

OJOS CERRADOS

Sensaciones en los pies:

Cerramos los ojos.

La idea es guiarse por mi experiencia de este momento. No por las memorias, no por mi historia, no por “lo que se”, sólo por mi experiencia directa, sin imaginar nada.

Prestamos atención a las sensaciones del pie.

Basado en mi experiencia directa en este momento...

- Qué forma tiene?
- Qué tamaño tiene?
- Puedo distinguir un borde donde termina el pie y empieza el resto del mundo?
- Cuantos dedos hay?

En mi experiencia no hay un pie, hay como una nube de sensaciones amergiando de un espacio y cambiando. Sin límites, sin tamaño, sin distancias,...

Sensaciones en la cabeza:

Ahora pasamos a la cabeza. Prestamos atención a las sensaciones que aparecen.

Si no supiera qué es una cabeza, o que allí debe haber una, sin acceder a mi historia, atendiendo únicamente a mi experiencia directa en este momento, a las sensaciones que aparecen:

- Qué forma tiene?
- Qué tamaño tiene?
- Puedo distinguir un borde donde termina la cabeza y empieza el resto del mundo?
- Puedo saber de quién es eso??

Sensaciones en el cuerpo entero.

Prestamos atención a las sensaciones de todo el cuerpo.

En base a la evidencia a mano.

- ¿Cuál es mi forma en este momento?
- ¿De qué tamaño soy?
- Cuale es mi limite?

Sin imaginar nada, solo con la evidencia presente. ¿Soy algo de lo que aparece?

Existo??.. cuando digo “Yo soy”, a qué apunta ese Yo?

Juego de ir quitando cosas de tu experiencia consciente a ver que eres:

Sigo con los ojos cerrados.

Imagino que estoy en esta sala, con las cosas que supongo que hay. Estoy aquí sentado.

- ¿Estoy aquí?
- Puedo quitar las sillas, por ejemplo, y seguir existiendo?
- Puedo quitar a las demás personas y seguir existiendo?
- Puedo quitar esta sala y seguir existiendo?
- Puedo quitar mi cuerpo y seguir existiendo?
- Hay algo que pueda quitar para dejar de existir, para dejar de ser?

¿Qué soy?

El Koan: Qué es lo que está escuchando?

Ahora vamos a hacer un koan. Si tuviera que elegir una práctica no dual, elegiría esta.

No sé si contar la historia del koan.. es esta:

El **Sutra Shurangama**, pilar del budismo Mahayana, cuanta que Buda les pide a 25 budas y bodhisatvas que expliquen como se han iluminado. Al final, le pide a Manjushri, el bodhisatva de la sabiduría, que evalúe en su opinión cuál es el mejor método. Manjushri dice que sin dudarlo es el método de Avalokiteshvara, el bodhisatva de la compasión. Es el más accesible, directo y perfecto para nosotros los seres humanos. “Invertir el sentido del oído”. Siglos después Bassui limpio la practica y les dijo a sus discípulos que sólo necesitaban clavar una sola aguja en su mente, la más directa y natural: “Qué es lo que escucha”?

Cerramos los ojos y buscamos una postura cómoda.

Tomamos tres respiraciones profundas... Inhalamos por la nariz... y soltamos todo el aire por la boca.

Dejamos que tu respiración vuelva a su ritmo natural. Sentimos el peso del cuerpo y relaja los hombros. No hay nada que hacer, ningún lugar a donde ir. Solo nos quedamos aquí, respirando en silencio un momento.

(Dejas 1 minuto de silencio).

La Instrucción (1 minuto)

"Ahora, dejamos de prestar atención a la respiración y abrimos los oídos.

Escuchamos los sonidos de la sala o el silencio de fondo.

Mientras escuchamos, voy a hacer una pregunta. No buscamos una respuesta lógica, ni intentamos analizarla con la mente. Dejamos que la pregunta resuene dentro de nosotros como un misterio:

¿Qué es lo que está escuchando?

Si la mente se distrae o intenta responder con una teoría, descártalo y vuelve a preguntar:

¿Qué es lo que escucha?

Si sientes que no sabes qué responder, es eso... quédate en ese vacío con curiosidad...

(Nos quedamos 5 minutos con esta pregunta)
