

Índice

- ~Posturas para la meditación
- ~Instrucciones básicas para la meditación sentada
- ~Meditación caminando
- ~Metta (amor compasivo)
- ~Esfuerzo y relajación
- ~Vipassana (el arte de ver con claridad)
- ~Concentración en un punto
- ~Sensaciones corporales
- ~Vedana (sensaciones)
- ~Pensamientos
- ~Estados mentales y emociones
- ~Intención
- ~Conciencia
- ~Atención fluida
- ~Los 5 obstáculos para la calma y la visión clara
- ~Los 5 preceptos

~Posturas para la meditación

Parece que el sabio Patanjali dijo: Una buena posición para la meditación es aquella en la que puedes estar felizmente quiet@ y relajad@. Experimenta con diferentes posiciones, especialmente si sientes dolor durante la mayor parte de la meditación, o si el dolor persiste después de moverte. No es necesario sentarte en la misma posición durante todas las meditaciones. También es posible apoyarte en la pared, sentarte en una silla, estar de pie o estirarte en la sala de meditación. Aceptando el estado presente del cuerpo y de la mente, la quietud y la relajación pueden aparecer y crecer.

Instrucciones generales para la meditación sentad@

- Las manos descansan cómodamente en la falda o las rodillas.
- El tórax está abierto con los hombros relajados y ligeramente hacia atrás.
- La barbilla un poco metida hacia dentro, ayudando así al cuello a estar más recto de lo normal.
- Siéntate en la punta del cojín o de la silla, dejando así que las caderas vayan un poco hacia delante para dar más apertura a la zona del abdomen y permitir a la columna estar recta.
- Asegúrate de que el borde del cojín o de la silla no está cortándote la circulación de las piernas.
- Experimenta con la altura del cojín. Alguna gente necesita sentarse directamente en el suelo pero la mayoría necesita uno o dos cojines.
- Da soporte a las rodillas con uno o dos cojines si estas no descansan firmemente en el suelo.

Sentándote en una silla

Con las caderas ligeramente hacia delante y los pies descansando firmemente en el suelo, siéntate si es posible, sin apoyarte en el respaldo de la silla. Levantando un poco las dos patas de detrás de la silla poniendo algo debajo de ellas, puede ayudarte a mantener las caderas ligeramente hacia delante y a que el borde de la silla no te corte la circulación de las piernas.

Sentándote en el suelo

Estilo Japonés:

Arrodíllate apoyando el trasero en el cojín o el banquito. Asegúrate de que no pones demasiado peso en las rodillas. Puedes evitar un sobre-estiramiento de las rodillas poniendo alguna tela enrollada en la parte interior/posterior las rodillas.

Estilo de Tailandia o de Sri Lanka:

Siéntate en el cojín o el suelo. Dobla una pierna cruzándola delante de tu cuerpo, con la rodilla apuntando hacia un lado. Dobla la otra pierna a tu lado, de esta manera la rodilla apuntará hacia delante y el pie apuntará hacia atrás. Al igual que en las otras posiciones con las piernas cruzadas, alterna las dos piernas cambiando de sentada en sentada: si la pierna izquierda está delante en una sentada, entonces pon la pierna derecha delante en la próxima sentada.

Estilo de Birmania:

Siéntate con las dos piernas dobladas, una delante de otra y las rodillas apuntando hacia los lados a la vez que los lados exteriores de las piernas descansan en el suelo.

Alterna la pierna de delante si te es posible.

Estilo del Lotus:

Siéntate de la misma manera que en la posición de Birmania pero con las dos piernas y los pies cruzados uno encima del otro.

¡Recuerda!

No hay una postura mejor que la otra. Simplemente escucha tu cuerpo y experimenta con las diferentes posiciones, aquella con la que te sientas mejor y sea más estable para ti, esta será tu postura, la mejor para ti.

Estirándote

Puedes simplemente estirarte en el suelo; pero te puede ser ayuda poner debajo de tu cuerpo algo un poco blando o que te aisle del frío del suelo. También puedes poner un cojín alagado debajo de las rodillas o incluso dos cojines cogiendo así también

los pies y dejándolos reposar ligeramente hacia arriba.

Un trozo de tela o una toalla puede hacerte de cojín, ya que es aconsejable no usar ningún cojín alto pero a la vez es importante que el contacto de la cabeza con el suelo sea suave.

Las manos pueden reposar a los lados del cuerpo, tocando el suelo, o descansando encima del cuerpo si lo prefieres, por ejemplo en el abdomen o en el pecho según sientas.

Estiramientos

Estos estiramientos, hechos de una forma regular durante algunos meses, pueden ayudarnos a sentarnos más cómodamente por un período de tiempo más largo. La cosa más importante que hay que tener en mente mientras nos estiramos, es que el cuerpo de cada persona es único. El reto es estar en contacto con tu propio cuerpo, y asegurarte de que no lo fuerzas.

Caderas:

-Estirate con la espalda en el suelo; levanta tu pierna derecha apuntando con los dedos de los pies hacia el cielo; dobla tu rodilla izquierda hacia la izquierda; pon tu pie izquierdo en tu pierna derecha (si lo deseas, puedes doblar tu pierna derecha); lleva tus manos detrás de tu pierna derecha. Acerca tu pierna derecha a tu abdomen ayudándote con las manos; mantén la postura por un rato. Haz lo mismo con el lado contrario.



-Abrazando al bebé: sentándote con tu pierna derecha estirada delante de ti; dobla la rodilla izquierda con ésta apuntando hacia el lado izquierdo. Pon tu pie izquierdo en la parte interior de tu codo o mano derecha, y tu rodilla izquierda en la parte de dentro de tu codo izquierdo. Para más estiramiento, lleva la pierna más arriba y más cerca del cuerpo. Haz lo mismo con el lado contrario.



-Gaumukhasana: Siéntate con la ayuda de una manta. Cruza la pierna derecha delante de ti, con la rodilla apuntando hacia delante, y el pie derecho cerca de ti pero no debajo. Cruza la pierna izquierda sobre la derecha, de tal forma que la rodilla izquierda estará sobre la derecha y el pie izquierdo cerca de tu glúteo derecho. Para abrir el tórax a la vez: dobla el brazo izquierdo en tu espalda con el codo hacia abajo. Dobla el brazo



derecho por detrás de la cabeza con el codo hacia arriba. Cógete la manos si puedes. Si no puedes, estira un trozo de tela entre tus manos. Entonces doblate hacia delante con el culo siempre tocando el suelo. Haz el lado contrario y mantén como mínimo 2 o 3 minutos.

-La caja: Sentándote en los huesos del culo, cruza tu pierna derecha delante de ti con la rodilla apuntando en diagonal hacia delante/derecha. Cruza la pierna izquierda sobre de la derecha. El lado izquierdo de la parte de fuera del pie izquierdo descansa en la parte de dentro de la rodilla derecha. La rodilla izquierda descansa en el arco del pie derecho. Haz lo mismo con el lado contrario.



-La paloma: Estira la pierna izquierda hacia detrás; dobla la pierna derecha hacia delante intentando dibujar un ángulo de 90° con la rodilla. Para más estiramiento dobla tu cuerpo hacia delante. Haz lo mismo con el lado contrario.



Caderas y piernas

-Siéntate con las dos piernas delante.

a) Ayudándote con la inspiración, lleva la punta de los dedos de los pies hacia ti; con la expiración lléalos lejos de ti. Haz lo mismo con todo el pie. Después, manteniéndote en contacto con la respiración, haz círculos con tus tobillos; primero los dos juntos en cada dirección, después en direcciones opuestas. Juntándo las manos detrás de una rodilla, dobla la rodilla, con la inspiración lleva tu pierna hacia tu cuerpo y con la expiración estira la pierna y los dedos del pie. Haz lo mismo con el lado contrario.

b) Cruza el pie izquierdo sobre tu pierna derecha, tan cerca de tu cuerpo como puedas comodamente estar. soportando con tu mano el pie y pierna izquierda, llevalos hacia el pecho con la inspiración y hacia abajo con la expiración. Haz lo mismo con el lado contrario.

c) Empezando con la misma posición que en el ejercicio (b), haz círculos con la rodilla en las dos direcciones con la respiración. Haz el lado contrario. (estos ejercicios son de la escuela de yoga de Bihar)

Parte de atrás de la piernas

-Estírate en tu espalda con el coccyx en el suelo y el sacro un poco separado del suelo. Dobla ligeramente las rodillas y descansa la planta de los pies en el suelo. Levánta la pierna izquierda y apunta el talón hacia el cielo. Junta tus manos en el talón o si no llegas, puedes usar un trozo de tela; lleva la pierna hacia bajo en dirección a tu cuerpo. Si tu espalda es fuerte, la pierna derecha puede descansar en el suelo estirada. El próximo paso es levantar las dos piernas a la vez.



-Estándo de pie cerca un escalón o una mesa baja, pon el pie izquierdo encima de la mesa o escalón. Con la pierna estirada acércate con tu barriga hacia la pierna sin doblar la espalda ni forzar los hombros. Haz lo mismo con el lado contrario.



-Cualquier otra forma de doblarte hacia delante.



Parte de arriba de la espalda, hombros, tórax

-Junta las manos en la espalda estando de pie y estira los brazos; dóblate hacia delante y deja los brazos moverse por encima de la cabeza hacia el suelo.



-Sentándote o estando de pie, pon la mano izquierda en tu hombro izquierdo y la mano derecha en tu hombro derecho. Conectándote a la respiración, haz círculos con los brazos.



-Sentándote en una silla, pon tu mano derecha en el asiento de la silla. Tuerce ligeramente la cabeza hacia la izquierda; gira con suavidad la cara hacia el hombro izquierdo. Ajusta la posición hasta que sientas que es un buen estiramiento. Para más estiramiento lleva tu mano izquierda alrededor de la cabeza hasta tocar la oreja izquierda. Haz lo mismo con el lado contrario.

Para después de la meditación sentándote

a) Simplemente dejate caer lentamente hacia delante, llevando la cabeza en el suelo y relajando los hombros, tórax y brazos.



b) Lleva cada mano encima del hombro opuesto; respira 10-15 veces.



c) Pon tus manos en las axilas opuestas, con los dedos gordos delante y los otros dedos apuntado hacia atrás; respira 10-15 veces.



Otros buenos estiramientos para los que habéis estudiado yoga:



Las posturas del perro estirándose hacia arriba y hacia abajo;



la cobra;



el camello



y vajrasana para una relajación final.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Instrucciones básicas para la meditación sentada

Siéntate cómodamente, con la cabeza, el cuello y el tronco relativamente alineados.

Relájate a la vez que estás alerta.

Lleva tu atención directamente a las sensaciones físicas: el contacto de tu cuerpo con el cojín, el banquito o el suelo.

respira de una forma natural. No hay necesidad de controlar la respiración o tratar de que esta sea de alguna manera determinada.

Puede ser de ayuda empezar por prestar atención a los sonidos que vienen y se van. Nota la diferencia entre la experiencia directa del simple oír y los pensamientos o imágenes que aparecen motivados por los sonidos. Nota que no hay necesidad de ningún esfuerzo para oír si prestas atención.

Entonces, después de algún tiempo, deja los sonidos pasar alrededor y lleva tu atención otra vez hacia el cuerpo y la respiración.

Directamente atent@ a las sensaciones físicas de la respiración, ya sea en los agujeros de la nariz, en la garganta, en el tórax o en la parte baja del abdomen.

Puedes usar palabras como “hacia dentro” y “hacia fuera” o “arriba” y “abajo” pronunciadas interiormente, si esto te ayuda a permanecer en contacto con la respiración. Las palabras son solamente para acordarte de volver a la experiencia directa de la respiración y no como sustituto de ella.

Imagina la respiración como si fuera tu casa. Cada vez que te das cuenta de que has estado paseando con la mente, simplemente vuelve a casa una y otra vez.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Meditación caminando

Mantener la atención en las sensaciones físicas de las piernas y de los pies mientras caminamos, ayuda a desarrollar continuidad en la atención y a traer interés y apertura en “día a día”.

Escoge un sitio plano de unos diez metros de largo y camina hacia delante y hacia atrás.

Para empezar, estate atento a la quietud del cuerpo de pie y dirige tu atención a las sensaciones de los pies al tocar el suelo. Percibe la sensación física actual en vez de cualquier imagen que tengas de ella.

Cuando comiences a caminar, mantén los ojos abiertos y fijos en el suelo que hay delante de ti en vez de en los pies mismos. Simplemente experimenta los cambios de texturas, temperaturas, pesos, densidades, vibraciones, etc. que tienes en la planta de los pies, mientras caminas hacia delante y atrás a un paso normal o despacio.

Camina como si actuases en estado de gracia, danzando a cámara lenta, con facilidad. No tienes que estar con tensión.

Consigue un sentimiento de dejarte caer en las sensaciones en vez de estar en tu cabeza observando desde (por esto es mejor no mirar a tus pies.)

Usa notas mentales si éstas te ayudan a mantener la atención firme. Por ejemplo, presión, calor, frío, picor, etc.

Hay más estímulos para los ojos y los oídos en el caminar que en la práctica sentada, pero no te preocupes por ello. Como al sentarte, tan pronto como te des cuenta de que tu mente se ha dispersado, simplemente vuelve tu atención a las sensaciones.

Nota que es contraindicado marcarse metas como “estaré con cada paso durante los próximos 45 minutos”. Ese pensamiento es ya una separación en el simple encuentro con las sensaciones físicas, y a la vez no es una meta verdaderamente deseada.

Si te pierdes en comparaciones o pensamientos acerca del pasado o del futuro, para por unos momentos y permanece estático, o camina a diferente velocidad.

Gradualmente desacelerar puede permitirnos concentrarnos en sensaciones más sutiles.

Puede ser de ayuda el empezar la práctica a un paso normal, usando una nota mental como “izquierda, derecha”. Después de unos minutos, puedes disminuir el paso y ser más preciso usando dos notas para cada pie: “levantando, posando”. Disminuyendo más, en el futuro podemos usar tres notas en cada pie como: “levantando, moviendo, posando”. De todas maneras, algo que está mal entendido es que las meditadoras/es mejores son las que caminan más lentas. Como puedes observar, la velocidad a la que caminas, no es una indicadora de tu estado mental. La habilidad de la práctica significa mantener la atención concentrada relajadamente en el objeto primario. Algunas veces podrá ser caminando despacio y otras más rápido. Debe de ser como dejar que las sensaciones vengan a ti, en vez de salir a buscarlas. Cada aproximación puede ser de ayuda en momentos diferentes. Simplemente disfruta de cada paso, como si tuvieras todo el tiempo del mundo.

Caminar y sentarse: prácticas sinónimas.

Much@s meditadoras/es a menudo mal entienden que la práctica sentada es donde realmente la meditación real ocurre. Buddha nos dejó instrucciones para estar atent@s al cuerpo en 4 posturas básicas: Sentad@s, de pie, caminando y tumbad@s.

La meditación caminando, de igual importancia a la sentada, es beneficiosa para la mente y el cuerpo, ayuda al cuerpo a relajarse y a equilibrar la energía que puede disminuir durante las sentadas. No rehuyas de su práctica.

Los beneficios de la meditación caminando.

La meditación caminando puede hacerse en cualquier lugar y en cualquier momento.

Nosotr@s caminamos mucho en el día a día, pero a menudo estamos completamente desligados de nuestro cuerpo porque estamos muy ocupad@s pensando acerca de a donde vamos. La meditación caminando nos ayuda a perder las ataduras con los pensamientos habituales, nos coloca de vuelta en nuestros cuerpos y desarrolla la habilidad de enraizarnos en la experiencia directa en vez de permanecer perdid@s en sueños diurnos. La experiencia directa es lo que nos lleva a la libertad. La práctica de la meditación caminando es un soporte fuerte para la libertad.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~**METTA (amor compasivo)**

Metta (maitri en Sánscrito) puede traducirse del Pali como suave, amistoso o amor compasivo. Cultivar el amor compasivo es algo de crucial importancia en prácticas espirituales como la concentración, la toma de conciencia, la ecuanimidad y la investigación.

Tradicionalmente se recomendaba metta para poder alejar el miedo de quienes debían caminar por selvas y dormir en cuevas.

La práctica de metta es un antídoto contra la negatividad, ya se trate de desprecio a uno mismo, rabia, inseguridad o resistencia al cambio. La práctica disciplinada de metta facilita el sueño, proporcionando sueños agradables, protección ante posibles peligros, una expresión radiante, mente serena y una muerte consciente.

Práctica formal

La práctica formal de metta requiere el poder de la intención y la habilidad de dirigir la mente hacia una dirección concreta.

Las prácticas de metta que mencionamos a continuación, consisten en la repetición silenciosa de palabras que expresan amor hacia nosotr@s y hacia los demás. No se trata de tener que sentir algo especial, sino de conectar una y otra vez con el significado de las palabras.

Una vez dichas prácticas te resulten familiares, tal vez las palabras ya no te sean necesarias y prefieras utilizar una visualización o simplemente la sensación de amor.

Para comenzar podemos ponernos cómod@s; si habitualmente te sientas en el suelo, procura sentarte en una silla, apoyarte en la pared o estirarte.

Durante las primeras respiraciones siente cómo está tu cuerpo, como está tu corazón y tu mente en este momento. Para algunas personas resulta más fácil si llevan la atención al pecho y respiran “a través del corazón”.

Perdón

En ocasiones pedir y ofrecer brevemente perdón puede ayudarnos a la preparación de un espacio interior para metta. En silencio, puedes reflexionar y repetir estas palabras u otras parecidas:

“ Si he perjudicado a algún ser, de forma intencionada o sin intención, pido perdón. Si algún ser me ha perjudicado, de forma intencionada o sin intención, ofrezco mi perdón (algunas personas prefieren decir “ofrezco paz”). Si me he perjudicado a mí mism@, de forma intencionada o sin intención, me perdono.

Amor hacia un@ mism@

El cultivo tradicional de metta comienza por un@ mism@. El Buddha dijo: “Puedes buscar a través de todo el universo a alguien que merezca más amor y afecto que tú mismo y no lo encontrarás. Porque tú, tanto como cualquier otro ser en el universo, mereces tu amor y tu afecto.”

Para empezar la práctica de metta, mira en tu interior para encontrar tus deseos más profundos. Tómate el tiempo que necesites para expresar con tus propias palabras tres o cuatro de esos deseos profundos. Algunas frases comunes son: “Desearía sentirme seguro. Desearía no sufrir. Desearía ser feliz.” También puedes utilizar palabras sencillas como “paz”, “amor” o “liberación”.

Conectando con su significado, repite estas palabras lentamente, siguiendo si lo deseas, el ritmo de tu respiración durante al menos 5 o 10 minutos. Imagina que tienes todo el tiempo del mundo. Una vez encuentres las palabras adecuadas, continúa con ellas durante toda la meditación.

Observa que en ocasiones, puede ser de ayuda el enfocar la idea de amor compasivo exclusivamente en ti mism@ durante toda la meditación. Sin embargo, para algunas personas resulta más sencillo ofrecerse auto-aceptación en lugar de amor: “Me acepto completamente a mí mism@. Acepto que soy válid@ tal como soy.” O visualiza a alguien que te haya ayudado y con quien no sientas ninguna tensión e imagina que esa persona te envía a su vez amor compasivo.

Tres maneras de expandir nuestro enfoque:

Tras haberte aplicado metta a ti mism@, puedes continuar con uno de los tres siguientes modelos:

1.- Expansión en círculos.

Siente todas las formas de vida en el espacio que te rodea y te incluye. Dirige los mismos deseos que has tenido para ti hacia esos seres vivos: Mosquitos, palomas, árboles, seres humanos, hormigas etc. y tú.

Visualiza y/o siente todo el espacio y los individuos en ese espacio, como siendo todos uno a la vez.

Durante algunos minutos o más, ofrece amor compasivo a todos los seres que están en la misma habitación, jardín o paisaje. Por ejemplo: “Así como deseo ser liberad@, que todos los seres de esta estancia sean liberad@s también.” “Que todos los seres de esta habitación sean felices.” O: “Que todos nosotr@s seamos liberad@s...”

Tras varios minutos, expande de nuevo la sensación del momento para incluir un área más amplia, ofreciendo amor compasivo al ashram donde estás, tu vecindario o ese ecosistema. Entonces, expande tu conciencia aún más para abrazar la ciudad, el estado o provincia, el país, el planeta y todo el universo. Si lo prefieres, en vez de visualizar divisiones políticas como estados y naciones, puedes visualizar “fronteras” naturales (el bosque, el río, la cadena montañosa, las llanuras y después el continente o isla donde te encuentras.)

2.- En cada dirección

La segunda manera de practicar metta se menciona con frecuencia en los textos antiguos. Una vez nos hemos dado amor compasivo a nosotr@s mism@s, podemos dirigirlo hacia todos los seres en cada una de las direcciones: norte, sur, este, oeste, arriba y abajo. Visualiza y/o siente a todos los seres situados al norte recibiendo tu amistad mientras repites: “Que todos los seres del norte sean liberados”.

Por último, permite que la intención amorosa se extienda en todas las direcciones.

3.- Individuos

Una tercera manera de practicar metta consiste en concentrarse en personas concretas, empezando por ti mism@.

La segunda persona a quien enviamos metta es llamada el benefactor, alguien que nos ha ayudado, a quien amamos y respetamos (a ser posible, alguien que aún viva y con quien no mantengamos relaciones sexuales). Puede ser algún maestro, amigo o incluso alguien a quien no conocemos demasiado como el Dalai Lama.

La tercera persona que reciba nuestros mejores deseos, será una hacia la que nos sentimos neutrales. Puede ser difícil de encontrar ya que cuando conocemos a alguien, rápidamente nos hacemos una opinión sobre él o ella; podemos recurrir a un conductor de autobús, alguien que hemos visto paseando por la calle o un empleado del banco.

La cuarta persona es alguien con quien sentimos alguna tensión. Si te resulta demasiado difícil enviar buenos deseos a esta cuarta persona, puedes volver a una de las anteriores por un tiempo, visualizar y/o sentir a cada persona al mismo tiempo que conectas con el significado de las palabras que has elegido.

Creatividad

Una vez te hayas familiarizado con las maneras que sugerimos anteriormente de cultivar el metta, puedes ser creativ@ y encontrar tu forma particular de hacerlo.

Quizá te sea más efectivo si vas desde lo más sencillo a lo más difícil. Por ejemplo, si enviarte amor a ti mism@ te resulta muy costoso, puedes saltarte el patrón habitual y empezar por una amiga o un benefactor.

Si al enviar amor a un grupo grande observas que te distraes, entonces vuelve por un tiempo a hacerlo con un grupo pequeño.

No obstante, metta tiene un poder curativo que puede ir más allá de nuestras expectativas. Cada vez que lo practiques, te recomendamos que vayas más allá de lo que te resulte fácil y observes qué sucede.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Esfuerzo y relajación

La mayoría de nosotr@s sabemos cómo realizar un esfuerzo con tensión. En nuestros retiros, todos podemos experimentar cómo se realiza el “esfuerzo invertido”, es decir, el esfuerzo basado en la relajación.

Al comienzo de la práctica meditativa, e incluso más adelante, resulta inevitable que nos peleemos con nuestros hábitos mentales más arraigados. Pero no debemos asumir que siempre será así.

Al principio, la conciencia se basa en el intelecto. El intelecto, o mente consciente, no puede funcionar continuamente, por lo que el esfuerzo resulta bastante irregular, con altibajos. Pero el esfuerzo adecuado será a menudo el mismo esfuerzo que necesitaríamos para sostener el pétalo de una rosa sobre la palma de la mano: no se necesita mucha fuerza, sólo continuidad en la intención, como un río que fluye.

Esta continuidad nos llegará de forma natural en la medida en que accedamos al amable poder del corazón. Si deseamos que el corazón dirija y refuerce nuestra práctica, conviene fomentar la propia motivación y el descanso.

Motivación propia

Intenta recordar una ocasión en que hiciste algo sólo porque te apetecía hacerlo, no porque pensabas que debías hacerlo, ni porque fuera a proporcionarte dinero, prestigio o reconocimiento. Si puedes recordarlo, recordarás también lo bien que te sentías.

En los retiros abiertos, se dejan libres de actividades programadas cuatro tardes y un día completo, de manera que todos tenemos ocasión de encontrar nuestra propia motivación y disfrutarla. No es necesario encontrar un pasatiempo excitante y nuevo con el que “llenar” el tiempo “vacío”. Procura encontrar qué es lo que más te gusta y céntrate en eso, en vez de dejar que el tiempo libre pase en la indolencia o la actividad excesiva.

Profundo descanso

Descansar es un arte. Intentamos relajarnos todos los días, pero en realidad tampoco sabemos cómo hacerlo. A menudo creemos que antes deberíamos hacer “cosas más importantes” para poder después disfrutar de un merecido descanso. Pero, por una razón o por otra, el momento del descanso nunca llega. El descanso aporta a la meditación frescura, energía, afabilidad, incluso alegría, beneficiando así enormemente nuestro crecimiento personal.

Podemos comenzar a descubrir el descanso mediante la práctica del arte de descansar:

- 1). Tumbate durante al menos media hora todos los días sin hacer absolutamente nada. Ni una lista de cosas que hacer, ni leer, ni escuchar música.
- 2). Una vez que tu práctica meditativa esté centrada en las sensaciones corporales u otros aspectos del “mundo interior”, puedes tumbarte durante la misma. Para evitar dormirte, puedes mantener un brazo en alto; si comienzas a adormecerte, despertarás al caer el brazo. Incluso si llegaras a dormirte, el descanso reparador sería más beneficioso que intentar mantener una postura

rígida, como si estuvieras en la oficina y por lo tanto, fácilmente creando aversión a la práctica. De hecho, la meditación después de despertar probablemente será fresca y lúcida.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~VIPASSANA (el arte de ver con claridad)

Vipasyana en Sánscrito o Vipassana en la lengua Pali de las antiguas escrituras Budistas, se traduce de varias maneras: visión, ver claramente o ver desde atrás. Desde una perspectiva diferente, podemos romper la palabra en sus componentes de raíz: Vi significa antes o detrás. Paysa (Passa en pali) significa ver. Na significa camino o método. Entonces Vipassana ofrece un método para ver por detrás las reacciones de la mente, viendo desde más allá y dirección a la fuente de la vida.

Puntos clave en el arte de ver con claridad:

Calma: Esta primera atención es para juntar la mente desperdigada en algo, así en vez de tener cientos de direcciones y distracciones, tenemos solo unas pocas.

Atención: Entonces comenzamos a ser capaces de observar la experiencia básica inexplorada de nuestro cuerpo y nuestra mente humana.

Suavidad y claridad: La continuidad de la práctica permite esa atención necesaria para ser más honest@s y amables. Juicio y adulación, especialmente hacia nosotr@s mism@s, son vistos como lo que son: puntos de vista habituales con pequeña relevancia y mucha inercia.

Continuidad de la atención: Gradualmente, cuando comenzamos a permitir que la meditación tome raíces profundas en nosotr@s, nuestra previa versión mental y de auto-conciencia de la atención se fortalece desde los niveles más profundos de nuestro ser.

Afrojando los nudos: Más a menudo nos encontramos en el medio de reacciones habituales, y somos capaces de verlas con más claridad, llevarlas más suavemente, ser menos dirigidos por ellas.

Sabiduría: A veces, nuestros hábitos pierden la capacidad de reinar sobre nosotros, una sorprendente y simple sabiduría tiene la oportunidad de dejarse oír. Cuanto más escuchamos y fluimos con esa fresca y fluida voz, más llen@s nos sentimos.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Concentración en un punto

Volviendo la atención una y otra vez hacia un punto relativamente no cambiante, agudizamos nuestra habilidad para aprender de la vida. Una vez que podemos llevar nuestra mente en un punto de concentración y permanecer allí durante un par de minutos, entonces estamos mucho más preparad@s para seguir con el camino interior.

Si nos concentramos en un objeto visual, la práctica consiste en ver a la vez que nos damos cuenta de que estamos viendo. Notar que poco esfuerzo es necesario para que “el ver” suceda. - Escoge un objeto que te guste: una fotografía de alguien a quien amas, una piedra o hoja bonita, una joya etc. mejor que no sea grande. Estate con el mismo objeto en cada sentada.

- Pon el objeto a una distancia en la que no tengas que forzar o mover el cuello para verlo, al menos a uno o dos metros.

- Relájate cuando notes que aparece alguna tensión en el cuerpo o en la mente.

- Parpadea si aparecen algunos efectos visuales como ver colores o perder el enfoque, esos normalmente son a causa de tener los ojos demasiado fijados, aunque también pueden estar conectados con procesos interiores e inconscientes. Simplemente deja que se manifiesten sin buscarlos ni esquivarlos ya que desaparecerán por ellos mismos.

- A veces te puede ser de ayuda concentrarte en una parte del objeto y por el contrario, a veces en todo el objeto.

- Quizás notes que el poder para llevar de nuevo la atención al objeto desaparece después de diez o veinte minutos, en este caso tomate un descanso mental a la vez que sigues con el cuerpo en quietud. Pasados unos minutos, comienza de nuevo la práctica volviendo la atención al simple hecho de ver.

- Si de una forma continuada, imágenes de traumas pasados vuelven una y otra vez, entonces por favor, habla con algun/a facilitador/a o cambia tu práctica.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Sensaciones corporales

Estando con las sensaciones de la respiración, empezarás a notar las reacciones mentales hacia las sensaciones del cuerpo, tanto si son placenteras como si no lo son. Cuando hay sensaciones placenteras, quizás empiezas a desarrollar una larga fantasía sobre como de cerca estás de una “gran experiencia”. Cuando hay sensaciones desagradables, quizás te convences a ti mism@ de que nunca serás capaz de meditar y de que por lo tanto, necesitas algún otro remedio.

Tu atención será movida lejos de las sensaciones de la respiración hacia otras sensaciones en tu cuerpo, especialmente dolor.

Es importante aprender a mantenerte en quietud aunque experimentes sensaciones desagradables. El hecho de sentarte quietamente contribuye e invita a la paz de la mente. De la misma manera, es importante no cultivar tensión ni obligarte a ti mism@ a sentarte meditando cuando sientes un dolor inaguantable.

Sé paciente y cuidados@ contigo mism@. Ya aprenderás cuando sentarte en quietud y cuando moverte.

- Lleva tu atención a las sensaciones físicas presentes. ¿Que descubres en las sensaciones cuando llevas tu atención hacia ellas?
- Observa si puedes decir la diferencia entre el dolor como sensación en tu cuerpo y la reacción al dolor que aparece en tu mente.
- Puede serte de ayuda etiquetar la sensación. Palabras como “quemando”, “cosquilleando”, “cortando” o “torciendo”, describen la sensación con más claridad que la palabra general “dolor”.
- Si el dolor se vuelve más intenso, intenta relajarte más en la expiración y respirar “a través del dolor”. También puedes probar llevando la atención a tu cuerpo, paseando con los “ojos interiores” desde tu cabeza hasta tus pies.
- Siéntete libre de cambiar tu posición si el dolor se vuelve insoportable.
- Quizás algunas veces experimentas dolor no como algo sólido sino más bien como algo cambiante, como sensaciones fluyendo.
- Tan pronto como las sensaciones del cuerpo no absorban toda tu atención, vuelve a las sensaciones de la respiración.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~VEDANA (sensaciones)

Vedana, en lengua Pali, es la cualidad agradable, desagradable o neutral que experimentamos con lo que vemos, oímos, tocamos, olemos, saboreamos o pensamos.

Nuestra práctica es estar atent@s a las sensaciones agradables sin estar desesperadamente tratando de mantenerlas cuando se van.

Nuestra práctica también es la de estar atent@s a las sensaciones desagradables sin forzarnos a liberarnos de ellas cuando vienen.

También podemos aprender a estar atent@s a nuestras sensaciones neutrales sin estar aburridos o cansados.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Pensamientos

La sentencia “ser conscientes de los pensamientos” puede ser intimidante porque los pensamientos son sutiles y resbalosos. No podemos tocar los pensamientos. Pero muchas veces, pensamientos no conscientes nos hacen reaccionar de una forma mecánica y nos apartan de la experiencia única del momento presente. Despertar a la conciencia de los pensamientos, nos abre al conocimiento de la diferencia entre pensamientos automáticos y sabiduría genuina, entre pensamientos repetitivos y pensamientos necesarios. Muchas veces hemos sido conscientes de los pensamientos: por ejemplo cuando nos descubrimos soñando despiertos, o cuando nos damos cuenta de que nuestro punto de vista difiere del de otra persona. ¿Qué les pasa a los pensamientos cuando les prestamos atención? Muchas veces simplemente desaparecen. A veces nos preguntamos si realmente estamos siendo conscientes de los pensamientos o si simplemente estamos pensando sobre ellos. A veces, mientras planeamos un viaje o recordamos una discusión, nos damos cuenta de que estamos viendo imágenes o escuchando lenguas en nuestras mentes y de que esta “película” continua.

Nuestra práctica es:

-Ser conscientes de los pensamientos sin perdernos en su contenido. Simplemente notamos que los pensamientos llegan y están en nuestras mentes. Son muchas las veces que nos perdemos en pensamientos sobre el pasado o el futuro. Poner nombres a estos pensamientos, llamándolos “recuerdo” o “planificación”, nos puede ayudar a volver al momento presente. -Aprender cómo los pensamientos están conectados a los sentimientos, sensaciones del cuerpo y emociones. -Investigar: ¿Estamos controlando los pensamientos? ¿Los pensamientos aparecen y desaparecen tanto si nos gustan como si no? Los pensamientos no son enemigos que tenemos que matar. De hecho, intentar matar los pensamientos simplemente acelera su aparición. Por lo contrario, podemos abrirnos a este juego que se mueve entre el control y el caos aceptable, entre disciplinada conciencia y pensamientos rebeldes. Este espacioso ser conscientes, gradualmente nos libera de limitados puntos de vista y hábitos miserables. Nos aleja del sufrimiento creado por pensamientos compulsivos y empezamos a cultivar aquellos que nacen de lo desconocido y nos dirigen a la felicidad.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Estados mentales y emociones

Como cristales coloreados que pueden afectar nuestra visión, los estados mentales o emociones, pueden afectar nuestra experiencia. El mundo semeja muy diferente cuando estamos enfadados o cuando estamos tranquilos. Los estados mentales pueden ser saludables, como la generosidad y la amabilidad o insanos, como el miedo o la crueldad. Todos los estados mentales insanos pueden engancharnos de vuelta en la codicia, el odio y el engaño, que son las raíces del sufrimiento.

Los estados mentales son como nubes pasando por el “cielo” de nuestras mentes. Algunas parecen negras y tormentosas, otras son luminosas y suaves. Todas son visitantes de nuestra atención. No las invitamos. Ellas vienen y van por sí mismas. Sean los estados mentales placenteros o no placenteros, nuestra práctica es la misma: estar atent@s a ellos como cambios, como experiencias de paso no sólidas ya que no es posible agarrarlas.

Nuestra tarea en meditación es no “identificarnos” con los estados de la mente o con ninguna otra cosa que sea cambiante. Esto significa no llamar a los estados mentales “yo” o “mío”, no “adueñándonos” de ellos.

Nota también como las sensaciones del cuerpo, las emociones y los estados mentales inter-actúan en tu experiencia.

Practicando de esta manera, debilitamos las fuerzas de la codicia, el odio, la ilusión y experimentamos una paz natural, independiente de lo que viene o va.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Intención

Una intención es una señal o necesidad en la mente para crear pensamiento, hablar o hacer una acción. Libertad no significa actuar dependiendo de cada impulso que llega en nuestras mentes. El reconocimiento de intenciones o necesidades destructivas antes actuar, ofrece tiempo y espacio para la llegada de la sabiduría; quizás no necesitamos tomar este tercero café, cigarrillo, hacer menos o decirle a tal persona lo que pensamos. A través de prestar atención a las intenciones, podemos aprender a actuar por encima de algunas de ellas y dejar ir otras.

- Empieza a notar la intención de mover tu cuerpo. Si has estado sentado largo rato antes de moverte, quizás puedes notar la urgencia/necesidad de levantarte, rascarte o moverte. Durando la meditación sentad@ o caminando, date cuenta de la intención o urgencia de distraerte, ya sea queriéndote mover o mirar alrededor. Mas pronto o más tarde, las intenciones desaparecerán si no actúas dependiendo de ellas.

- Date cuenta y experimenta con lo que les pasa a las intenciones cuando eres conciente de ellas. Leer ciertas intenciones nos libera de pensamientos y acciones dolorosas. El dejar que las intenciones vengan y se vayan por ellas mismas, puede ser una poderosa expresión de libertad.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Conciencia

En Inglés o en Español, a menudo no tenemos palabras precisas para los aspectos más sutiles de la experiencia humana. Por esto la palabra conciencia se utiliza para traducir diferentes palabras en Sánscrito. En Budismo, conciencia o chitta (también traducido cómo alma individual) hace referencia a las lentes básicas a través de las cuales conocemos o experimentamos todas las cosas. Cuando intentamos brindar atención a la conciencia, no encontramos algo concreto a lo que referirnos. La conciencia no tiene locación, forma, sabor ni color y a la vez revela todas las cosas. No podemos experimentar conciencia como un objeto de la misma manera que conocemos los objetos o las sensaciones físicas, sonidos y pensamientos. Podemos hacer preguntas y estar dispuestos a dejar estas preguntas sin respuesta durante años: ¿Que es lo que me hace capaz de oír este sonido? ¿Quién está experimentando picor o recordando felicidad? Si queremos experimentar conciencia directamente, tenemos que dejar de poner el énfasis en los objetos y poner atención al simple hecho de que éstos son conocidos. Cuando la mente no está distraída, la conciencia aparece clara y sin obstáculos. La mente no distraída conoce las cosas directamente y de inmediato. Los pensamientos sobre los objetos difieren del conocimiento directo de ellos. Algunas personas aprenden a ser conscientes de chitta. Puede ser liberador ver claramente la profunda programación del ego a través de las lentes de chitta, y saber que necesitamos no estar dominados por este condicionamiento. De la misma forma, podemos brindar atención al sentido de “yo”, o al sabernos testimonios de nuestra propia experiencia. A la vez, puede ser de ayuda mirar hacia dentro e investigar aun más allá: ¿Que es lo que le da vida a este potencial de conocer? ¿De donde recibe la energía esta conciencia individual? Nosotros decimos “yo veo” o “yo pienso”. Pero de hecho, ¿qué o quién está en realidad haciendo el ver y el pensar? Las enseñanzas de Buddha se basan en no engancharse a nada, sin importar como de refinadas o sutiles las cosas son. Pero, ¿qué es lo que pasa si no nos enganchemos ni a los objetos ni al conocimiento de ellos? ¿Qué es lo que nace cuando no hay enganchamiento de ningún tipo y hacia nada? Esta experiencia de paz es a lo que Buddha llama: “la paz asegurada del corazón”. Es importante saber que muchos maestros espirituales utilizan la palabra conciencia (Conciencia) para referirse a este fundamento de paz mas allá de chitta. Esta experiencia está abierta a cada uno de nosotros, en cualquier momento. Por esto cada momento es digno de nuestra atención.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Atención fluida

Hasta ahora hemos venido haciendo un esfuerzo deliberado para volver a la respiración una y otra vez en nuestra práctica sentad@s. Este gran esfuerzo es necesario para sobrepasar nuestro hábito de ser fácilmente distraídos y perdidos en nuestros pensamientos. De todas las maneras, si hemos sido capaces de permanecer calmados y fijos en la respiración, podemos ver qué pasa si dejamos de esforzarnos en dirigir nuestra atención hacia alguna cosa concreta. En vez de elegir volver a la respiración, podemos dejar a nuestra atención “libre”. Podemos ir y venir mientras simplemente estamos atent@s a lo dominante en nuestra experiencia. Nuestra atención podrá recaer en la respiración o podrá ir de una cosa a otra; primero a la respiración, luego al sonido, otra sensación, un pensamiento, de vuelta a la respiración y así sucesivamente. Tanto como permanezcamos sin distraernos, podremos estar vívidamente atentos a cada una de esas experiencias cambiantes. Podremos entonces tener la sensación de que ellas están ocurriendo por sí mismas. Esta es una poderosa visión clara que nos puede liberar de nuestro hábito de tratar de controlar las cosas. Nos puede ayudar a soltar el miedo y la inseguridad que nos hace sentir separados de la vida y permitirnos así experimentar una profunda conexión con todas las cosas. Podemos pasar a ver la vida como una mágica secuencia de experiencias. Si tu encuentras que te distraes o te pierdes durante el ejercicio, simplemente vuelve a estar concentrad@ y alerta para volver de nuevo a la respiración y a las sensaciones del cuerpo.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Los cinco obstáculos para la calma y la visión clara

Los 5 obstáculos son estados mentales que a menudo aparecen antes de un momento de claridad. Es bueno para nosotr@s aprender a reconocer y trabajar con ellos de manera habilidosa.

Deseo:

- Reconocido como “querer” o “esperar” en tu mente. Es un sentimiento de que “algo está perdiéndose”.
- Nota que el deseo disipa el sentido de que lo que nosotros estamos experimentando y nos lleva a pensar que este momento no es suficientemente bueno o que algo más debe ocurrir.
- Estate atent@ al sentimiento de contracción en el cuerpo y la mente cuando tu estás bajo la presión de esa fuerza. Percibe cualquier sensación de “prisa” para hacer la siguiente cosa.
- También nota la sensación de alivio cuando no hay un “desear”.

Antipatía o aversión:

Ejemplos de aversión son: rabia, juicio, irritación o aburrimiento.

- Comprende que todas las diferentes clases de aversión son simples respuestas a una sensación desagradable.
- No te juzgues por tener algún tipo de aversión; esto solo añade más antipatía a la que ya existe.
- Investiga la antipatía. Ábrete a ella. Salúdala con amor compasivo, el cual es su opuesto.
- Mira lo que hay debajo de ella. A menudo un sentimiento de herir o de justa indignación está debajo de la rabia. Cuando estos sentimientos ocultos son reconocidos, la rabia a menudo desaparece por sí misma.

Pereza y somnolencia:

Primeramente, en nuestra cultura moderna, la mayoría de nosotr@s nos hemos acostumbrado a recibir un montón de estímulos externos, así cuando nos sentamos a meditar, nuestro cuerpo y mente entiende que debe ser el momento para dormir. Simplemente lleva un tiempo el romper ese hábito.

En segundo lugar, much@s de nosotr@s trabajamos muy duro, por lo que hemos acumulado mucho cansancio. Es mejor descansar y entonces comenzar con las meditaciones formales con más ligereza.

En tercer lugar, la clase de dormir que viene como una anulación de claridad y visión es difícil pero muy provechoso sobrepasarla.

Necesitamos despertar energía. Abre tus ojos. Ponte de pie. Toma inspiraciones más profundas. Haz más meditación caminando. ¡Investiga! ¿Qué me hace sentir adormecid@ ahora? ¿Puedes aprender a estar presente con ello, simplemente como si fuese una sensación del cuerpo? Pon cuidadosa atención y usa precisas notas mentales. No dejes que la somnolencia te aparte de estar alerta y despiert@. Salúdala con energía y mira qué pasa con ella, mira si subsiste.

Inquietud (remordimiento, agitación, preocupación):

Esto es lo opuesto a la somnolencia. Es demasiada energía. Nos sentimos como si no pudiésemos contenernos, como si fuéramos a salir de nuestra piel.

¿Podemos encontrar una forma de mantener esta energía?

- Haz un compromiso de sentarte tan quiet@ como puedas por un período de tiempo corto y ve que ocurre con la inquietud. ¿Aumenta o disminuye? ¿Podemos aprender cómo librarnos de ella como si fuese un torbellino pasando a través?
- Conecta tu atención a la respiración y mantenla tanto como puedas, por períodos de tiempo de cada vez decididos.
- Si esas técnicas no parecen servirte, puedes probar lo contrario: expande tu atención hacia afuera.
- Escucha los sonidos. Camina fuera. Mira si puedes hacer tu mente tan grande como el cielo y deja la inquietud moverse a través.

Duda:

Este es a menudo el obstáculo más difícil. Tenemos que reconocerlo cuanto antes o puede parar nuestra práctica. Podemos dudar de las enseñanzas, de l@s profesoras/es, de nosotr@s mism@s.

- Percibe como nos lleva hacia atrás y no deja que nos envolvamos. Mírala como otro pensamiento pasando por la mente.
- El “antídoto” a la duda es mantener la atención en una simple y directa experiencia como la respiración, el cuerpo, el escuchar un sonido. En esa experiencia, la duda es eliminada.

En resumen, con todos los obstáculos, reconocimiento es el primer peldaño. Entonces viene la aceptación, el interés, y la no-identificación.

Los obstáculos no son nuestra verdadera naturaleza. Ellos vienen y van. Si podemos sostenernos en ellos, entonces ellos serán transformados en puertas hacia la liberación, y nosotr@s seremos capaces de entender la siguiente visión: “No hay obstáculos para la meditación. Ese mismo pensamiento es un obstáculo”.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)

~Los cinco preceptos

Estos cinco preceptos nos pueden ayudar a vivir mejor, con más respeto hacia nosotr@s mism@s y hacia los demás, tanto si somos jóvenes o mayores.

Una traducción literal de los preceptos es:

- Yo escojo el camino de aprender a no hacer daño a otros seres vivientes.
- Yo escojo el camino de aprender a no coger lo que no me es dado.
- Yo escojo el camino de aprender a no usar erróneamente los placeres sensuales.
- Yo escojo el camino de aprender a no hablar descuidadamente, con negatividad o creando dolor.
- Yo escojo el camino de aprender a no actuar sin cuidado o indulgentemente a causa del alcohol o las drogas.

En adición a desprendernos de tendencias que causan dolor, los preceptos también nos pueden animar a cultivar calidades beneficiosas:

- Protección de todos los seres vivos.
- Generosidad del corazón, la mente y las acciones.
- Conciencia despierta y atenta en la vida sensual y sexual.
- Inteligente y cuidadosa manera de hablar.
- Claros y atentos estados de la mente.

(instrucciones facilitadas por Open Dharma en www.OpenDharma.org)