# Recomendaciones básicas para la meditación

## Postura

Se puede adoptar piernas cruzadas, lotus, medio lotus o sentados en banco o en silla. Se recomienda poner un almohadón atrás para facilitar la postura de la columna en los tres primeros casos.

Si se sientan en silla, no apoyarse sobre el respaldo sino mantener la columna erguida para mantener la vigilia y la atención.

Ojos cerrados o semi-cerrados

## Tiempo

Buscar un tiempo fijo para la meditación formal es recomendable. Pero todo tiempo es bienvenido.

El tiempo que supuestamente se "pierde" meditando se va a ganar por lejos en la calidad del tiempo en el resto del día ... y de la vida.

Dentro de un período de meditación uno puede hacer varios ciclos o estaciones si así lo desea. Esto permite recapitular y repensar y volver a otro ciclo. Con el tiempo un ciclo más largo va a proveer la posibilidad de profundizar dentro de la actividad donde los periodos de involucramiento, presencia y concentración serán más largos.

## Resolución

Repetirse a sí mismo la consigna de la meditación que uno está por realizar.

Esto permite entrar en la meditación con la conciencia de la actividad que uno está haciendo.

La meditación es una actividad que puede resultar "extraña"al comienzo y hay que familiarizarse con ella. En el Zen se habla de la "mente de aprendiz" o principiante lo que quiere decir que aún si uno practica por años debe asumir que siempre esta aprendiendo y dudar de su seguridad por eso esa necesidad de familiarizarse con la actividad existe siempre.

Parte de la repetición de la consigna es involucrar la mente en la actividad que se está haciendo y saber que los pensamientos que surjan ajenos a ella serán reconocidos, aceptados pero no son parte de la meditación. Nos sentamos a meditar y no a planificar, recordar, analizar o razonar.

Tener en cuenta antes de la sesión de meditación las circunstancias en que uno está meditando.

Tener en cuenta que apuntamos a desarrollar el sistema experiencial y queremos que la mente se ocupe de contemplar. Esta formulación contribuye a reclutar a nuestra intención en la actividad contemplativa desde el comienzo.

## Fuerte determinación

Es la actitud general durante la meditación que consiste en abstenerse de movimientos, acomodaciones, reacciones y todo comportamiento que favorezca el confort a través de la modificación de la realidad.

Fuerte determinación quiere decir que durante el ciclo de X minutos hasta que no suene la señal no cambiamos postura, temperatura u otro aspecto de nosotros o del ambiente, aceptar lo que hay.

Si realmente la situación es apremiante y de todos modos se decide quebrar el principio de fuerte determinación, entonces se recomienda tomar conciencia de la decisión y realizar la modificación con absoluta conciencia, aceptación y presencia de cada movimiento y volver a la actividad de meditación desde el punto en que se estaba.

## Recapitulación

Al fin de un ciclo y de la sesión recapitular qué aconteció para aprender lecciones posibles de

esos momentos.

Por ejemplo:

Hubo distracciones, temas tiempo. Concentración , cualidad de presencia, estado de conciencia, qué lo favorece, qué lo perjudica qué lo ayuda.

Experimenté agitación , ansiedad, letargo, cansancio u otras tendencias.

Rechazo o atracción hacia algunas sensaciones queriendo que duren más o que desaparezcan. Grado de aceptación de lo que pasa, impaciencia, tendencia a la interpretación…

Zonas que me fueron fáciles o difíciles de contemplar. Y en general cualquier conclusión que contribuya a la experiencia de meditación