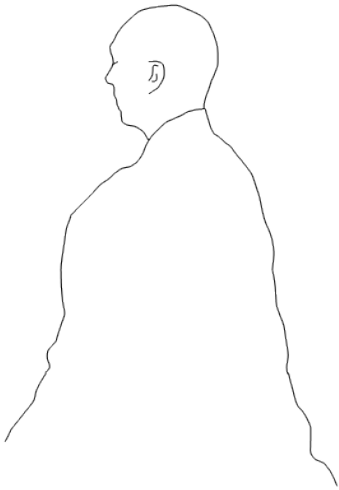


# La meditación – Métodos (primera parte)



Los métodos son múltiples, por ejemplo en el budismo, según cada tradición y escuela, hay muchas y variadas técnicas de meditación. Eso viene del hecho que por su intuición, el Buda sabía exactamente a que persona tenía en frente, cual era su carácter y su nivel de comprensión. Así que considerando esta diversidad, podía enseñar un método a uno y otro método a otra persona.

Aquí se presentan los mas comunes y los mas sencillos, que cada uno puede explorar hasta encontrar lo que le conviene lo mejor. Algunas personas prefieren usar siempre el mismo método otras no. En realidad cualquier circunstancia de la vida puede llegar a ser una oportunidad de práctica de meditación y de contemplación.

El principio es siempre lo mismo: **una postura adecuada, la observación/atención, el desarrollo natural de cierta actitud, estar abierto y presente a lo que está en el aquí y ahora...**

En la tradición budista, la meditación se basa en dos componentes llamados **Samatha** (calma mental, tranquilidad) y **Vipassana** (conocimiento directo, visión penetrante o profunda) :

- **Samatha** (chiné en tibetano) : significa "**paz, quietud o tranquilidad mental**" y se trata de apaciguar la mente, desarrollar la tranquilidad. Consiste en sentarse en una postura cómoda y relajada, con la espalda recta, y dejar que la mente permanezca en un estado de presencia, sin tensión, abierta a sí misma y su contenido como se manifiesta en el momento presente. Desde esta disposición, uno se aplica a la atención a un objeto elegido, como la respiración. Son posibles diferentes soportes de atención: los **externos** como los sonidos, las formas o los **internos** como los pensamientos, las emociones...

Cuando la mente esta apaciguada y estable, cualidades naturales como **la comprensión, la sabiduría, la bondad y la compasión** emergen y a la vez se pueden cultivar y desarrollar.

*Hay una parábola oriental que compara al ser humano en meditación con un vaso de agua turbia y barrosa. Dejamos el vaso sobre una mesa y observamos: el barro se deposita lentamente en el fondo del vaso mientras el agua se aclara.*

*La meditación funciona de la misma manera: cuando dejamos de agitar nuestra mente, persiguiendo los pensamientos, proyectándose en el futuro o el pasado, interpretando las cosas, esta agitación pesada se deposita en el fondo y el agua de la conciencia se aclara.*

*Pero esta imagen que compara nuestros estados interiores con el agua fangosa que puede aclararse, no termina aquí: es porque el lodo se deposita en el fondo del recipiente y se convierte en un jarrón, que la semilla de loto, símbolo de sabiduría en Oriente, puede echar raíces, crecer y dar flores. Si el barro permanece agitado, mezclado con el agua, esta flor no puede crecer...*



- **Vipassana** (*lhaktong* en tibetano): es una **práctica contemplativa avanzada** de **observación** y **auto-indagación** para llegar a ver, comprender y realizar nuestra naturaleza no-dual y verdadera. Lleva a la comprensión firme y definitiva de la interdependencia, la impermanencia y la “vacuidad” (o insustancialidad) de los fenómenos, de la personalidad.

Se considera que los métodos derivados de *Samatha* sirven normalmente de preparación y de base a las meditaciones *Vipassana*.

## LA ATENCIÓN A UN SOPORTE EXTERNO:

*“Si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar.” Ajahn chah*

### La respiración:



La respiración es una de las pocas funciones corporales que realizamos tanto de manera mecánica como de manera consciente.

Después de la postura, es **el segundo pilar** de la meditación y el objeto de atención lo más común cuando se trata de apaciguar la mente. Ideal porque siempre está con nosotros. Respiramos desde que venimos a este mundo hasta que lo dejemos. No tenemos nada que hacer para respirar, simplemente porque estamos vivos, respiramos. Es universal, todos los seres vivos respiran, es lo que nos une, lo que nos une a la vida.

La respiración es nuestra melodía interior del momento, cada uno ha experimentado como está relacionada con los estados mentales y emocionales. La ansiedad y el estrés ante situaciones peligrosas o psicológicamente difíciles alteran la respiración. Se vuelve rápida, corta, entrecortada y con esta sensación de falta de aire. Y esta falta de oxigenación tiene por supuesto efectos dañinos sobre nuestro organismo. Por lo contrario, la atención a la respiración y la respiración profunda y completa, nos apacigua, genera un estado de relajación y de bienestar, mejora la concentración, la disponibilidad frente a las circunstancias de la vida y tiene beneficios importantes sobre nuestra salud. Nos damos cuenta que respiración, cuerpo y mente están en total relación.

*“La respiración no se educa, se libera” Roger Fiammetti, osteópata.*

### **Practicar:**

- **Anapanasati:** Técnica muy antigua de atención al **va y ven** de la respiración. Se lleva la atención a la área triangular que se extiende desde la punta de la nariz hasta el labio superior. Notamos en esta zona que un aire fresco entra en las fosas nasales cuando inspiramos y un aire más cálido sale cuando exhalamos. Se trata de tomar conciencia de su respiración, dejándola ser lo que es, a veces fluida, a veces alterada. Es simplemente estar presente en lo que está sucediendo, sentir este **va y ven**. Naturalmente la respiración se ralentizará y se volverá más ligera.

Este método **calma la dispersión mental**, permite permanecer en el momento presente y no dejar que la mente divague en el futuro o el pasado. Al mismo tiempo que la apacigua, enseña a la mente a cómo **centrarse y fortalecerse**.

- **En el budismo zen**, por ejemplo, se suele llevar la atención al ***hara***, zona del abdomen situada a 3-4 dedos debajo del ombligo, con una respiración de ritmo lento y natural basada en una exhalación suave, larga y profunda. Al final de la expiración, la inspiración surge naturalmente, como una apertura.

Esta exhalación lenta, tranquila y profunda elimina las complicaciones de la mente y devuelve una sensación de **estabilidad y de armonía**.

- **Existen otras técnicas** como contar las respiraciones, sentir el recorrido, en los dos sentidos, del aire pasando por las fosas nasales, garganta, pulmones etc. o sólo llevar una atención general al cuerpo respirando.

### *Que hacer con lo que aparece en la mente?*

Es normal que aparezcan imágenes, pensamientos y emociones. No pasa nada, no importa. Se dejan pasar, sin oponerse o luchar, sin aferrarse a ellos. El objetivo es darse cuenta y volver lentamente a la respiración.

Cuanto más intentamos deshacernos de pensamientos, más energía les damos y más poderosos se vuelven. Intentamos de no identificarnos con ellos. Se dejan ir sin juicio, sin apego, como nubes que pasan en el cielo.

**Es importante, no abordar la meditación con el objetivo de establecerse en un estado sin pensamientos.** Temer a los pensamientos, irritarse o preocuparse por sus presencia, o creer que la ausencia de pensamientos es algo bueno en sí, son errores que llevan a frustraciones y culpas innecesarias. Cuando uno medita, el mayor impedimento sin duda, proviene de producciones mentales sobreañadidas, como comentarios sobre uno mismo, prejuicios y conceptos.

Una cosa como, sólo llevar la atención a la respiración, nos puede resultar difícil. Porque? Porque **es algo sencillo**. Nos puede desconcertar porque no tenemos la costumbre de experimentar las cosas de manera directa. Estamos más acostumbrados a pensar y rebuscar las cosas y a veces complicarnos mucho. No se trata de pensar la respiración, sino de sólo sentirla.

**Esta práctica nos revela muchas cosas sobre nosotros mismos, sobre nuestro cuerpo, nuestra mente, sobre la relación a nosotros mismos y al mundo que nos rodea.**

### Los 5 sentidos como objetos de atención:

La meditación no se refiere a una técnica que sería rígida o inmutable. En el budismo se considera la gran diversidad de personas entonces cualquier ámbito de la vida puede ser utilizado como medio para la meditación, se habla entonces de **medios hábiles**.

El principio es el mismo que descrito antes, sólo que ahora llevamos la atención a:

- **Los objetos visuales:** que pueden ser formas, colores, una vela, una imagen, un paisaje... El sentido de la vista es a menudo el aspecto lo más dominante de nuestra experiencia. Aunque no siempre estemos conscientes de nuestros pensamientos y sentimientos, o incluso sonidos y olores, rara vez estamos desconectados de lo que estamos viendo. En la meditación, todos los objetos que ocupan nuestro campo visual pueden ser importantes soportes para la conciencia. Dondequiera que estemos y a cualquier momento, siempre podemos llevar la conciencia a lo que hay delante de nuestros ojos.



- **Los sonidos:** suelen tener una calidad natural calmante para la mente. Claro, depende cuales. Pero incluso aquellos que generalmente consideramos como molestia, cuando los experimentamos con una conciencia meditativa, pierden el poder que tenían antes y puede generar un sentimiento de paz. Para usar los sonidos como soporte de atención, todo lo que hay que hacer es escuchar conscientemente, es decir, cuando escuchamos, estar consciente que estamos escuchando.

**Llevar la atención y la escucha al silencio que es el trasfondo de todos los sonidos, de donde nacen todos los sonidos, es un método poderoso para apaciguar la mente.**

- **Olores y sabores:** sentidos a menudo olvidados, pero usados como objeto de atención puede convertir muchos actos rutinarios de la vida cotidiana en momentos de conciencia auténticos. *Tomar el tiempo de notar el sabor y la textura de cada alimentos cuando estamos comiendo ...*

- **El tacto:** Habría muchísimo que contar sobre este sentido. Algunas tradiciones espirituales como el Shivaísmo de Cachemira, lo consideran como el Sentido Real. En su trabajo terapéutico, el Doctor suizo Vittoz consideraba la atención al sentido del tacto o al cuerpo, indispensable para la recuperación de sus pacientes. Cuando llevamos la atención a la respiración, cuando la sentimos, el tacto esta solicitado.





Podemos usar como objeto de atención **el cuerpo en su totalidad, algunas partes en concreto, las diversas sensaciones físicas incluso las dolorosas.**

*Nota: El tacto pertenece a un sistema sensorial mucho más complejo, **la somestesia**, que es la sensibilidad general del cuerpo. Es el conjunto de la sensibilidad cutánea, profunda i visceral: el tacto, la presión en la piel, el frío, el calor, el picor, el dolor, el equilibrio corporal, la sensibilidad muscular y de los tendones, etc.*

*Una persona puede vivir privada de otros sistemas sensoriales (ceguera, sordera ...), pero la privación de estimulaciones somestésicas causa trastornos psicológicos graves e irreversibles.*

*(enciclopediasalud.com & wikipedia.fr)*

## **Descripción de una sesión:**

*Empezar estableciéndose en un estado de consciencia abierto:*

- *Relajar la mente y estar presente.*
- *No intentar concentrarse en algo en particular o controlar la mente, sin embargo, no seguir un pensamiento u otro.*
- *Dejar las puertas de los sentidos abiertas, sin tratar de bloquear cualquier aspecto de la experiencia.*

*Después de unos minutos, llevar la conciencia a las puertas sensoriales:*

- *Llevar la atención a un objeto en el campo visual o a cualquier otro objeto sensorial que se ha elegido como soporte de meditación.*
- *No se necesita, de ninguna manera, cambiar o alterar la experiencia de lo que hay en el momento, ni enfocar la mente o concentrarla de manera intensa.*
- *Solo darse cuenta que estamos mirando, oliendo, saboreando, escuchando...*

*Al final de la sesión, dejar todo irse y mantenerse en un estado de consciencia relajado y abierto.*

## **Meditar caminando:**



En el budismo zen, esta práctica se llama **Kinhin** y está entre caminar y permanecer de pie. Se anda lentamente, muy lentamente, con gracia y dignidad, sintiendo la respiración, siguiendo el ritmo natural de la inspiración y de la expiración. También se lleva la atención a la sensación de los pies sobre el suelo, a la postura (recta y relajada) del cuerpo y la orientación en el espacio. No es algo fabricado o el resultado de un esfuerzo, sino algo natural de tan solo andar, sin preocupaciones, fuera del pasado y del futuro. Es una buena manera de unificar cuerpo y mente en la acción, en un movimiento natural que permite hacer emerger la meditación en la vida cotidiana.

## **Llevar la meditación a lo cotidiano:**

*Cada mañana podemos engendrar la intención de estar plenamente consciente durante todo el día, e intentar acordarse esa intención (a menudo es lo que cuesta lo más) con la mayor frecuencia posible:*

- *Elegir horarios de recordatorio a lo largo del día, durante los descansos, mientras cocinamos, nos lavamos las manos o abrimos una puerta ...*
- *Pegar notitas de recordatorio en su hogar u oficina donde se verán con frecuencia.*

*Cuando se recuerda la intención, relajar la mente en una presencia alerta y abierta al momento presente o llevar la atención a la respiración.*

- *No intentar controlar la mente o evitar que ocurra una experiencia en particular.*
- *Cualquier cosa que sea que se manifieste, incorporarla, incluso pensamientos dolorosos, sensaciones negativas o dolorosas y situaciones que normalmente trataríamos de evitar.*
- *Observar el deseo, que todos tenemos, de ser feliz y libre de sufrimiento en lo que estamos haciendo y reconocer que este deseo es una manifestación de nuestra bondad fundamental.*
- *Una vez esta bondad fundamental reconocida, soltar y dejar la mente descansar en un estado de conciencia abierto y libre siguiendo con nuestra actividad o tarea.*

*(inspiración: Yongey Mingyur Rinpoché)*