

## Espíritu

Sentado sobre un cojín con las piernas cruzadas. Las rodillas mas bajas que la pelvis. La pelvis basculada hacia delante. La espalda recta y erguida. Los hombros bajos; brazos y hombros relajados. Nuca estirada; mentón recogido hacia dentro. Ojos entrecerrados; cara relajada. La respiración centrada en el abdomen; por la nariz; inaudible; sin forzar.

Atención continua en los detalles de la postura y en la respiración. Atención «despierta». Conciencia de todo lo que sucede, sin interferir. Observación desapegada.

En el ciclo de las transformaciones la piedra ya posee lo que un día llegará a ser. Espíritu. En el caminar un paso ya está preparando el siguiente. Siempre queriendo ir más allá. Con instinto de superación. Espíritu de evolución. No conformándonos. Saliendo de nuestras zonas seguras para instalarnos en espacios nuevos. Inciertos es verdad, pero colmados de grandes oportunidades. Nuevas esperanzas. Carácter es espíritu. Como espíritu es carácter. Y destino es alma. Como alma destino.

El espíritu siempre te va a llamar. Siempre va a estar allí para ti. Fiel compañero te va a invitar a una nueva aventura. A un nuevo reto. Te va a reclamar que des lo mejor de ti a cada instante. Te va a pedir que te vacies a cada momento. Que pongas tu corazón en todo lo que hagas. Por si acaso la muerte te atrapara en ello. Viviendo con la inocencia del primer día y la madurez del último. Quizás sea importante el hecho de que la palabra Brahman proceda de la

raíz brih, crecer, pues su actividad creadora, como la del TAO, posee la espontaneidad propia del crecimiento. No obstante, todo tiene su tiempo. Y la lluvia fina va cayendo gota a gota limpiando tu corazón para que maduro ya pueda acoger el fruto de lo aprendido.

El hombre, en el momento de su muerte, es uno; es decir, simplifica su vida, descartando lo que es puramente accidental y concentra y condensa, en particular, todo su Ser, de manera que todo aquello que ha dejado atrás dejando impronta en su intenso caminar, o que sucede a los otros sea el verdadero centro de su Ser, el núcleo de su persona, el Atman que alumbra la noche. Que no desaparece.

Josep Amat

---