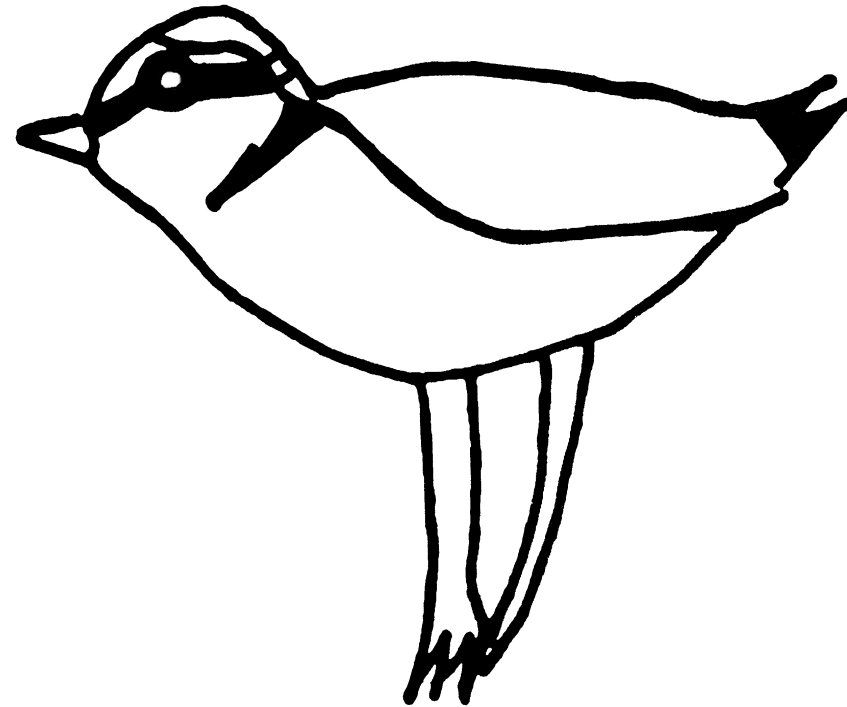


ZEN Y EL ARTE DE PROTEGER LA PÍLLARA



Respira tres veces.

Quando llegues a la playa respira profundamente tres veces, llena tu cuerpo de aire, desde el estómago a los pulmones en un instante de quietud. Mientras que con los pies juntos, estiras tu cuerpo, tu cabeza apuntando al cielo, como si con un hilo tirase de ella, permanece con tu mirada en el horizonte.

Concentra tu atención en el lugar al que acabas de llegar, deja pasar los pensamientos del viaje, las cosas que te han sucedido últimamente, respira y conecta con el momento que vas a vivir.

Quando respiras profundamente tres veces dejas que pase todo pensamiento, entrando en un estado de quietud y silencio de la mente. Un instante de conexión con la playa, con el viento, la arena. Prepárate así para observar las ó á í huellas que irán apareciendo, las señales que la pílara deja a su paso.

Evita poner tu concentración en desear encontrar pílaras, no aparecer un porque tú quieras que suceda, pon tu energia y concentración en leer los elementos que tienes delante, ellos te indicarán dónde se encuentran las pílaras y en qué momento están.

Respira profundamente tres veces, sintiéndote preparado para vivir esta experiencia única e irrepitible, comienza a caminar por la arena.

*La pílara es lo que es.
Si te acercas se aleja.
Si tiene su puesta de huevos se irá,
tratando de llamar tu atención para alejarte de ellos.*

*Si han nacido sus pequeños polluelos
chillará para que se escondan
mientras se muestra vulnerable con su gesto de ala rota.*

*De nada nos serviría pensar que es otra cosa.
Sólo se puede aceptar que es así.*

A menudo nos cuesta aceptar que las cosas son como son, y no como nuestra mente se las imagina, la búsqueda de píllaras por la playa se puede convertir en un ejercicio de abandono de la expectativa, dejando esa creación mental que nos aleja de lo que ya es.

Todas las señales aparecerán sencillamente ante ti. Respira y observa. Surgirán en un instante parejas de adultos caminando rápido hacia el mar, huevos que se confunden con los restos de una marea viva, pollos recién nacidos inmóviles como granos de arena, o crías ya crecidas que corretean con sus progenitores ante tus ojos.

Trata de observar lo que viene sin más, obsesionarte con cada concha, con cada palo, no te llevará a nada más que dolor de ojos y puede que de cabeza. Relájate y lee las señales que la vida te presenta, las huellas en la arena te indicarán el camino. Recuerda que nunca una píllara entró una sola vez en su nido.

Observa el suelo, y el horizonte, fluctuando tu mirar de lo más cercano a lo más alejado. Pues desconoces lo que hay aquí y ahora, podría aparecer un adulto escapando del nido a veinte metros, o dos huevos en medio de la arena bajo tus pies. Pasea tu mirada por lo que tienes delante y hacia los lados, no pierdas de vista la orilla y el mar, en cualquier parte podría aparecer una píllara.

*Aunque las señales en la arena,
los palos y las plantas,
mar y cielo
y las p llaras parezcan las mismas,
cada día es nuevo e irrepetible.*

Observa cada situación con los ojos de la novedad, pues la realidad que aparece ante ti es nueva en cada ocasión.

La mente tratar  de buscar repeticiones para sentirse segura, escribiendo un guión e intentando encajar lo real en él: “esto es así, va a suceder aquello”.

Conecta primero con tu cuerpo, cambiante a cada momento también. A cada paso la arena se mueve de manera diferente bajo tus pies,  c mo sientes las piernas ahora? Siente el ritmo de tus pasos por la arena, observa tu respiración, las sensaciones corporales son el motor de arranque para conectar con el momento. Siente como estás de pi  en la arena, estira tu cuerpo, cuando sientas calor camina por la orilla y toma la humedad del inmenso mar.

Respira y concéntrate en el aquí y ahora, sólo así podrás conectar con lo que está sucediendo delante tuya. Así, el hecho de que una píllara baje la duna como despistada y pase ante ti, abriendo un poco las alas, y con una actitud entre distraida y preocupada, puede significar que no contaba contigo o que tiene un nido en la duna,  c mo lo sabrás sin conectar con este instante?

Sorpr ndete a cada momento con lo que sucede ante tus ojos, pues es único e irrepetible, el milagro de la vida que se da ante nosotros.

*La pílara
avanza más rápido
por las líneas que deja en la arena la máquina de limpieza
que por las huellas del que la protege.*

Nada es bueno, nada es malo, todo es lo que es. Observa todo lo que te conmueve y remueve en la playa. Si eres capaz de sentir compasión por un animal de otra especie como es la pílara, cuánto más podrías sentir compasión por el ser humano que lleva la máquina de limpieza, por el hombre mayor que pasea sus perros sueltos, por la pareja que entra en el perímetro de protección. Sonríe sinceramente, con compasión, ante sus actos de inconsciencia y ante tus reacciones de ira y mal humor. Acepta tus juicios y acoge la realidad que está sucediendo.

Saluda cordialmente, desde el fondo de tu corazón, al hombre que pasa la máquina de limpieza a primera hora de la mañana. Él está en su camino, probablemente le parezca tan raro lo que tú haces como a ti te parece extraño que las personas quieran una playa limpia y muerta. Pero si tu sonrisa y saludo son sinceros creareis un puente de unión entre dos realidades tan distintas, ni él se sentirá juzgado, ni tú te sentirás fracasado en el intento de proteger a la pílara.

Observa como la huella de la máquina en la arena es utilizada por la pílara para esconderse y correr a gran velocidad por delante del nido, es como su autopista, le allana el terreno. Sin embargo las huellas de las personas que pasean por la arena, incluso para proteger a la pílara, generan montículos y agujeros, que para la pílara son de una dimensión tal que pueden ocultarse en ellos, formando estas huellas obstáculos que deben sortear.

*Haz tu cometido sin esperar agradecimiento,
ni tan siquiera de tu propia mente.*

La píllara como ave salvaje, limícola, que se alimenta de pequeños artrópodos de playa nunca ha tenido relación directa con los humanos, aunque se vea influida por los usos que estos hacen de la playa.

Por esto su reacción natural ante nuestra presencia es escapar. Nunca pensará que vamos a hacer algo por ella, a protegerla o que nos preocupamos por su supervivencia. Ella se ocupa de su supervivencia y hace lo que tiene que hacer, es píllara, no gaviota, ni golondrina. Así que hace todo lo que su esencia de píllara le indica.

Cuando piensas en el agradecimiento, en la recompensa, en las cifras de crías protegidas, en todo eso que está en la cabeza, te estás yendo muy lejos de la playa, con lo que tu presencia estará más en la mente que en la píllara. Puedes en cualquier momento observar que esto es así, el ser humano funciona de esta manera, viajando mentalmente al futuro y al pasado. Acógelo con compasión, detente y vuelve a respirar tres veces, concentra tu atención en un objeto concreto, respira y permite que esos pensamientos pasen como el agua del río.

*Descalzo por la arena,
al final del día,
con unos pequeños pasos
deja que todo se quede atrás.*

Despídete de todo, si puedes descálzate y siente la arena bajo tus pies. Deja las cosas de la playa en la playa. ¿Cómo vas a llevarte toda esa arena en los bolsillos?

Agradecido por esta nueva experiencia, consciente de haber puesto lo mejor de ti, tu presencia, para proteger la pílula. Suelta esta realidad para que quede en la playa y no te acompañe a casa.

Puedes conectar un momento con tu cuerpo y ver que necesita: un baño fresco, algún estiramiento, comer, beber, descansar los ojos a la sombra, charlar.

Date el regalo de conectar contigo, pues desde ahí comienza todo.

Descansa de cuerpo y mente, pues necesitarás toda tu energía la próxima vez que llegues a la playa.