Más cerca de tu paz interior

Somos seres serenos por naturaleza, aunque lo olvidamos a causa de los miedos que sentimos (a la soledad, al dolor, al fracaso...). Te enseñamos cómo conectar con tu serenidad interior a través de tres tipos de meditación. ■ Por **Judit Arís**

El regalo que recibimos al estar dispuestos a abandonar nuestros temores es la serenidad. Ésta, a su vez, nos permite alcanzar un estado de felicidad permanente que no depende de nada ni de nadie externo, sino única y exclusivamente de nosotros mismos. Así lo expresa en *El arte tibetano de la serenidad* (Urano) Christopher Hansard, quien empezó a estudiar la tradición espiritual y la práctica médica de la filosofía bön tibetana con cuatro años, y hoy es uno de los grandes maestros de esta antigua sabiduría.

12 clases de miedos

Como explica Hansard, perdemos nuestra serenidad natural como consecuencia de los miedos: "Los miedos de la mente cotidiana son los que te producen confusión, dolor y sufrimiento y te impiden cambiar tu forma de pensar, sentir y actuar".
Estos miedos te hacen sufrir en la vida pero también crean el deseo de experimentar un cambio emocional y espiritual. El mayor beneficio llega cuando comprendes que el miedo puedes curarlo. Al trabajarlo, puedes crearte una vida más serena y completa. Reflexiona atentamente hasta qué punto cada uno de estos miedos se encuentra en tu interior.
Existen 12 tipos de miedos, divididos en dos clases: los que anidan en tu personalidad diaria y los miedos relacionados con el mundo material. Estas dos clases suelen mezclarse. Los primeros son:

1 El miedo a ser tú mismo.
2 El miedo que te inspiran los demás.
3 El miedo al poder y al control.
4 El miedo al amor.
5 El miedo a la soledad.
6 El miedo a sentir miedo.
7 El miedo a la muerte.

Los miedos relacionados con lo material son:

8 El miedo al éxito y al fracaso.
9 El miedo a la pobreza y a la riqueza.
10 El miedo a lo que nos depara el futuro.
11 El miedo a los logros y a la autoestima.
12 El miedo a las guerras y a las enfermedades (y al sufrimiento que conllevan).

Un caso ejemplar

En *El arte tibetano de la serenidad,* Christopher Hansard nos habla del caso de una de sus pacientes:
"Chantal, una bailarina de 22 años, vino a verme después de que le diagnosticaran un tumor cerebral que no podía operarse y que estaba creciendo rápidamente. No le

Tres formas de sosegar cuerpo y mente

1. MEDITACIÓN SOBRE LAS 12 CLASES DE MIEDOS

Con esta meditación empezarás a eliminar de manera segura y tranquila todos los vínculos que te atan a las 12 clases de miedos. A medida que la vayas practicando, irás percibiendo con claridad cada uno de tus temores, al tiempo que sentirás la serenidad que subyace bajo ellos y que está esperando emerger como una fuerza viva en tu vida.

Empieza con el miedo con el que más te identifiques; al cabo de un tiempo podrás trabajar con el resto. No intentes acelerar los resultados; es importante progresar de forma pausada. A medida que vayas practicando esta meditación sentirás que te quitas un gran peso de encima. Pensarás y actuarás con más libertad, y tu miedo perderá fuerza.

Concéntrate en uno de tus miedos, respira lentamente, visualizando que tu respiración limpia tu miedo hasta que se vuelve transparente, se prende en llamas y se consume. Mientras, siente las energías serenas fluyendo de tu corazón y difundiéndose por todo tu cuerpo y mente, y por tu vida cotidiana.

2. MEDITACIÓN DE LA SERENIDAD

La meditación de la serenidad se practica después de haber hecho la meditación sobre las 12 clases de miedos. Antes de realizarla, haz la meditación anterior durante siete días.

La meditación sobre las 12 clases de miedos te ayuda a liberar tus miedos. En cambio, la meditación de la serenidad te permite dar el siguiente paso, que es descubrir la serenidad. La energía de la serenidad está latente en todo, esperando ser despertada. Todo cuanto necesitas despertar en ti es la concentración y la plena conciencia.

Cierra los ojos y respira con suavidad, de forma normal. Deja que tu mente sienta el entorno y el espacio que te rodean. Pide que la serenidad fluya hacia ti y permite que los estados de bienestar y felicidad se manifiesten en ti. Mientras empiezas a sentir la serenidad fluyendo en ti, entona en voz baja este cántico bön para aumentar su fuerza y calidad:

Ah Zha Var Rar
Zha Lha Zha Lha
Var Rar Zha Ah

La serenidad te revela las cosas tal como son realmente, y te permite experimentar una sensación de plenitud, porque es completa en sí misma. En tus actividades diarias, esta meditación te ayudará a ver más allá de la confusión y los problemas habituales para que encuentres la serenidad. En una situación estresante, es fácil perder el contacto contigo mismo. El cántico de la serenidad elimina el estrés y libera la energía serena que subyace en él. El momento ideal para hacer esta meditación es al despertarte por la mañana. Practícala al menos durante 20 minutos.

3. DEL MIEDO A LA SERENA FELICIDAD

Según las enseñanzas bön, puedes aprender a ser feliz y a conservar esta felicidad. Cuando cures tus miedos y alcances la serenidad, alcanzarás también la felicidad. Reconocerás que la felicidad no se encuentra fuera de ti ni en el futuro, sino ahí donde estás, en el presente.

Es la felicidad duradera. Está presente tanto si tienes un buen día como uno malo, tanto si las cosas te van bien como si no. Forma parte de ti, siempre está contigo, ocurra lo que ocurra a tu alrededor, depende sólo de ti y no de las circunstancias.

Meditación para crear felicidad

La meditación no es algo que haces, sino el descubrimiento y la manifestación de un estado natural de conciencia. Esta meditación te permitirá liberar la felicidad que hay en ti y expresarla de forma correcta, para que se cree y recree constantemente a sí misma en tu vida.

Concéntrate en la respiración, y permite que ésta sea natural. Imagina que tu respiración crea un conducto brillante que se extiende desde la nariz hasta el centro de tu corazón. Mientras respiras, el corazón late, y una energía azul brillante surge de él, asciende y se mezcla con el aire que entra y sale de tu cuerpo. Ahora visualiza que estás rodeado por una neblina azul brillante de energía y que la absorbes a través de la piel y del cuerpo. Siente cómo te impregna por completo y vas sintiendo una gran oleada de felicidad que inunda todo tu ser. Estás inmerso en la felicidad. La neblina azul fluye después como un gran torrente de tu corazón, se mezcla con el aire que respiras, y una continua cascada luminosa cae sobre ti.

Despierta la serenidad que hay en ti

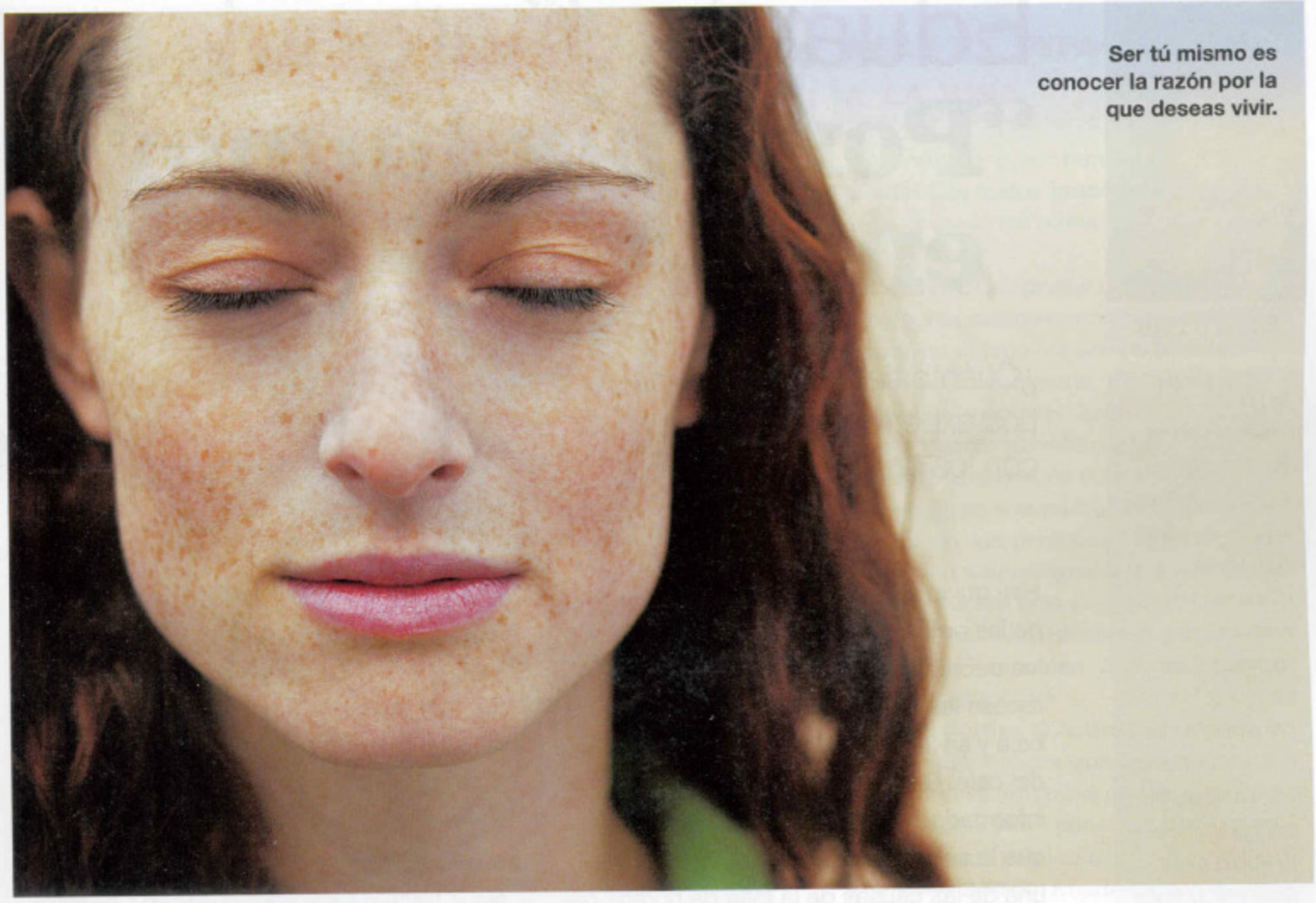
La siguiente invocación te permitirá despertar la serenidad que hay en ti. Siéntate en un espacio tranquilo y recítala en voz alta. Escúchate mientras recitas cada palabra. Haz una pausa entre una y otra para inhalar y exhalar. Considera la importancia que tienen y recítalas de una forma concentrada y directa. No sólo estás consolidando estas palabras en ti, sino que además las estás dirigiendo con tu fuerza mental y tu atención para que se vuelvan reales en el mundo cotidiano. Al realizarlo, experimentarás directamente lo que todos al final debemos afrontar: convertirnos en nuestra propia verdad.
Ésta es una invocación para despertar la serenidad, un recordatorio diario para el conocimiento de uno mismo:

En el fondo no es importante cómo me gano la vida, lo que debo saber es lo que mi corazón desea.
¿Me atrevo a pensar en enfrentarme a los anhelos de mi corazón?
Lo importante no es la edad que tengo, sino que esté preparado para parecer un loco al desear alcanzar mis sueños e ideas, el amor y la gran aventura de estar vivo.
Lo importante no es el signo astrológico bajo el cual nací, sino que conozca las profundidades espirituales y emocionales de mi ser.
Lo importante para mí es saber si los problemas de la vida me han secado el corazón y si creo que ya no puedo sentir nada.
¿Puedo sentir el dolor de los demás o el mío, sin intentar ocultarlo, eliminarlo o transformarlo? ¿Puedo vivir alegremente y alegrarme por la alegría de los demás?
¿Puedo vivir con una desenfrenada espiritualidad y dejar que el éxtasis me inunde por completo traspasando las aceptadas limitaciones humanas?
¿Puedo ser yo mismo al margen de lo que ello me cueste en cuanto a mi familia, amigos, salud o reputación? ¿Puedo tener el suficiente valor como para no traicionar a mi alma? ¿Puedo ser fiel y digno de confianza conmigo mismo? ¿Puedo ver la belleza cuando estoy rodeado de fealdad? ¿Puedo vivir sin fallarme a mí mismo ni a los demás?
En la historia de mi vida lo más importante no es si tengo riqueza material, una buena posición o éxito, sino si puedo levantarme por la mañana tras haber tenido problemas o pasar una noche sin dormir, y afrontar el día haciendo lo que es correcto y verdadero.
¿Puedo permanecer con mi propia luz sin retroceder ante su brillo?
Sé que lo que me sustenta, cuando todo lo demás me falla, es la serenidad interior que reside en mí.
Puedo estar solo conmigo mismo y me gusta mi compañía. En los momentos tranquilos de mi vida, su significado se revelará con claridad.

quedaba demasiado tiempo de vida. Y su estado era de pánico y miedo. La animé a practicar la meditación sobre las 12 clases de miedos a diario durante una semana, concentrándose en el miedo a la muerte, y a hacer a continuación la meditación de la serenidad. Le sugerí que, después, siguiera practicando ambas meditaciones dos veces al día.
Durante los meses siguientes, las meditaciones la ayudaron a calmar sus miedos y a afrontar su enfermedad con serenidad. Sus verdaderos amigos no dejaron de apoyarla, y Chantal comprendió que aunque su cuerpo estaba enfermo, ella se sentía plena y bien en su interior. Al morir, su estado de serenidad fue un bálsamo para la profunda desolación de sus padres. Chantal descubrió la verdadera naturaleza de la calma y el bienestar interior, enseñando con su ejemplo a los demás a hacer lo mismo.

El ideal de ser tú mismo

Ser tú mismo es el mayor logro posible. Poder ser tú sin fingir en lo más mínimo ser otra persona, sin necesidad de protegerte con ninguna fachada, sin temer los enjuiciamientos de los demás, es la base para la exploración espiritual y el verdadero descubrimiento interior.



Ser tú mismo es conocer la razón por la que deseas vivir.

El secreto para ser realmente tú mismo está en mirar hacia tu corazón, comprenderlo y dejarte guiarte por él.

Deja que tu corazón te guíe

¿Has experimentado la sensación de que los demás no querían que siguieras los dictados de tu corazón? Aunque lo hicieran con su mejor intención, te impidieron ser tú mismo, y esta experiencia es a menudo dolorosa, porque te empequeñeces, te reprimes y dejas de confiar en tu propio criterio. En cambio, cuando te animan a ser tú mismo, tu sabiduría, comprensión y alegría natural aumenta.

La experiencia de dejarte guiar por tu corazón es poderosa. Conocer tu corazón es saber qué es lo que te hace ser quien eres. Es conocer la razón por la que deseas vivir. Cuanto más sigas a tu corazón y más te conozcas, más verán los demás la belleza de tu conducta, y más atraídos se sentirán por ti. Si vives tu vida con pasión, amas a los demás y te dejas guiar por la pura y clara voz del corazón, tu espíritu crecerá y te convertirás en quien de verdad eres. Es entonces cuando la vida estará contigo y en ti. Dejarás de ser arrastrado por la corriente de la vida para, serenamente, convertirte en parte de ella. ●

Escucha el mensaje claro y puro que te envía tu corazón