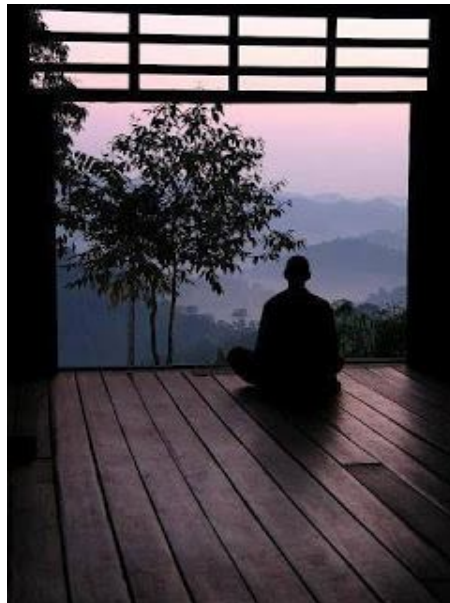


## Presencia (Lama Jigme Rinpoche)

Cuando estamos listos, suficientemente relajados y distendidos, entonces comenzamos a meditar. Para hacerlo, adoptamos primero la postura adecuada. En efecto, la posición correcta del cuerpo "cierra" los canales por donde circula la energía (o aliento) de las emociones perturbadoras y "abre" los canales por donde circula la energía de las cualidades positivas de la mente. La tradición tibetana detalla la "postura en siete puntos" que indica cómo colocar las piernas, los brazos, las manos, la espalda, la cabeza, etc. Esta posición no es indispensable para poder meditar, pero le permite a la mente estar de manera natural más libre, más calmada, y establecerse mucho más fácilmente en el estado meditativo: proporciona el "confort" de la meditación. Para los principiantes, lo más importante es tener la espalda bien recta. Cuando entramos en la meditación propiamente dicha, permanecemos tanto como podemos en el estado de lucidez que he evocado anteriormente. No se trata únicamente de concentrarse en el sentido ordinario del término, ni de alcanzar un estado particular, ni de percibir algo especial. Simplemente, descansamos en una presencia viva, a la vez que somos plenamente conscientes. Así, como he dicho en todo momento, distinguimos claramente todo lo que se produce tanto en el interior como en el exterior, pero no perdemos el hilo de Ariadna de la meditación, mantenemos esta "presencia consciente".

No es algo tan simple como parece, ya que no estamos habituados a ser realmente conscientes del funcionamiento de nuestra mente y de nuestras reacciones al entorno. Por lo tanto, mantener esta "presencia" requiere de un aprendizaje, de un cierto entrenamiento. En efecto, percibiremos como, al cabo de unos minutos, quizá algunos segundos, nos dejamos arrastrar. No me cansaré de repetir que esta atención consciente es meditar. Es la puesta en práctica de la vigilancia y del "recuerdo" lo que permite que no nos "perdamos".



---

El monje y el lama

Dom Robert Le Gall (26 de febrero de 1946, Saint-Hilaire-du-Harcouët, Francia)

Lama Jigme Rinpoche (1.949, Kham, Tibet)

*Dom Robert Le Gall es monje benedictino y abad de Sainte-Anne-de-Kergonan, en Bretaña, y el Lama Jigmé Rinpoché, vivió la expulsión de Tibet por parte de China y es responsable del Ghagpo Kagyu Ling de la Dordoña, el mayor centro budista francés.*

*Cada uno de los entrevistados, en el más puro diálogo conversan sobre temas tales como Dios o el absoluto; Jesús, Buda y sus mensajes; el ser humano y el sentido de la vida; la felicidad; el mal; qué hay tras la muerte; cómo rezar o meditar; cómo se entiende la salvación y cuánto hay de común y de divergente entre estas dos grandes doctrinas espirituales.*