

Práctica

Tarea



Practicar y practicar es todo lo que hay que decir. Si no hay práctica difícilmente podemos avanzar en nuestro proceso, si no hay práctica no encarnamos eso que ya estamos saboreando en nuestra mente, si no hay práctica no sembramos y, consecuentemente, no habrán frutos.

La práctica meditativa consiste en sentarse, es decir, en quedarse en quietud para poder observar sin distracciones cómo funcionamos internamente, cómo nos afecta eso que vivimos y descubrir las motivaciones que se cuelan en nuestros actos que, en definitiva, conforma nuestra realidad y, por qué no, nuestro destino.

Ahora bien, la meditación no es sólo el cojín, o la silla, donde nos sentamos, sino también, la práctica de vida, el quehacer cotidiano que podemos vivir desde el piloto automático o desde la presencia. Por eso, la práctica se va ensanchando hasta abarcar toda nuestra vida. Y habría que decir que la mejor práctica es aquella que es silenciosa, que se vuelve invisible, casi anónima.

Hay dos momentos nucleares en el día donde practicar entra como un guante: al amanecer donde generamos la energía vital y la claridad para afrontar el mundo, y el atardecer cuando nos recogemos del mundo y nos volvemos a recomponer. Sin embargo, cualquier momento es bueno para hacer una pausa, para drenar tensiones, calmar la mente y abrir el corazón. Porque, en definitiva, practicar es desarrollar sabiduría y compasión.