

20. La meditación deambulante

He visitado en diversas ocasiones el maravilloso recinto, en Bodh Gaya (Bihar, la India), en donde el Buda halló la suprema iluminación. En este silente, apacible e inspirador recinto hay veredillas donde una nota grabada en mármol especifica que por ellas el Buda realizó la denominada meditación ambulante o marcha consciente. Tiene una ocasión, hoy en día, de ver practicando este tipo de meditación a infinidad de monjes budistas venidos de muy diversos países del mundo.

Explico la técnica tal y como yo la recibí directamente de mi admirado y querido amigo, ya extinto, el venerable monje Piyadassi Thera, autor de varios libros de gran interés, a destacar: *El antiguo sendero del Buda*.

Este tipo de meditación suele intercalarse con la meditación sentada, aunque también puede ejecutarse independientemente de esta.

Partamos de una persona que está sentada en meditación y va a intercalar durante unos minutos la meditación deambulante. Los pasos son:

- Toma consciencia de la intención de empezar a efectuar la meditación deambulante, y consciencia de que se va a levantar para emprenderla.
- Consciencia del movimiento para ponerse de pie y de cómo se pone de pie con el tronco erguido y los brazos sueltos a lo largo del cuerpo.
- Se toma consciencia de la intención de empezar a caminar y de cómo se desplaza el pie.

Existen diferentes formas de caminar. La que me recomendó Piyadassi Thera consistía en no despegar la punta del pie del suelo y arrastrarla. Hay tres fases y en cada una de ellas hay que ir tomando estrecha consciencia: levantar, desplazar y posar. La atención conecta con cada fase de cada pie.

Cuando se llega al final de la veredilla (o pasillo o terreno dispuesto a tal fin), uno toma consciencia de la intención de pararse y de la intención de ir a girar el cuerpo. Con mucha atención al cuerpo, se gira. Se toma consciencia de la intención de comenzar a caminar y del acto de comenzar a hacerlo, permaneciendo de nuevo muy atento a las tres fases: levantar, desplazar y posar.

Una vez finalizada la meditación deambulante, se toma consciencia de todos los movimientos que se llevan a cabo para de nuevo sentarse en meditación.

Cuando uno avanza en la práctica, también se registran las distracciones que puedan darse durante el ejercicio.