

*"La cuestión era no tratar de alcanzar algún estado especial o transcender los sonidos y el movimiento de la vida ordinaria, Más bien nos animaba a relajarnos más completamente en nuestro entorno, a apreciar el mundo que nos rodea y la verdad ordinaria que sucede a cada momento"*

ana costa



caminhar por dentro

*"Rinpoche nos pidió a los instructores de meditación que no habláramos de «concentrarse» en la espiración, sino que debíamos emplear un lenguaje mucho más fluido. Por eso decíamos a los estudiantes que «tocaran la espiración y soltaran», o que «dirigieran la atención ligera y suavemente hacia la espiración», o que «fueran uno con la espiración mientras sale relajadamente». La directriz básica seguía siendo la de abrirse y relajarse sin añadir nada extra, sin conceptualizar, sino volviendo a la mente tal como es, clara, lúcida y fresca."*

ana costa



caminhar por dentro

*"Después de cierto tiempo, Rinpoche añadió otro refinamiento a la instrucción. Comenzó a pedirnos que pusiéramos a nuestros pensamientos la etiqueta de «pensamiento». Estábamos allí sentados dirigiendo la atención a la espiración, y antes de que nos diéramos cuenta ya nos habíamos ido: planes, preocupaciones, fantasías; estábamos completamente en otro mundo, en un mundo totalmente hecho de pensamientos. La instrucción era que, en el momento en que nos diéramos cuenta de que nos habíamos ido, debíamos decirnos a nosotros mismos «pensamiento» y volver a la espiración sin hacer nada especial de ello."*

ana costa



caminhar por dentro

*"A veces nos sentimos culpables y otras arrogantes, a veces nuestros pensamientos y recuerdos nos aterrorizan y nos hacen sentirnos totalmente desgraciados. Los pensamientos pasan por nuestra mente continuamente y, cuando nos sentamos, les damos mucho espacio para que puedan surgir. Damos espacio para que aparezcan todos nuestros pensamientos, como nubes en el ancho cielo u olas en el vasto océano. Si uno de ellos se queda con nosotros y nos barre, sea agradable o desagradable, la instrucción es etiquetarlo de «pensamiento» con toda la apertura y la bondad que podamos reunir, y dejar que desaparezca en la enormidad del cielo. Las nubes y las olas vuelven a surgir inmediatamente, pero eso no es ningún problema. Simplemente las reconocemos una y otra vez con amistad incondicional, poniéndoles la etiqueta de «pensamiento» y dejándolas pasar una y otra vez."*

ana costa



caminhar por dentro

*"A veces nos sentimos culpables y otras arrogantes, a veces nuestros pensamientos y recuerdos nos aterrorizan y nos hacen sentirnos totalmente desgraciados. Los pensamientos pasan por nuestra mente continuamente y, cuando nos sentamos, les damos mucho espacio para que puedan surgir. Damos espacio para que aparezcan todos nuestros pensamientos, como nubes en el ancho cielo u olas en el vasto océano. Si uno de ellos se queda con nosotros y nos barre, sea agradable o desagradable, la instrucción es etiquetarlo de «pensamiento» con toda la apertura y la bondad que podamos reunir, y dejar que desaparezca en la enormidad del cielo. Las nubes y las olas vuelven a surgir inmediatamente, pero eso no es ningún problema. Simplemente las reconocemos una y otra vez con amistad incondicional, poniéndoles la etiqueta de «pensamiento» y dejándolas pasar una y otra vez."*

ana costa



caminhar por dentro