

~ Meditación e instrucciones

La meditación no es una técnica y no se puede practicar. Utilizamos distintas técnicas para trascender la técnica y entrar en el espacio natural de la meditación verdadera.

~ Instrucciones básicas

I. Para empezar, invita a tu cuerpo a que se sienta tan cómodo y relajado como sea posible, tumbándote o sentándote en un cojín, banco o silla. Haz dos o tres respiraciones profundas. No fuerces la espiración. Respira de forma natural, ya sea la respiración corta, larga, profunda o superficial. Date cuenta que la respiración y el cuerpo no son dos cosas separadas.

II. Disfruta de la sensación solo de ser: quizá sea suficiente con sentir que eres un ser humano en la tierra, sin necesidad de competir, sin necesidad de añadir ni quitar nada.

III. Relájate en la parte trasera de tu cuerpo, como si fuera un confortable sofá. En una atmósfera relajada y con fluida atención, escucha los sonidos, tanto los lejanos como los que están más cerca. Presta atención a cada sonido y observa si aparece alguna imagen relacionada con él; cuando oyes el canto de un pájaro, date cuenta de si ves la imagen de un pájaro, por ejemplo. ¿Es posible distinguir la diferencia entre la imagen de un pájaro y su canto? Observa si alguna reacción aparece como respuesta al sonido: tensión en el cuerpo o los juicios y comentarios de la mente. Estas reacciones son muy reveladoras por sí mismas, pero por ahora ábrete una y otra vez sólo a los sonidos.

IV. Cada vez que te acuerdes, relájate en la parte trasera de tu cuerpo y presta atención a tu experiencia directa.

V. Con los sonidos en un segundo plano, empieza a observar tu cuerpo: su peso, su postura, sus movimientos y textura, su temperatura. Deja que la experiencia de lo que llamamos “cuerpo” flote en atención relajada.

VI. Relaja poco a poco la cabeza, después el pecho y después la barriga. ¿Dónde puedes conectar más fácilmente? Deja una cuarta parte de tu atención en ese sitio, mientras sigues observando los sonidos, los pensamientos y el cuerpo. Si todas las partes son iguales, es mejor dejar la atención en el bajo vientre. Cada vez que notes que has perdido la atención, vuelve otra vez a ponerla en “casa”, en el espacio escogido, sin hacer ningún esfuerzo.

VII. Al contrario de lo que estamos acostumbrados, el entrenamiento de la mente es sencillo pero no necesariamente fácil. El entrenamiento es doble: ~ Recordar que hay que relajar y dejar que la atención reciba la experiencia. ~ Recordar conectarse a la experiencia directa. La conexión entre la receptividad de la atención y la viveza de la experiencia favorece nuestro potencial interno de sabiduría.

~ Estiramientos para sentarse

Estos estiramientos, si los hacemos de forma regular durante unos meses, pueden ayudar al cuerpo a adoptar una postura más cómoda durante más tiempo, mientras estamos sentados en meditación. Lo más importante a tener en cuenta es que el cuerpo de cada persona es único. El reto mayor es el de estar en conexión con tu propio cuerpo y asegurarte que no lo haces de forma desmesurada. Es importante que le des toda la autoridad a la sabiduría de tu cuerpo, ya que yo no soy una experta. Simplemente estoy compartiendo desde la amistad, los estiramientos que he ido recogiendo de varios maestros de yoga y terapeutas físicos durante los últimos años.

Caderas

~ Túmbate boca arriba; levanta la pierna derecha de manera que el pie señale el techo; dobla la rodilla izquierda hacia el costado izquierdo. Coloca el pie izquierdo sobre el muslo derecho (si quieres puedes también doblar la pierna derecha). A través del ángulo de la pierna izquierda con la derecha, pasa la mano izquierda y únela con la derecha detrás de la pierna derecha, con las manos haz una leve presión del muslo derecho hacia el abdomen, mantén un rato esta postura. Haz el ejercicio al otro lado, cambiando el orden de las piernas.

~ "Abraza al bebé": siéntate en el suelo con la pierna derecha estirada frente a ti, dobla la pierna izquierda, con la rodilla doblada hacia fuera. Coloca el pie en la parte interna del codo derecho o en la mano derecha, y la rodilla izquierda en el codo izquierdo. Para aumentar el estiramiento, levanta la pierna izquierda más arriba y acércatela más. Haz el ejercicio al otro lado, cambiando el orden de las piernas.

~ *Gaumukhasana* ("Posición de la cara de vaca"): siéntate sobre los huesos ísquiones, con la ayuda de una manta. Cruza la pierna derecha frente a ti, con la rodilla apuntando hacia delante y el pie derecho cerca de la nalga izquierda, pero no debajo. Cruza la pierna izquierda sobre la derecha, de manera que la rodilla izquierda, en algún momento llegue a estar sobre la rodilla derecha, el pie izquierdo estará al lado de la nalga derecha. Si necesitas más estiramiento, inclínate hacia delante suavemente. (Para estirar el pecho a la vez: dobla el brazo izquierdo detrás, con el codo hacia abajo; dobla el brazo derecho por detrás de la cabeza con el codo hacia arriba. Junta las manos si puedes, si no alcanzas puedes utilizar una tela en el espacio que queda entre las manos. Entonces inclínate hacia delante, manteniendo los huesos ísquiones en el suelo). Haz el ejercicio al otro lado, cambiando el orden de las piernas y los brazos. Mantén la postura 2-3 minutos. Son músculos muy fuertes.

~ "La caja": sentados sobre los huesos ísquiones, cruza la pierna derecha delante de ti, con la rodilla apuntando diagonalmente hacia delante/derecha. Cruza la pierna izquierda por encima. El pie izquierdo estará al lado de la parte externa de la rodilla derecha. La

rodilla izquierda cae sobre el arco del pie derecho si la cadera es suficientemente flexible. Haz el ejercicio al otro lado, cambiando el orden de las piernas. (Cada lado 2-5 minutos.)

~ "La paloma de Anton": haz una zancada con la pierna izquierda doblada delante y la derecha estirada hacia atrás, el talón y los dedos de los pies derechos están en contacto con el suelo y la rodilla derecha sin estar en contacto con el suelo. Manteniendo la planta del pie izquierdo en el suelo, no muy lejos de la cadera izquierda, gira el pie izquierdo, dobla la rodilla y llévala hacia fuera. Mira por encima del hombro derecho y después mira hacia el frente. Suavemente lleva hacia abajo la rodilla derecha, la cadera izquierda y el torso, hasta que sientas un buen estiramiento. Si quieres sentir más estiramiento, intenta girar la rodilla y pie izquierdo a 90°, hacia la derecha. Puedes utilizar cojines u otros tipos de apoyo bajo el torso para relajarte en el estiramiento más tiempo. Cambia de lado para estirar la cadera derecha.

~ "La paloma": muy parecido al ejercicio anterior, con la pierna derecha estirada detrás de ti y la rodilla izquierda dobla hacia la izquierda; pero ahora con la rodilla izquierda, la parte inferior de la pierna, el tobillo y el pie sobre el suelo perpendicularmente al torso y la pierna derecha estirada. Mantén el centro de la gravedad sobre la pierna estirada. Puedes volver a dar apoyo al torso con cojines y así relajarte un poco más.

Caderas y piernas

~ Siéntate con ambas piernas estiradas delante de ti. Puedes colocar una manta debajo del borde de las nalgas para ayudarte a sentarte sobre los isquiones.

a) Deja que la inspiración te ayude a llevar los dedos de los pies hacia ti; la expiración te ayudará a llevar los dedos de los pies en punta, alejándose de ti. Haz lo mismo pero moviendo todo el pie, como una unidad. Después, continuando con la conexión con la respiración, haz círculos con los tobillos, primero ambos pies hacia la misma dirección y después cada pie en una dirección distinta. Junta las manos debajo de una rodilla, dobla la rodilla y lleva el muslo hacia el tronco/barriga tanto como puedas, a la vez que inspiras; el expirar estira la pierna y estira el pie en punta. Haz lo mismo con la otra pierna.

b) Cruza el pie izquierdo sobre el muslo derecho, tan cerca del tronco como te sientas cómodo. Apoya al pie izquierdo con la mano derecha, la rodilla izquierda estará apuntando hacia el lado izquierdo. En la inspiración utiliza el brazo izquierdo para traer la pierna izquierda hacia ti; con la expiración, lo llevaremos suavemente hacia el suelo. Al acabar haremos lo mismo al otro lado.

c) Empezamos con la misma posición que en (b), pero en este ejercicio haremos círculos con la rodilla hacia ambos lados, en conexión con la respiración. Haz el ejercicio al otro lado.

(De la escuela de Yoga Bihar)

Para la parte posterior de las piernas

~ Estírate boca arriba, con el cóccix tocando el suelo y el sacro un poco separado de éste. Dobla ambas rodillas un poco y coloca ambas plantas de los pies en contacto con el suelo. Levanta la pierna izquierda (está bien si está doblada) y empuja la almohadilla del pie (zona blanda, justo por debajo de los dedos, donde hay la articulación) del pie hacia el techo. Junta las manos (o coloca una tela) sobre la “bola/almohadilla” del pie y suavemente llévalo hacia abajo, hacia el tronco. La pierna derecha puede estar estirada si tu espalda es suficientemente fuerte. Cambia de lado. El siguiente paso a este ejercicio, cuando lo sintamos cómodo, será hacer lo mismo pero con ambas piernas levantadas.

~ De pie cerca de un escaló o una mesa bajita, coloca el pie izquierdo sobre el escalón o la mesita. Inclínate llevando la barriga hacia el muslo con la espalda recta. Acércate con la barriga y no con los hombros. Hacemos el otro lado.

~ O puedes escoger cualquier de estos otros ejercicios para estirarnos.

Parte superior de la espalda, hombros y pecho

~ Junta las manos detrás de la espalda mientras estás de pie, estira los brazos, inclínate hacia delante y deja que los brazos se dirijan por encima de tu cabeza en dirección hacia el suelo.

~ Sentados o de pie, coloca los dedos izquierdos sobre el hombro izquierdo y dedos derechos sobre hombro derecho. En la expiración, lleva los codos hacia el centro del cuerpo, para que se toquen, haz un círculo con éstos hacia arriba, pasando por delante la cara. Empieza a inspirar mientras los hombros se dirigen hacia atrás y se abren como alas. Haz este ejercicio varias veces y en ambas direcciones.

~ Sentados en una silla, mantén la parte inferior del asiento de la silla con la mano derecha. Lleva la cabeza suavemente hacia la izquierda y lleva la cara un poco hacia el hombro izquierdo, ajústate hasta que sientas un buen estiramiento. Para incrementar el estiramiento, levanta el brazo izquierdo y enróllalo por detrás de la cabeza, apoyándose en el lado de la cara cerca de la oreja opuesta. Haremos el mismo ejercicio en el otro lado.

~ Después de una meditación sentados:

a) Simplemente estírate hacia delante y deja caer el peso de los hombros, el pecho y los brazos hacia el suelo para relajar la parte superior de la espalda.

b) Coloca cada mano sobre el hombro contrario, haz 10-15 respiraciones.

c) Coloca las manos sobre el antebrazo opuesto con los pulgares por delante y los dedos apuntando hacia atrás; haz 10-15 respiraciones.

~ Otros buenos ejercicios para aquellos de vosotros que hayáis estudiado yoga son: ejercicios para liberar viento, verticales o posturas invertidas, el perro hacia abajo y hacia arriba, la cobra, el camello, y posturas de rodillas *vajrasana* para una colocación más general.

~ Posturas

Buda dijo que la meditación puede surgir en “cuatro posturas”: caminando, de pie, sentado o tumbado. Patanjali definió una buena postura de meditación como la postura en la que se pueda permanecer tranquilamente quieto, sin moverse. Observa cómo luchar para encontrar una postura imaginaria perfecta es sólo un insistente e incómodo juego de la mente. Prueba con diferentes posturas, sobre todo si estás luchando contra el dolor durante gran parte de la sesión, o si el dolor perdura a pesar de que hayas cambiado de postura. No es necesario utilizar la misma postura en cada sesión. Para que aparezca la quietud y la tranquilidad, sólo tenemos que aceptar el cuerpo y la mente en el estado en que se encuentren en cada momento.

Postura tumbado

Para muchas personas la postura de tumbado es la mejor para poder permanecer relajado, abiertos y tranquilos. En esta postura de relajación a la mente controladora le resulta muy difícil dominar y esto favorece la aparición de un estado de conciencia más fluido y profundo.

Tienes que tumbarte en una superficie plana y suave. Una esterilla de yoga es demasiado fina para poder estar el tiempo necesario y alcanzar un estado de meditación profunda. Lo mejor es utilizar una manta doblada, un trozo de moqueta, o una colchoneta fina.

Quizá necesites algunos cojines, o si no tienes ninguno puedes improvisar utilizando un jersey o una manta doblada. Merece la pena probar con diferentes cojines y superficies hasta encontrar la que mejor se adapte a tus necesidades. Un solo centímetro puede marcar la diferencia.

~ Tumbado sobre tu espalda

Asegúrate que estás tumbado en una superficie suficientemente suave y preferiblemente sin ponerte ningún cojín bajo la cabeza. Pon algún cojín debajo de las rodillas para proteger la espalda. Para muchos, es mejor poner varios cojines debajo de toda la pierna, para que los pies queden a mayor altura que las rodillas y las caderas. Ten cuidado con las rodillas: si las piernas se desplazan demasiado hacia los lados, al cabo de un rato puede que sientas tensión en las rodillas.

~ Tumbado de costado

Tumbate sobre un costado, con las piernas dobladas y los brazos en la postura que te resulte más cómoda. Pon un cojín entre las piernas/rodillas y debajo de la cabeza. Prueba a tumbarte sobre el costado derecho y el izquierdo, para ver cuál te resulta más cómodo.

Para colocar las manos, consulta las sugerencias.

~ Tumbado 3/4 partes de tu cuerpo hacia el suelo o cama

Si empiezas tumbado de costado, puedes cambiar la postura inclinando el cuerpo hacia el suelo, dejando una pierna estirada. Coloca una pequeña almohada debajo de la cabeza, teniendo mucho cuidado con el cuello. Algunas personas prefieren esta posición sin almohada debajo de la cabeza y a otras personas les gusta apoyar la parte superior de su cuerpo sobre una almohada más grande. También puedes colocar una mano debajo de la cadera de la pierna estirada y la otra cerca de la frente, la cara, cuello o parte superior del pecho.

~Tumbado boca abajo

Túmbate boca abajo con la piernas estiradas y si quieres, con las palmas de las manos mirando hacia arriba debajo de las caderas. Gira la cabeza hacia un lado y coloca una pequeña almohada debajo de la cabeza a la altura del oído.

Manos

Las manos las puedes colocar donde prefieras. Lo cierto es que puedes sentir diferentes sensaciones según y cómo las coloques y lo que estén tocando. Algunas personas prefieren que las manos no toquen el cuerpo; a otros les gusta ponerlas en determinados mudras de meditación.

En muchas posturas, podemos dejar que las manos encuentren su sitio e incluso dejarlas que ayuden a armonizar el cuerpo, corazón, mente y espíritu.

También podemos integrar el **Jin Shin Jyutsu** en la postura de meditación. Prueba cogiéndote uno o más dedos de una mano con la otra.

Si te colocas tumbado sobre la espalda:

~ puedes colocar el brazo de abajo entre las rodillas y el brazo de arriba sobre la rodilla de arriba.

~ o dobla el brazo y pon los dedos en la parte media del cuello. El brazo de arriba lo puedes colocar a lo largo de la cadera y el glúteo, con los dedos cerca del coxis.

~ o prueba colocando una mano en la mejilla y la otra en la clavícula del mismo lado que la mejilla.

Si te colocas de costado:

~ puedes colocar el brazo de abajo entre las rodillas y el brazo de arriba sobre la rodilla de arriba.

~ o dobla el brazo y pon los dedos en la parte media del cuello. El brazo de arriba lo puedes colocar a lo largo de la cadera y el glúteo, con los dedos cerca del coxis.

~ o prueba colocando una mano en la mejilla y la otra en la clavícula del mismo lado que la mejilla.

Postura sentado

Coloca las manos en una posición cómoda sobre las rodillas o tu regazo. La espalda tiene que estar recta y los hombros relajados, con el mentón ligeramente recogido, permitiendo que el cuello se estire. Empuja un poco las caderas hacia delante, para que el abdomen se abra y la columna vertebral quede recta y con suficiente apoyo. Si colocas el cojín en cuña, o inclinas un poco el asiento de la silla te ayudará a que las caderas vayan hacia delante. Si te sientas sobre unos cojines, prueba con diferentes alturas. Algunas personas pueden sentarse directamente en el suelo, sin ponerse nada, pero otros necesitan varios cojines.

Sentado en una silla:

Los pies tienen que estar en el suelo o sobre un cojín, la espalda recta, sin apoyarla en el respaldo de la silla si es posible. Se pueden poner unos calzos en las dos patas traseras de la silla, para que el asiento quede inclinado hacia delante. De esa manera el borde del asiento no corta la circulación de la parte posterior de las piernas.

Sentado en el suelo:

"Estilo japonés" ~ Colócate de rodillas con los glúteos apoyados en un cojín o una banqueta. No pongas todo el peso sobre las rodillas.

"Estilo-Thai" or "Sri Lanka" ~ Siéntate sobre un cojín o en el suelo, dobla una pierna y colócala de forma que la rodilla apunte hacia un lado. Dobla la otra de forma que la rodilla apunte al frente y el pie apunte hacia atrás. Como con las demás posturas con las piernas cruzadas, alterna la posición de las piernas, de forma que si la izquierda apunta al frente en una sentada, la derecha apunte al frente en la siguiente.

"Estilo Burma" ~ Dobla las dos piernas, con las rodillas apuntando hacia cada lado, y la parte baja de las piernas y pies sobre el suelo, uno frente al otro. Alterna la pierna que dejas al frente, si es posible.

"Estilo lotus" ~ Lo mismo que la "Burmese" pero con uno o los dos pies sobre el muslo contrario.

~¿Por qué vipassana (*vipasyana*)?

Vipasyana

Todos acudimos a un retiro por razones diferentes. Algunos por curiosidad; otros porque una depresión, sufrimiento, o pérdida ha despertado la necesidad de profundizar en sus vidas. Quizá sentimos que el tiempo se nos escapa y la vida con él. O quizá con relativo éxito o felicidad, nos ha surgido la necesidad de descubrir la realidad de las cosas. O es posible que haya habido algo que nos ha sorprendido o maravillado y nos ha impulsado a descubrir lo que significa estar vivos. Sea lo que sea que nos haya llevado a un retiro, en él podremos aprender lo que es la sencillez, honestidad y amabilidad.

Calma

Lo primero es conseguir que la mente se calme, para que en vez de apuntar en cien direcciones y distracciones, sólo apunte a unas pocas.

Consciencia

Después empezamos a ser capaces de observar la experiencia de nuestro inexplorado cuerpo y nuestra mente.

Amabilidad y claridad

Con la práctica continuada esta consciencia se convierte en una experiencia más amable y honesta. Los juicios y halagos, especialmente de nosotros mismos, empiezan a desaparecer, empezamos a verlos por lo que son: habituales puntos de vista de poca relevancia y mucha inercia.

Continuidad en la consciencia

Poco a poco, cuando empezamos a dejar que el proceso meditativo cale en nosotros, nuestro estado de consciencia cambia y alcanza niveles más profundos de nuestro ser.

Deshacer nudos

Más a menudo, nos vemos en medio de una reacción normal y somos capaces de verla con mayor claridad, no nos dejamos arrastrar por ella.

Sabiduría

Con el tiempo, cuando los hábitos pierden la fuerza sobre nosotros, tenemos la oportunidad de escuchar una sencilla y sorprendente sabiduría. Cuanto más la escuchamos, dejando que fluya sin ningún obstáculo, más sentimos que la plenitud está cada vez más cerca.

Vipasyana (*vipassana* en la lengua pali de las antiguas escrituras budistas) se traduce del sánscrito de muchas formas: "percepción," "visión clara," o incluso "consciencia". Desde una perspectiva diferente, podemos descomponer la palabra en: *vi* que significa "detrás" o "antes", *pasya* (o *passa* en Pali) que significa "ver", *na* que significa "camino" o "método". Por tanto, vipasyana es un método para ver algo que nos oculta la mente que reacciona, la capacidad de ver la fuente de la vida, de dejar que poco a poco esa fuente se apodere de nuestro ser.

~ **Búsqueda interior**

~ Debates e indagación

Los debates y procesos de indagación del Dharma, además del silencio, son fundamentales para abrir nuestro corazón. Los debates propuestos por los facilitadores se basan en la experiencia directa de los participantes en una atmósfera de sencillez y cariño. Las entrevistas en grupo y las personales con los facilitadores nos permiten

plantear y explorar preguntas, adaptar las instrucciones generales a cada persona y a practicar la escucha interior y de los demás. A diferencia de los debates, todos los participantes deben acudir, dos veces en una semana, a estas entrevistas en grupo.

~ Traducción de textos en sánscrito

En la clase de traducción de textos en sánscrito, Ajay Singh, académico del sánscrito y pensador, plantea el debate en función de su traducción de una de las grandes escrituras en ese idioma. En anteriores retiros, investigamos clásicos como el *Yoga Vasisht*, *Bhagavad Gita*, o *Patanjal Yogasutra*.

El texto, sin embargo, estimula la conversación y las reflexiones sobre la experiencia propia. El objetivo es profundizar en nuestras percepciones en vez de hacer una traducción “perfecta”.

Los que no han tenido el privilegio de estudiar los textos antiguos, a través de la traducción directa, puede sorprenderles las sutilezas del sánscrito y los numerosos términos que se pueden aplicar en inglés para traducir una sola palabra dependiendo del contexto. Ajay utiliza de forma deliberada palabras en inglés poco corrientes o sorprendentes para desafiar al oyente y que no pensemos rápidamente que lo hemos entendido.

A los que están más familiarizados con las escrituras budistas, les sorprenderá descubrir la similitud que existe entre los métodos y la sabiduría budistas e hinduistas.

*La clase es optativa.

~ **Profundo descanso y Jin Shin Jyutsu ®**

~ **Meditación tumbado**

La meditación no es un deporte de competición. Nuestro ser pide otra forma de vivir.

Lo que sabemos hacer, hasta ahora, es activar cuerpo y mente al máximo y después desconectar completamente.

Lo que podemos aprender es a descansar y a recuperar nuestra energía, para así poder adentrarnos en la meditación profunda. ¿Alguna vez te has despertado de una cabezada y has tenido una breve sensación de cordialidad con lo que te rodea antes de empezar a recordar tus obligaciones? Ese momento, descansado, ágil, receptivo, vivo, está más

cerca de la meditación que todos los años que has estado sentado intentando permanecer inmóvil.

Años de experiencia nos han demostrado que muchas personas necesitan descansar, tumbarse para meditar, para que el despertar vaya sucediendo de forma gradual.

~ **Jin Shin Jyutsu** ®

Una manera de vivir de un modo cordial y conectados con la tierra.

“A través de Jin Shin Jyutsu empezamos a ser conscientes del simple hecho de que tenemos capacidad para armonizarnos y equilibrarnos a nosotros mismos (al mismo ritmo que el universo) física, mental y espiritualmente.” De www.jinshinjyutsu.com

Jin significa humano; *Shin* significa dios, o corazón, o espíritu; y *Jyutsu* significa trucos, juegos, arte o como a mí me gusta llamarlo, improvisación. Este arte de sanación japonés no sólo es una técnica. Las manos y el corazón profundo conocen o recuerdan la armonía y nos ayudan a mantener el equilibrio, tanto físico como a cualquier otro nivel. Dejando que las manos encuentren su sitio en el cuerpo, quizá simplemente cogiéndonos un dedo, la armonía resuena en todo nuestro ser.

Muchas personas se han sorprendido al darse cuenta de que sólo cogiéndose un dedo cuando meditan, pueden alcanzar mucha más claridad y tranquilidad.

Mary Burmeister, estudiante de Jiro Murai, introdujo el arte de Jin Shin Jyutsu en América en la década de 1950. En la actualidad se imparten cursos en todo el mundo. Hasta su muerte en enero de 2008, Mary ofreció sus enseñanzas lanzando frases breves, pero potentes: “Lo que penséis de mí me tiene sin cuidado.” “Expira y sé la sonrisa”. “La energía es el entusiasmo en movimiento.”

Con conexiones con el Ayurveda y la medicina tradicional china, Jin Shin es una práctica segura y accesible para todo el mundo. Sólo con nuestras manos y asistiendo a los cursos de Jin Shin, nuestro aprendizaje puede ser ilimitado.

Para más información sobre los cursos oficiales de Jin Shin Jyutsu:

www.jinshinjyutsu.com

www.jinshinjyutsu.de

+1(480) 998-9331 +1(480) 998- teléfono

+1 (480) 998-9335 fax

página: www.jsjinc.net, Correo electrónico: info@jsjinc.com

Jin Shin Jyutsu, Inc.
8719 E. San Alberto
Scottsdale, AZ 85258
USA

~ Esfuerzo y relajación

La mayoría sabemos cómo hacer un esfuerzo basado en la tensión. En los retiros, cada uno puede experimentar con el “esfuerzo invertido” o lo que es lo mismo, el esfuerzo basado en la relajación.

Al principio de la práctica de meditación la lucha con los hábitos establecidos en la mente son inevitables. Pero no hay que pensar que estos esfuerzos agotadores van a continuar para siempre.

Al principio, la atención requiere un esfuerzo mental. El intelecto, o la mente consciente, no puede funcionar de forma continua y por tanto, el esfuerzo es desigual y discontinuo.

En realidad, el esfuerzo que tenemos que hacer es parecido al que se requiere para sujetar un pétalo de una rosa en la palma de la mano: no más fuerza de la necesaria, pero siempre recordando lo que hay en ella.

Esta continuidad se produce de forma natural cuando nos abrimos al poder cálido del corazón.

Si quieres que el corazón dirija y potencie tu práctica, es necesario cultivar el descanso y la auto-motivación.

Auto-motivación

Trata de recordar alguna vez en la que hiciste algo sólo porque querías hacerlo, no porque pensaste que tenías que hacerlo, ni porque querías conseguir dinero, prestigio o aceptación. Si puedes recordarlo, recordarás lo bien que te sentiste.

En los retiros de Open Dharma, durante cuatro tardes y un día completo de la semana no hay ningún programa, para que cada uno de nosotros tenga la oportunidad de encontrar la auto-motivación y pueda experimentar su dicha. No es que haya que encontrar un pasatiempo excitante para “llenar” el tiempo “vacío”.

Intenta averiguar qué es lo que más te gusta hacer y hazlo de forma consciente, en vez de dejar pasar el tiempo, aburrido y sin hacer nada.

Descanso

El descanso es un arte. Queremos relajarnos, pero no sabemos cómo conseguirlo. Muchas veces sentimos que tendríamos que estar haciendo algo “más importante”, para después poder disfrutar de un merecido descanso. Pero ese descanso nunca llega. Con energía, frescura, amabilidad e incluso alegría, el descanso beneficia la meditación

y el crecimiento espiritual. Puedes empezar a descubrir lo que es el arte de descansar practicándolo diariamente:

1) Tumbate media hora al día sin hacer absolutamente nada, sin leer, sin escuchar música, sin siquiera pensar en lo que tienes que hacer después.

2) Céntrate en las sensaciones corporales y en otros aspectos del "mundo interior" a los que no prestas atención durante la práctica formal. Para no dormirte, puedes levantar un brazo. Si te duermes, el brazo se caerá y te despertará. Pero si te duermes, ese descanso te resultará más beneficioso que si estás sentado en una postura rígida, como si estuvieras en la oficina. De hecho, al despertar, puedes entrar en un estado de meditación que te haga sentir fresco y alegre de nuevo.

~ Meditación del corazón

Durante miles de años, los meditadores han utilizado técnicas para devolver la mente a su estado natural de bondad. Cuando la mente recuerda que tiene "permiso" para apreciar las cosas tal y como son, el ser se puede relajar en la inmensidad del corazón con amor.

~ Meditación de amor universal

Metta (*maitri* en sánscrito) se puede traducir del pali como amable, amigo o bondad amorosa. Cultivar la bondad amorosa es una parte fundamental para otras prácticas como la concentración, conciencia, ecuanimidad e indagación. Indicado tradicionalmente para liberar del miedo a los que han atravesado junglas y dormido en cuevas, la práctica de metta es un antídoto para la negatividad, provocada tanto por el odio, la ira, la inseguridad o la resistencia al cambio. Practicando metta asiduamente podremos dormir más fácilmente, tener sueños dulces, sentirnos protegidos del peligro, tener un rostro más radiante, una mente más serena y una muerte menos confusa.

~ Cómo se practica

La práctica formal de metta hace resurgir el poder de la intención, la capacidad de la mente para dirigirse en una dirección específica. Metta se practica repitiendo en silencio palabras y expresiones de amor hacia uno mismo y los demás. No es importante sentir nada en especial, sino conectarse una y otra vez con el significado de las palabras. Una vez conocidos los métodos, se puede experimentar con algo más que con palabras, como por ejemplo visualizaciones o la simple sensación de amar.

Empieza poniéndote lo más cómodo posible. Si normalmente te sientas en el suelo, trata de hacerlo en una silla o apóyate en la pared. Respira y empieza a sentir el cuerpo, el corazón y la mente tal y como están en esos momentos. A algunas personas les ayuda centrar su atención en el pecho y respirar a través del corazón.

~ Perdón

Empezar ofreciendo perdón a veces nos puede ayudar a dejar espacio para metta. Repite en silencio algo parecido a:

Si he causado a alguien daño, intencionadamente o sin querer, les pido perdón.

Si alguna persona me ha hecho daño, intencionadamente o sin querer, le perdono.

(Algunas personas se sienten más cómodas diciendo "Ofrezco paz").

Si me he causado algún daño, intencionadamente o sin querer, me perdono a mí mismo.

~ Amarse a uno mismo

La forma tradicional de cultivar metta empieza por uno mismo. Buda dijo: "Puedes buscar por todo el universo a alguien que merezca tu amor y afecto más que ti mismo y no la encontrarás. Tú, más que nadie en todo el universo, te mereces tu amor y afecto".

Empieza la práctica averiguando tus deseos más profundos. Tómate el tiempo necesario para encontrar las palabras que expresen dos, tres o cuatro de tus deseos más profundos. Algunas de las frases más utilizadas son: "Ojalá que tenga seguridad. Ojalá que me libre del sufrimiento. Ojalá que sea feliz." También se pueden utilizar palabras sencillas como "paz," "amor," o "liberación".

Conecta con el significado, repite las palabras lentamente, si lo deseas, acompañando a la respiración, durante al menos 5-10 minutos. No te apresures, siente como si tuvieras todo el tiempo del mundo. Cuando encuentres las palabras adecuadas, mantenlas a lo largo de toda la meditación.

A veces te puedes centrar en el amor bondadoso o en el amor hacia ti mismo, durante todo el período de meditación. Sin embargo, para algunas personas es más fácil ofrecer auto-aceptación que amor: "Quiero aceptarme completamente. Quiero aceptarme tal y como soy". O visualizar a alguien que te ha ayudado, con el que no tienes ninguna tensión e imaginarte que esa persona te manda todo su amor.

~ Tres formas de ampliar hacia quién lo diriges

Después de dirigir metta hacia uno mismo, puedes continuar con una de estas tres formas.

1.- Círculos cada vez más amplios

Siente la vida en el espacio alrededor de ti, incluyéndote a ti. Extiende lo que deseas para ti a todos los seres vivientes, mosquitos, palomas, árboles, seres humanos,

hormigas y tu persona. Visualiza o imagínate el espacio entero, o todos los individuos en el espacio al mismo tiempo.

Durante varios minutos o más, ofrece tu amor bondadoso a todos los seres vivos en la sala, habitación, jardín, o campo. Por ejemplo: "De la misma forma que deseo mi liberación, ojalá que todos los seres de la sala puedan alcanzar esa liberación", "Ojalá todos los seres de la sala sean felices".

O: "Ojalá todos podamos alcanzar la liberación...."

Al cabo de varios minutos, amplía el área de influencia y ofrece tu amor a todos los que rodean el ashram, o a todo el vecindario o al ecosistema.

Amplía el área de influencia de tu conciencia gradualmente, a la ciudad, a la provincia, al país, al planeta y al universo. Si lo prefieres, en vez de imaginarte fronteras políticas como las de los países, visualiza las "fronteras" naturales de bosques, ríos, montañas, llanuras y del continente o isla donde estés.

2.- En cada dirección

Una segunda forma de practicar metta se menciona con frecuencia en los textos antiguos. Una vez pasando algún tiempo dirigiendo el amor hacia ti mismo, puedes empezar a enviarlo a todos los seres en todas las direcciones, una detrás de otra: norte, sur, este, oeste, hacia arriba y hacia abajo.

Visualiza o imagina que todos los seres al norte están recibiendo tu amistad y repite, "Ojalá todos los seres del norte se liberen." Por último, deja que esa intención de amor se extienda en todas las direcciones.

3.- Individuos

Una tercera forma de practicar metta es centrarte en determinadas personas, empezando normalmente por uno mismo. A la segunda persona se le denomina benefactor, alguien que te haya ayudado, a quien ames o respetes –preferiblemente alguien que esté vivo, y con quien no tengas ninguna relación sexual. Puede ser un facilitador o facilitadora, amigo, o alguien como el Dalai Lama a quien es posible que no conozcas bien.

La tercera persona que puede recibir tus deseos es una persona sobre la que no tengas ningún sentimiento, ni a favor, ni en contra. Es difícil imaginarse a una persona así, ya que siempre sacamos conclusiones en el mismo momento en que conocemos a alguien. Piensa en un conductor de autobús, alguien que hayas visto caminar por la calle, o un dependiente de una tienda. La cuarta persona es alguien con la que tengas cierta tensión. Si te resulta difícil enviarle buenos deseos a esa cuarta persona, vuelve un paso atrás durante un rato.

Con cada persona, visualiza o imagínate a esa persona, mientras conectas con el significado de las palabras que hayas elegido.

~ Creatividad

Una vez te sientas cómodo con las formas de practicar metta sugeridas, puedes ser más creativo y encontrar tu propia forma.

Puedes empezar con lo que te resulte más fácil y poco a poco ir hacia las cosas que te resulten más difíciles. Por ejemplo, si te resulta difícil enviarte amor a ti mismo, puedes empezar por un benefactor o amigo. Si mientras estás enviando tu amor a un grupo grande de personas te distraes, vuelve a un grupo más reducido durante un rato.

Metta tiene un poder sanador que puede ir más allá de tus expectativas. Cada vez que practiques, vete al límite de lo que resulta cómodo para ti y observa lo que ocurre.

Brahma Vihar
Lugares de descanso infinitos
Moradas sublimes
Estados de mente ilimitados

1) Amor universal ~ *Metta*

El enemigo más próximo es el deseo; el más alejado el odio.
“Ojalá te liberes del peligro y el miedo.
Ojalá encuentres la paz, la felicidad y te liberes del sufrimiento.
Ojalá puedas vivir con tranquilidad”.

2) Compasión ~ *Karuna*

El enemigo más próximo es la pena; el más alejado la crueldad.
“Me preocupo por tu sufrimiento.”
Otras frases son similares a Metta.

3) Gozosa alegría ~ *Mudita*

El enemigo más próximo es la exuberancia; el más alejado la envidia.
“Ojalá la felicidad y la alegría nunca te abandonen.
Ojalá tu buena fortuna aumente cada vez más”.

4) Ecuanimidad ~ *Uppekha*

El enemigo más próximo es la indiferencia; el más alejado es la agitación, el desasosiego, etc.
“Te deseo felicidad pero no puedo escoger por ti.
Cuidaré de ti, pero no puedo evitar que sufras.
Ojalá permanezcamos impasibles a los cambios.
Ojalá seamos capaces de aceptar las cosas como son.
Todos los seres son responsables de sus acciones. Su felicidad o sufrimiento depende de sus acciones, no de mis deseos”.

~ **Meditación Tonglen**

("enviar y recibir" en tibetano)

I. Reposar en la parte posterior del cuerpo.

Relajarnos y descansar en la parte posterior del cuerpo, conectar con la generosidad natural de la expiración y la receptividad natural de la inspiración.
Con la expiración, siente como el cuerpo (por sí mismo) suelta aquello que no necesita. Pensamientos y creencias de quién somos también pueden soltarse con la expiración. Podemos disolver tensiones, planes y recuerdos.
Con la inspiración, observa como penetra la vida en ti.
Observa como la respiración ocurre por si sola, reposa y disfrútala.

II. Presencia expansiva.

Si conectamos con el espacio que hay al final de la expiración podemos empezar a sentir una sensación de presencia con más espacio, también podemos tener esta sensación si sentimos el espacio que hay alrededor del cuerpo cuando le dejamos respirar.
Disfrutar de la suavidad de la respiración nos puede ayudar a empezar a borrar la pesada sensación de que nuestra piel es nuestro límite, que sólo estamos en el interior de nuestra piel.
Podemos sentir o imaginar que somos tan grandes como el cielo de la noche. La respiración, la mente y el cuerpo son sólo algunas de las estrellas que hay en éste espacio suave.
Hay suficiente espacio para todo, incluso para aquellos rincones secretos del corazón. Suficiente espacio para que seamos nosotros mismos.
El cielo nocturno es el punto de partida de los siguientes pasos de la meditación y podemos volver a éste cada vez que queramos.

III. Sentir lo que es importante.

Podemos preguntarnos “¿Qué es importante? ¿Para qué están estas células aquí? ¿Qué hace que la vida valga la pena ser vivida?
Podemos lanzar la pregunta en el vacío que hay después de la expiración, y esperar la respuesta natural, ver como la inspiración responde a la expiración. O simplemente podemos hacer la pregunta a ese lugar profundo que conocemos en nosotros. No hace falta que la respuesta sea en palabras, aunque a veces nuestras palabras más genuinas nos ayudan a conectar con lo que es importante en esta vida.
Si no podemos sentir con claridad la textura y el sabor de lo que es importante, entonces podemos recordar algún episodio en el que experimentamos claridad, libertad, alegría, sensación de estar en casa o de ser amados, a la vez que recordamos sonidos, temperatura, postura, etc..
Una vez podamos sentir lo que “Pema Chodron llama la “textura” de la experiencia, entonces podemos soltar las imágenes y los detalles del recuerdo, y nos podremos quedar con la textura.
Conoce la textura, observa si eleva o se enraíza, si emana fluidez o quietud, si es expansiva o recogida, o todo esto a la vez.
Sumérgete en esta textura, deja que las células te digan “sí” y obsérvala en cada rincón de tu ser.

Al inspirar, conecta con la textura de una forma muy viva. Al expirar, llénate y (eventualmente) emana esta textura.

IV. Sentir lo que es difícil.

Descansa de nuevo sobre “el cielo nocturno”, deja el ejercicio previo un rato. Piensa en un momento difícil tuyo o de otra persona; no algo que te sobrepase pero si algo que mueva tu corazón, algo que puedas sentir.

Escoge algo específico y claro, y conecta con la textura de ese momento ¿quema? ¿pincha? ¿te acelera? ¿te bloquea? ¿es pesada? ¿es cortante? ¿es densa? ¿es oscura?.

A menudo, nos resistimos a sentir la auto-duda o el peso de la soledad y podemos incluso

añadir resistencia a la dificultad.

Simplemente da la bienvenida a “la textura de lo difícil”; al cielo nocturno en la inspiración. Finalmente, no hay necesidad de fijar, explicar, esconder o luchar.

Simplemente hay suficiente espacio en el cielo nocturno para este dolor también.

V. Ofrecer y recibir.

Recordando el cielo nocturno, continuamos dejando que la inhalación nos lleve a la intimidad de la textura de lo difícil. En la expiración podemos reconectar con la textura de lo que amamos de la vida, la textura de lo que es importante.

Podemos dejar que la expiración nos llene y rebose. Si nos enfocamos en una persona específica y no en nosotros, podemos dirigir la suavidad (o el tipo de textura que sea) hacia esa persona.

VI. Jugar con preguntas.

Podemos preguntarnos si hay suficiente suavidad. ¿de dónde proviene? ¿a quién le pertenece? ¿es mi secreto? ¿es esto para lo que todos y todo estamos viviendo o buscando?

También podemos cuestionar los secretos profundos y oscuros con los que los humanos pensamos y vivimos. ¿hay sólo una persona que siente soledad o cualquier otra dificultad? ¿hay alguien en la sala (o en este país) que pueda haber sentido la misma dificultad? ¿hay alguien que nunca la haya sentido?

¿cuántos miles de personas pueden estar sintiendo rabia, pánico o vergüenza ahora mismo en nuestro planeta?

¿esta ansiedad o desesperación, es mía o suya? ¿a quién pertenece?

¿de dónde saca la energía?

VII. Ampliar la fluidez.

¿Por qué no?

Podemos expandir nuestra visión. Podemos dejar que la inspiración dé la bienvenida a la textura de lo difícil que todos compartimos. Hay suficiente sitio en el espacio. Y podemos dejar que la expiración comparta lo que es máspreciado para nosotros. Cuanto más demos más encontraremos.

VIII. Descubrir el tesoro.

Podemos tardar algunos días, incluso semanas hasta hallar el ritmo de esta práctica. A medida que nos familiarizamos con esta técnica de la inversión, en lugar del habitual alejarnos de lo difícil, quizás nos demos cuenta de que nos ayuda a descubrir un círculo natural y fluido de generosidad transformadora.

~ Meditación en el movimiento

Por suerte, dicha y profundidad en meditación, no están limitados a los momentos de quietud. De hecho, algunas veces el yoga, el chi gong o pasear por el bosque nos pueden ayudar a salir de nuestra burbuja de auto ansiedad para ir hacia la vasta transparencia de la vida en sí misma – el cuerpo siendo movido por la vida a la que pertenece.

~ Chi Gong

Chi Gong es un sistema chino de movimientos suaves para conseguir estar centrados, abiertos y estables.

~ "Ajaya" yoga

Otro enfoque del yoga por Ajay y Jaya [Más información...](#)

~ Yoga y Pranayama

El programa diario de los retiros incluye, a veces, sesiones guiadas de pranayama y clases de asanas, para conseguir junto con la meditación y el silencio, una mayor conciencia del cuerpo, acallando y purificando la calidad de la mente observadora. Los suaves ejercicios de pranayama nos ayudan a recuperar el patrón de la respiración natural y a cultivar una mayor conciencia de la respiración en todas las posturas. Mientras que el enfoque meditativo y fluido en la práctica de las asanas dirige el cuerpo hacia un alineamiento corporal y una estabilidad más profunda.

Vinyasa – una secuencia seguida de posturas – nos permite volver a conectar con nuestro centro, con la calma y con un estado de conciencia panorámico que dirige nuestros movimientos. Con el tiempo, cultivamos y aprendemos a confiar en una inteligencia innata y profunda que guía nuestro movimiento. Las secuencias crean un espacio para que la mente descansa y se expanda. El cuerpo que busca la verdad se mueve, la vida se mueve con él, la mente llena los contornos creados por los movimientos repetidos en el espacio, tranquilos y receptivos como la respiración del ser amado. Las secuencias de movimientos permiten la unión feliz del cuerpo y la mente. La respiración acompasa nuestro movimiento desde dentro, con vitalidad, con la verdad y frescura del momento. La respiración da a la mente brillo, transparencia y ligereza. Practicando de esta manera experimentamos la no separación.

Este trabajo con las asanas y pranayama está inspirado en la obra de Dona Holleman y Orit Sen Gupta.

Para más información, consulta el libro *Dancing the Body of Light*:
www.donaholleman.com/BodyLight.htm

~ Meditación caminando

Sencillez

~ sólo un ser humano caminando por la tierra, lenta o rápidamente, según prefieras.

Atención

- ~ fluida como los movimientos.
- ~ no te anticipes, no esperes, ni te quedes pendiente de las sensaciones.
- ~ no luches contra los pensamientos, imágenes, sentimientos.
- ~ siente curiosidad hacia lo que llamamos “caminar”
- ~ todos los músculos, movimientos, texturas...

Ritmo

- ~ un paso cada vez, como si tuvieras todo el tiempo del mundo, como si te moviera la Tierra.

Centrado

- ~ con delicadeza conecta con los pies, piernas, abdomen o todo el cuerpo, con actitud abierta y espaciosa, dejando que los sonidos, imágenes y la mente ocurran.

Transparente

- ~ la naturaleza expresándose tanto “dentro” como “fuera”.

~ Paseos por la naturaleza

En el estanque Agua Oscura las aguas revueltas se han calmado después de una noche de lluvia.

Sumerjo mis manos en un cuenco. Bebo
un buen rato. Sabe
a piedra, hojas, fuego. Cae frío
en mi cuerpo, despertando a los huesos. Les oigo
profundos en mí, susurrando
*ah, ¿qué es esto tan maravilloso
que acaba de ocurrir?*

Mary Oliver, traducido por Vicky Mateu

Buda enseñó que estar simplemente en la naturaleza- al igual que meditar, el debate, el estudio y otros conocidos métodos, era la mejor ayuda para conseguir la revelación. Los paseos silenciosos por zonas cercanas nos permiten recordar el espíritu natural de calma, el interés y la consciencia que nos llevaron al retiro. Comprobando suavemente la interconexión presente a nuestro alrededor , empezamos a experimentar nuestra propia participación en la red de la vida.

~ Consciencia

Consciencia es agilidad y receptividad sobre tu propia experiencia.

Para describir este estado, Gautama Buddha propuso la imagen de un barril tan lleno de agua que con solo una gota más se desbordaría. Podemos aprender a estar completamente llenos con el flujo de la vida, confiar y aprender en vez de juzgar nuestra propia experiencia.

Ser conscientes puede significar cosas diferentes en diferentes niveles de experiencias y conocimientos. Aunque al principio podemos sentirnos extraños observándonos a nosotros mismos, no tenemos que intentar controlar o suprimir nada. Si la mente se distrae, tenemos que vivir la experiencia de la mente distraída.

A veces nos puede llenar de alegría recordar que podemos sentir completamente nuestros pies, o incluso una parte de nuestra respiración, o que el canto de un pájaro nos devuelve al presente.

Según vamos aprendiendo de la experiencia del cuerpo y la mente, todo se va haciendo más fácil y cada vez estamos menos atrapados en hábitos e historias alejadas de la realidad. Hay mucho más espacio para tomar decisiones acertadas en la vida diaria—por ejemplo: cuándo hablar, cuándo no hablar, sobre qué, con quién.

Poco a poco, siendo conscientes podemos crear un espacio que nos permite alcanzar un estado de felicidad profunda, de dicha espontánea, y estamos más dispuestos a colaborar para el bien común.

~ Emociones y estados mentales

La familiaridad con nuestra propia experiencia nos enseña dos importantes caminos, para liberar la sabiduría de la energía de las emociones: considerarlas seriamente o no darles importancia.

Considerarlas seriamente

Cuando comprobamos con qué rapidez y facilidad parece cambiar el mundo que nos rodea, según nuestro humor, vemos la importancia de observar nuestros estados mentales. Cuando tenemos hambre, pero no nos damos cuenta, estamos irritados y podemos iniciar una pelea que puede acabar con una amistad. Asimismo, las emociones positivas desencadenadas por algún elogio o éxito, pueden distorsionar nuestras percepciones. Podemos aceptar cosas o a alguien, que nos provoque una mayor negatividad a la larga. Incluso cuando pensamos que estamos tomando una decisión acertada, la parte emocional del cerebro ya le ha dicho a la parte que se encarga del

pensamiento lo que es importante. Actuar, pensar y vivir una vida gobernada por las emociones es vivir esclavos de nuestro pasado.

~ A través de nuestra experiencia podemos ver que las emociones dirigen nuestras vidas. La clave para la libertad está en el hecho de poder observar los mecanismos de la emoción, y cómo los estados mentales interactúan con los pensamientos, el cuerpo y con otros sentidos y percepciones. Algo fresco, fluido y receptivo en nosotros está ya “detrás de la escena”. Tenemos que dejarnos “descansar” en ese “lugar” receptivo que ya es consciente, que sabe que la rabia nos ha abrasado y el miedo limitado.

~ Hay otra manera de “tomarnos las emociones en serio” sintiendo el valor de toda la energía que está atrapada en ellas. Podemos jugar a separarlas; observando el ímpetu específico de cada emoción, el pensamiento que la mantiene viva, la emoción que no culpa a nadie y después el deseo o la necesidad que hay detrás de esa emoción.

No darles importancia

Lo curioso es que es nuestra propia resistencia a querer ver las emociones claramente lo que nos bloquea. Pensamos que no debemos ser tímidos, o estar tristes, o solos, o enfurecidos o tener miedo. En vez de ver esos sentimientos con claridad, rechazamos la viveza y potencia de nuestra experiencia. Las emociones solo nos dominan porque sentimos su desenfrenado poder con vergüenza.

Lo que necesitamos es mirar todo con amor.

Aceptando y permitiendo que el flujo de nuestras experiencias revele el poderoso jugueteón que todos poseemos. Sin sentir miedo, podemos experimentar con emociones y estados mentales. Por ejemplo:

~ Siente la energía y la forma del sentimiento que denominamos “miedo” o “juicio” directamente. Deja a la experiencia que flote, como si estuviera en un mar de suavidad. Déjate llevar por esa suavidad en vez de por la vibración o la forma de la emoción. Poco a poco, deja que el nombre de la emoción, incluso la palabra emoción, se desvanezca, para que la cualidad de la sensación fluya libremente, quizá de forma inesperada. Cuando mirar con ojos de amor nos permite ver completamente, se puede liberar un hábito-energía bloqueado en forma de emoción.

~ Date cuenta de los cambios de humor a lo largo del día. Observa las diferentes maneras de interpretar una misma experiencia —el sonido de una campana, una voz, un plato de arroz— dependiendo de tu estado emocional.

~ Enfatiza la importancia de cuidar tu estado interior. No te creas pensamientos y emociones, juega a encontrar otras interpretaciones a tus experiencias. Por ejemplo, cuando se están riendo y pensamos que se ríen de nosotros, puede que se estén riendo de ellos mismos o de otras cosas

~ Recuerda tus prioridades: una amistad duradera es más importante que un ataque de ira temporal, la creatividad propia es más importante que la inseguridad o intentar que las cosas sean perfectas.

~ **Sensaciones (*vedana*)**

Normalmente traducido por “sensaciones”, la palabra vedana es un aspecto sutil y fugaz de la experiencia humana. Es la forma en que vivimos las cosas, los sonidos, los olores, los sabores, las sensaciones físicas y los pensamientos, que filtramos de forma inmediata como placenteros, no placenteros o neutros. Una respuesta subjetiva denominada vedana se mezcla con nuestra experiencia. No vemos sólo el color, sino que vemos el color que nos gusta, o que nos disgusta, o el que nos resulta indiferente, un color que es bueno, malo o no tiene importancia. Incluso nos puede sorprender que otra persona pueda ver el mismo color de forma diferente.

Esta reacción denominada vedana tiene sus raíces en estrategias de supervivencia que no vemos, es la forma que tenemos de manipular el mundo con agresión, seducción y rechazo u olvido.

~ Nuestra práctica es atender a los sentimientos agradables, sin querer desesperadamente que se queden con nosotros cuando se van.

~ Nuestra práctica también es, atender a los sentimientos desagradables, sin luchar por deshacernos de ellos cuando llegan.

~ Tenemos que aprender también a prestar atención a los sentimientos neutros, sin sentir aburrimiento o incomodidad.

~ Observa cómo las sensaciones afectan y están influenciadas por las experiencias del entorno, las sensaciones físicas, los pensamientos y los estados de humor. Una vedana desagradable que no percibimos y que persiste durante media hora puede ponernos de mal humor durante todo el día. Sin embargo, cuando estamos de buen humor, prestamos más atención a experiencias con vedana agradable, fijándonos en lo que nos gusta, actuando con optimismo, etc.

Dejando que varias vedanas vengán y vayan, simplemente observándolas sin dejarse atrapar por ellas, debilitaremos la fuerza del odio, la avaricia y el engaño causantes de todo el sufrimiento.

Nuestra práctica nos lleva directamente a un lugar de felicidad y paz.

~ **Concentración en un punto**

Llevando nuestra atención una y otra vez a un objeto fijo, que no cambie, fortalecemos y mejoramos nuestra habilidad para prestar atención a lo que hacemos en nuestra vida. Concentrándonos en ver, el objeto es visual y la práctica es ver, siendo conscientes del hecho de que estamos viendo.

- 1) Elige un objeto que te guste: una fotografía de un ser amado, una bonita piedra , una flor, una hoja, una vela, una joya... algo que no sea muy grande. Mira el mismo objeto en cada sentada.
- 2) Coloca el objeto en el sitio correcto, para mirarlo sin tener que tensar el cuello.
- 3) Descansa los ojos mientras miras: práctica la relajación cuando empieces a notar tensión en el cuerpo o en la mente. Puede ocurrir que notes presión en los ojos, que se distorsiona la mirada, ves colores, o cosas parecidas, si te ocurre, parpadea unas cuantas veces. Date cuenta del poco esfuerzo que tienes que hacer para ver.
- 4) No luches contra las imágenes que puedan aparecer en el objeto, ni trates de seguir viéndolas.
- 5) A veces puede que sea útil fijar la mirada en un pequeño detalle del objeto.
- 6) Los meditadores principiantes pueden notar que su poder de concentración o energía para no hacer otra cosa que “ver”, se les agota al cabo de diez o veinte minutos. En dichos casos, hay que hacer un descanso mental, sin mover el cuerpo. A los pocos minutos, puedes seguir con la práctica.

~ Juegos mentales

Relajándonos en la parte trasera de nuestro cuerpo, también podemos explorar el mundo de los pensamientos. A veces sentimos el espacio y la curiosidad suficientes para investigar este fenómeno resbaladizo y poderoso. A veces, quizá queramos investigar los pensamientos porque la mente está muy ocupada.

Cuando ganemos práctica en esto, podremos ver que los pensamientos son ingrátidos. Pero cuando son los pensamientos los que dominan, pueden ser tan pesados como para provocar que algunas personas lleguen a matar a otros o a sí mismos.

En términos generales, podemos continuar relajándonos y viviendo la experiencia según nos llega. Ábrete al sonido, a las sensaciones del cuerpo y al espacio que nos rodea. También podemos dejar espacio para los pensamientos, como si fueran otro movimiento más.

Algunas veces te puede resultar de ayuda repetir mentalmente “pensamiento” cuando aparece uno en la mente. Entonces podemos conectar con la parte más directa de nuestra experiencia durante unos minutos (como el peso o el movimiento de la respiración) o volver a la sensación de espaciosidad y capacidad de juego.

Deja pasar los pensamientos y observa tus reacciones. Podemos sentir que no son nuestros, que no son importantes, que no son un problema. Poco a poco podremos reconocer los pensamientos inspiradores que aparecen de vez en cuando: porque tienen otra cualidad diferente de la habitual.

En determinados momentos, podemos experimentar jugando con la mente para aprender a vivir sabiamente con este instrumento. Aquí tienes algunos juegos como:

>**Investigar:** Preguntádonos: ¿Qué es un pensamiento? ¿De qué está hecho? ¿Es una imagen? ¿Es el recuerdo de un olor?

Contar: Cuenta cuántos pensamientos pueden aparecer en 60 segundos. A veces jugando a esto, pueden llegar a desaparecer, otras nos podemos dar cuenta de que hay muchos niveles de pensamientos en los que fijarse.

Volver hacia atrás: Cuando nos vemos atrapados en medio de una secuencia de pensamientos, podemos intentar volver hacia atrás para ver dónde surgió. Es interesante observar que hay algo que registra los pensamientos y que a veces podemos acceder a ese registro. Muchas veces descubrimos que un sonido o una sensación desagradable nos ha sacado del momento presente y nos ha llevado a un estado de ensueño.

Descubrir el tono de las emociones: Cuando un pensamiento concreto aparece una y otra vez, podemos intentar descubrir la emoción que lo hace aparecer. Así podemos observar la emoción más directamente.

Fantasear: A veces, cuando hay pensamientos cíclicos que se repiten una y otra vez, podemos intentar hacer lo opuesto de lo que pensamos que tenemos que hacer: podemos vivir la fantasía sin sentir culpa. Nuestra resistencia (en forma de vergüenza, culpa o juicio) es lo que mantiene viva la fantasía.

“Sentir” los pensamientos: Cuando la mente está relativamente tranquila, podemos intentar sentir los pensamientos de forma diferente. Podemos intentar “sentirlos”, de forma más sutil que el sentimiento emocional. Si estás pensando en patos nadando en el agua, trata de sentir cómo se mueven las patas debajo del agua.

¡Aha!: Observa y siente la calidad de esos momentos en los que nos damos cuenta de que nos hemos perdido en el pensamiento. De vez en cuando, podemos profundizar en la conciencia de lo que está sucediendo, aceptando el hecho de que la mente pensante se ha espaciado.

~ Consciencia fluida

Hasta ahora, hemos hecho un esfuerzo para poner nuestra atención una y otra vez en la respiración. Este esfuerzo es necesario para superar el hábito igualmente fuerte de distraernos fácilmente y perdernos en nuestros pensamientos.

Sin embargo, una vez que somos capaces de permanecer relativamente en calma y centrados en la respiración, podemos observar lo que ocurre si no hacemos ningún esfuerzo para dirigir nuestra atención a un sitio.

En vez de volver a la respiración, podemos dejar que nuestra conciencia no elija nada. Podemos dejar que las cosas vayan yendo y viniendo simplemente siendo conscientes del proceso.

Nuestra atención quizá vuelva a la respiración. O quizá ira de una cosa a otra: primero la respiración, después un sonido, una sensación, un pensamiento, de vuelta a la respiración y así sucesivamente.

Siempre y cuando no nos distraigamos, seremos plenamente conscientes de estos cambios.

Es posible que nos demos cuenta de que todas ellas suceden por sí mismas.

Darnos cuenta de eso nos puede liberar del hábito de tratar de controlar las cosas. Puede ayudarnos a librarnos del miedo y la inseguridad que nos hace sentir separados de la vida y nos permite, en su lugar, sentir que estamos conectados con todas las cosas.

Podemos ver la vida como una serie de experiencias mágicas una detrás de otra.

Cada vez que te distraigas durante el ejercicio, simplemente céntrate en la respiración de nuevo.

~ **Los cinco preceptos**

Los cinco preceptos nos guían para vivir bien, con respeto a nosotros mismos y a los demás, tanto en una frágil y joven vida espiritual, como madura y sólida.

La traducción literal de los preceptos es:

- ~ Asumo la responsabilidad de aprender a abstenerme de dañar a los seres vivos.
- ~ Asumo la responsabilidad de aprender a abstenerme de coger lo que no me dan.
- ~ Asumo la responsabilidad de aprender a abstenerme de utilizar mal el placer sensual.
- ~ Asumo la responsabilidad de aprender a abstenerme de hablar sin pensar, o para tratar de herir a otros.
- ~ Asumo la responsabilidad de aprender a no caer en el estado de indolencia y descuido causado por el alcohol y las drogas.

Además de evitar estas tendencias dañinas, los preceptos nos pueden ayudar a cultivar cualidades beneficiosas

- ~ Protección a todos los seres vivos
- ~ Generosidad de corazón, mente y actos
- ~ Presencia suave en la vida sensual y sexual
- ~ Conversación amable y hábil
- ~ Estado de mente claro y alerta