

ATENCIÓN PLENA Y CAMBIO SOCIAL

Una meditación para permanecer despiertos en un mundo que duele

Por Jorge Aguilar

www.pazyfelicidad.org

Inicio

Siéntate con suavidad, en una postura digna, estable.

Que te permita darte cuenta con curiosidad de todo lo que ocurre en el mundo

Puedes cerrar los ojos si lo deseas... o simplemente suavizar la mirada.

Toma un momento para notar que estás aquí.

Respirando. Vivo.

y que alrededor tuyo ocurren cosas todo el tiempo

Y que este momento es para mirar lo que ocurre en ti

Y en tu espacio

Sin nada más que hacer que mirar

Entrar en contacto con el cuerpo y la respiración

Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo, con la silla, con la vida.

Siente la respiración entrando y saliendo.

No necesitas controlarla.

Solo acompáñala, como un viejo amigo.

Permite que la respiración te traiga de vuelta... una y otra vez...

al único lugar donde puedes transformar el mundo:

este instante.

Conectar con el mundo

Algunas personas creen que meditar es alejarse del mundo...

como si tuviéramos que huir para estar en paz.

Pero la verdadera atención plena no es una evasión...

es una forma radical de estar presente.

En un espacio público

En medio del bullicio

En la conversación difícil.

Con nuestra familia.

Con quienes sufren.

La meditación no es una burbuja.

Es una puerta.

Una forma de regresar a la vida con más claridad y más amor.

Contactar con el dolor en el mundo

Sí, el mundo duele.

Hay guerras, hambre, desigualdad.

Y a veces parece absurdo sentarse a respirar...

cuando otros no pueden respirar en libertad.

Pero ¿qué pasa si esta práctica no es una pausa del mundo...

sino una práctica para volver al mundo con más presencia,

más sabiduría y menos odio?

¿Cómo cambiar el mundo si no comprendemos nuestras propias guerras internas?

¿Cómo aliviar el dolor colectivo, si no hemos aprendido a estar con nuestro propio

dolor... sin huir?

Observar los “enemigos próximos”

Observa...

cuando en tu meditación surge el amor, ¿es amor libre... o apego disfrazado?

Cuando surge la compasión, ¿te conecta... o te hace sentir superior, como si tú no sufrieras?

Cuando crees estar en calma, ¿es calma real... o es indiferencia?

No se trata de juzgar, sino de ver.

Y en ver con honestidad... empieza la transformación.

Abrir el corazón a lo que sucede en el mundo

Puedes imaginar, si lo deseas, a alguien que esté sufriendo.

No necesitas arreglar nada.

Solo sostén su imagen en tu corazón.

Permítete sentir con él o con ella... sin lástima.

Solo humanidad compartida.

Solo presencia.

Ahora imagina a alguien con quien no estás de acuerdo.

Tal vez una figura pública. Tal vez alguien cercano.

¿Qué pasaría si pudieras escuchar también su dolor?

No para justificar, sino para comprender.

Compromiso desde la conciencia

Este es el camino:

sentarse... sentir... escuchar... comprender.

Y luego, actuar desde allí.

Desde un corazón menos atrapado por el odio,
menos cegado por el miedo,
menos impulsado por la urgencia de tener razón.

El cambio social empieza aquí.
No como un ideal.
Sino como una práctica encarnada...
de momento a momento.

Cierre

Toma unas respiraciones más profundas.
Siente tu cuerpo una vez más.
Siente que estás conectado con todo.
Con la tierra sosteniéndote como sostiene a todo el mundo
El aire entrando y saliendo.
Recuerda: no estás meditando *para* cambiar el mundo.
Estás meditando *como parte* del cambio.

Cuando estés listo...
abre los ojos...
y regresa.
Regresa al mundo...
con el corazón un poco más despierto.
Con los ojos un poco más abiertos.
Con el compromiso de no huir,
sino de estar presente
en medio de todo.