

Aguilera, Pilar (2019) *El despertar de tu presencia. Incluye 28 meditaciones en audio inspiradas en las enseñanzas de Thich Nhat Hanh*. Barcelona: Editorial Kairós

## 2

### **Tu respiración es el océano del cosmos**

Cuando contemplas la imagen del océano y te fundes con la vibración de las olas, accedes a la comprensión de tu verdadera naturaleza del interser. Observar la magnitud del océano es abrazar la belleza más profunda que nos conecta con la realidad de la propia existencia a través de la meditación. Cuando el vaivén frenético de las olas de nuestras aficciones se aquieta, nuestra mirada más aguda permite penetrar lo más profundo. La claridad, entonces, se refleja en la superficie del mar, en la que nos asomamos para reflejar la realidad tal cual es, en su estado más pleno. A lo largo de este viaje por el océano de nuestra mente, y al ritmo de nuestra respiración consciente, serenamos el fluir de los contenidos mentales hasta alcanzar una visión profunda de la verdadera realidad del océano, de nuestra verdadera realidad. Contemplamos que el océano forma parte de nuestra naturaleza del interser, y que el elemento agua fluye a través de nuestras venas y por todo nuestro cuerpo. El cosmos entero está contenido en el suave navegar de nuestra respiración.

Al inspirar, me veo a mí mismo sentado a la orilla del océano.

Al espirar, mi postura es estable.

Sentado a la orilla del océano;  
mi postura, estable.

En tu meditación sentada, te ves a ti mismo en la orilla del océano dejándote mecer por el sonido de las olas. Situado ante el escenario de la meditación, tomas consciencia de tu respiración a medida que te adentras en el hogar de ti mismo frente a la inmensidad del mar. Refugiándote en tu postura estable que te aporta solidez y estabilidad, notas que tu respiración fluye sin obstáculos frente al espectáculo de las olas del mar. La brisa del mar va tejiendo la antesala de tu meditación y suavemente penetras en un espacio de profundidad.

Al inspirar, mi inspiración es una ola que penetra en el océano.

Al espirar, mi espiración es una ola que se aboca a la orilla.

Mi inspiración, una ola penetrando en el océano;  
mi espiración, una ola abocándose a la orilla.

Cuando inspiras, te dejas invadir por una ola que penetra en el fondo del océano. El aire que inhalas es esta ola que la corriente introduce en tu cuerpo bañándolo todo. Eres consciente de la armonía de esa ola de aire adentrándose en ti y de su frescor bañando las células de tu cuerpo. Cuando espiras, eres

consciente de la ola abocándose a la orilla, abriéndose camino hacia el exterior. La ola se deshace en el fluir de tu espiración dejándote libre y reposado, listo para ser mecido por el vaivén de otra nueva ola que sostiene tu vida. En este ir y venir de las olas de tu respiración consciente posas tu atención en el balanceo fluctuante de las olas yendo y viniendo ininterrumpidamente.

Al inspirar, contemplo la amplitud de la ola  
en el transcurso de mi inspiración.

Al espirar, contemplo la amplitud de la ola  
en el transcurso de mi espiración.

Amplitud de la ola en el transcurso de mi inspiración,  
amplitud de la ola en el transcurso de mi espiración.

En el ir y venir de las olas, enfocas tu atención en el suave transcurso de la ola interiorizándose en el mar. Sigues todo el trayecto hasta el final y contemplas la belleza de la amplitud de la inhalación penetrando en tu cuerpo. No deseas modular el ritmo de la ola. Confías plenamente en su propio proceder contemplando con atención cada sacudida hacia el interior del océano de tu cuerpo. Al espirar, enfocas tu atención en la suave ondulación de la ola de vuelta a la orilla, siguiendo todo el trayecto en sí mismo y observando con curiosidad el viaje de la ola hacia el horizonte de la vida. Esta contemplación incesante del trayecto de las olas yendo y viniendo te brinda

la oportunidad de contemplar el majestuoso espectáculo de la naturaleza del océano con su sostenido vaivén de olas inmersas en sí mismas, sublimes en su impermanencia y agradecidas en su ofrecimiento libre y generoso.

Al inspirar, el recorrido de la ola  
se hace profundo en mi inspiración.

Al espirar, el recorrido de la ola  
se hace lento en mi espiración.

El recorrido de la ola se hace profundo,  
el recorrido de la ola se hace lento.

En la quietud de tu respiración consciente, sientes el recorrido de la ola penetrando en lo más hondo de tu cuerpo a medida que enfocas tu atención plenamente. Y tu atención se deja acariciar por la ola que penetra con cada inhalación y hace que todo tu cuerpo y tu mente vayan serenándose en ese viaje eterno hacia el esplendor de ti mismo. Al espirar, la ola de tu exhalación se alarga y ralentiza, y tu atención sigue la ondulación serena de la ola recorriendo el proceso inverso hacia el exterior, hacia la orilla. La atención consciente se afianza y acentúa su concentración en el transcurso del zarpeo incesante de las olas del mar. En el transitar consciente, la ola de la inspiración se va haciendo más profunda y la ola de la espiración se va volviendo más lenta ante la presencia de tu concentración.

Al inspirar, contemplo la belleza de la ola en sí misma.

Al espirar, disfruto del instante eterno que es la ola.

Contemplando la belleza de la ola,  
disfrutando del instante eterno.

En el ir y venir de olas desplegándose en su propio transitar por la corriente del océano, tu atención se vuelve más penetrante y serena. Ahora puedes contemplar la belleza de la ola en sí misma. Tu mirada profunda penetra en la naturaleza de la ola de forma que obtienes una más clara comprensión de la vida de la ola. Ella no desea ser océano, sino ser sencillamente una ola; ser bella, ser ella misma, ser su propia naturaleza. Si la ola estuviera distraída, pensando en otra cosa, y no estuviera presente para su brillante misión, ¿quién más podría desempeñar la labor extraordinaria de la ola? Por ello, la ola se entrega en cuerpo y alma, presente en sí misma, yendo y viniendo, serena en su transitar, impermanente en su propia belleza, sin miedo a su derrumbe, expuesta y confiada a su eterno devenir. Esa confianza y ligereza le garantiza su propia continuación. Si estuviera distraída, se produciría un desastre. Pero ella, humilde en sí misma y consciente en su propio estado de presencia infinito, ni siquiera se atrevería a apreciar un cambio de rumbo. El transcurrir de la ola es un instante sublime, único en sí mismo. En ese trayecto, tiempo y espacio dejan de ser dos entidades separadas para unirse en un mismo palpitar eterno en su propia impermanencia inmortal.

Al inspirar, contemplo el surgimiento de la ola en su despertar.

Al espirar, contemplo la extinción de la ola en su expiración.

Surgimiento de la ola en su despertar,  
extinción de la ola en su expiración.

En el sosiego de nuestra propia respiración, podemos afinar aún más nuestra concentración al observar atentamente el surgimiento de la ola en su despertar. Cuando la calma de nuestro cuerpo y mente es profunda, hay más espacio para contemplar la realidad tal cual es sin las turbulencias de nuestras percepciones. Miramos atentamente y conectamos con una gran suavidad que es casi efímera pero extraordinaria y que, a medida que agudizamos nuestra concentración, nos posibilita adentrarnos en un espacio infinito que no cesa nunca. El nacimiento de la ola no tiene fin. Es imperecedero, al igual que la extinción de la ola.

Desde un cuerpo turbio y nebuloso fijamos el transcurrir de la ola en dos episodios perceptivos que son el nacimiento y su expiración, como si tales eventos caracterizaran la verdadera naturaleza de la ola. Sin embargo, si logramos mantener la atención con más firmeza, y las olas de nuestro cuerpo empiezan a apaciguarse y serenarse, alcanzaremos a contemplar la verdadera realidad de la ola que no es la de su nacimiento y extinción, sino la de una larga e indestructible sucesión de infinitos instantes-ola que no son otra cosa que la formación del vacío absoluto que es la ola. En esa realidad únicamente aprehendida desde la experiencia directa, logramos contem-

plar nuestra verdadera naturaleza, que es de una belleza insalvable, y que no tiene principio ni fin.

Al inspirar, el mar se ha calmado y es transparente.  
Al espirar, un rayo de sol se refleja  
en la profundidad del océano.  
El mar, calmado y transparente;  
un rayo de sol reflejando en la profundidad del océano.

En el fluir de las olas del mar, nuestra respiración se funde en la totalidad del océano. Dicha experiencia nos ha calmado hasta el punto de poder atisbar la realidad de nuestra naturaleza eterna y al mismo tiempo impermanente. El mar es ahora transparente, las olas se han aplacado, y podemos observar la realidad tal como es. En la profundidad del océano se refleja un rayo de sol infalible que ilumina un fondo diáfano y puro, que es nuestra verdadera naturaleza, brillante e inmaculada. Penetramos en nuestra auténtica sustancia, que va más allá de las formas, y nos precipitamos en la comprensión de nuestra verdadera naturaleza, que es el vasto océano abrazándonos en un cálido suspiro.

Al inspirar, la ola no es diferente del océano.  
Al espirar, el océano no es diferente de la ola.  
Ola, no diferente del océano;  
océano, no diferente de la ola.

Fundido en el sosiego de tu propia naturaleza, contemplas que la ola no es diferente del océano; que el océano no es diferente de la ola. Los dos, llamados conceptos o entidades separadas, al reflejar la verdadera sabiduría que se manifiesta cálida a través de un rayo de sol iluminando la profundidad del océano, te revelan la verdad de la ola, más allá de percepciones erróneas o apariencias equivocadas. Solo en la profundidad de la fuente clara de nuestra presencia podemos vislumbrar la verdadera visión profunda que refleja, como un espejo nítido, la realidad tal cual es.

Al inspirar, el océano fluye a través de mis venas.  
Al espirar, mi naturaleza es de la naturaleza del océano.  
El océano fluyendo a través de mis venas;  
mi naturaleza, de la naturaleza del océano.

En el espejo immaculado de nuestra comprensión, aprecias que la naturaleza del océano no difiere de tu propia naturaleza. Cuando miras profundamente, ves el océano fluyendo a través de tus venas. El elemento agua contiene al océano y te contiene a ti en su magnitud. El océano y tú no sois dos entidades separadas, sino que sois una sola unidad respirando al unísono en la vastedad del cosmos que todo lo habita. Tu naturaleza es de la naturaleza del océano; el océano es de tu propia naturaleza y, aunque tus ojos te muestren que el objeto océano está separado del sujeto que eres tú, cuando los cierras y te sumerges en la verdadera naturaleza de todas las cosas, allá

despiertas a tu verdadera visión correcta y en esa fusión cálida y trascendente el océano y tú despertáis de la dualidad del olvido y la confusión.

Al inspirar, mi inspiración es el océano del cosmos.

Al espirar, mi espiración es el espacio eterno.

Mi inspiración, el océano del cosmos;

mi espiración, el espacio eterno.

Cuando despiertas a tu verdadera naturaleza, tu inspiración se rinde ante el océano del cosmos. Un gran océano de amor y belleza atraviesa el fluir de tu inspiración y tu unidad con todo es un estallido cálido que impregna tu ser. El océano está hecho del cosmos; el cosmos está hecho del océano. En este vasto espectáculo que contemplas al cerrar tus párpados, la claridad cobra forma en el vacío armonioso de tu yo extinguido en un brillante resplandor. Tu espiración es un espacio eterno, inamovible, continuado e impermanente. En ese espacio eterno el cosmos se rinde ante sí mismo, inundado de sí mismo, en su propia inagotable naturaleza.

Al inspirar, me rindo a mi verdadera magnitud.

Al espirar, el momento presente es mi verdadera morada.

Rendido a mi verdadera magnitud;

momento presente, mi verdadera morada.

En este despliegue que palpita a cada respiración, te rindes a tu verdadera magnitud y ahí puedes perdurar en tu propia impermanencia y sabiduría suprema. Tu verdadera magnitud no entiende de formas, a pesar de ellas. Se extiende abierta como un rayo de luz que todo lo alcanza en el suave latir del cosmos; como un pájaro que al desplegar sus alas se alza alto, en lo invisible, sin dejar rastro de su propio vuelo. Solo en el momento presente tu verdadera morada es invencible. Rendido a la magnitud del momento presente, en el único tiempo y espacio posibles, tu verdadera naturaleza se alza lúcida entre el rugido incesante de olas de tu inspiración y espiración, entre el continuo bramar del cosmos atravesando la magnitud de todo tu cuerpo.