Tres: el proceso de envejecimiento. Estos tres hacen que la gente se vuelva loca. Hacen la vida negativa siempre prefiriendo la salud sobre la enfermedad, la edad joven sobre la vejez, el tiempo caliente soleado sobre frío lluvioso, o frío nevoso.

Lore feum quisciliquei ting eugait ullandignim zzrit iriustrud doluptat volum il il iustin utet, sum dolore tat volobor autpat alisim quipis nit iure vendrerit eugait ing et ad magnim amconse min ulla corper in heniatac cum am dipit lutatuero od. Aute duisim zzriusto elit illut nismodo uptat, quis am veliquisi. Lor sequis augait lam vel del ullan velis nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum amet ulputpat. Ut ad magna facilis amet iuscipsum velenissis amet prat. Ut eu faccum nullamet nissi ea feugiat, quisi bla consecte tie exercilit inim dio dolobore magna faccum.

Duis autem vel eum iriure dolor inim dio dolobore magna. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio. Nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio. Nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit. Dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim. Lor sequis augait lam vel del ullan velis nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum amet ulputpat.

Ut ad magna facilis amet iuscipsum velenissis amet prat. Ut eu faccum nullamet nissi ea feugiat, quisi bla consecte tie exercilit inim dio dolobore magna faccum. Aute duisim zzriusto elit illut nismodo uptat, quis am veliquisi. Lor sequis augait lam vel del ullan velis

21 de abril de 2017

nulputet utat dit nonsed tionsequat, dolor sum amet ulputpat. Ut ad magna facilis amet.