

La meditación – Presentación, postura y actitud

En esta serie de artículos, presento la meditación desde un punto de vista influido por el budismo porque es través esta tradición que la descubrí y empecé a practicarla. Pero la meditación no pertenece a una tradición específica, pertenece a la humanidad, es algo universal.

En India, el budismo hace parte de las filosofías *nāstika*, es decir que no reconoce la autoridad de los Vedas, pero pertenece totalmente a la cultura espiritual de este país. El yoga ya existía antes de la venida de Aquel que iba a ser El Buda Histórico, y a lo largo de la historia, yoga y budismo se nutrieron mutuamente.

Nos podemos preguntar: *El Buda practicó yoga?*

De la manera que el yoga se practica hoy en día, no se sabe. Pero se sabe que nació en una cultura brahmánica y que dos brahmanes le dieron instrucciones cuando decidió tomar el camino del renunciamiento para encontrar la manera de liberarse del sufrimiento. Es meditando debajo el árbol de la bodhi, en postura de *padmasana*, que el Buda alcanzó la iluminación, realizó su Verdadera Naturaleza.

Definición de la palabra meditación en el contexto budista:



En los idiomas clásicos del budismo, hay dos palabras que corresponden a "meditación": la palabra sánscrita ***bhāvanā***, que significa "**cultivar, desarrollar**" y la palabra tibetana ***gom***, "**familiarizarse con, acostumbrarse a**". Su propósito es el ***nirvana***, que significa "**apagado**" es decir apagar el fuego de las emociones perturbadoras y la ignorancia, y también "**liberación**" tanto del sufrimiento como del ciclo de renacimientos.

Porque meditar?

Meditamos para cuidar de nuestra vida interior, mental, emocional y espiritual de la misma manera que cuidamos de nuestra vida física, dando a nuestro cuerpo alimentos sanos, higiene y descanso.

Qué es la meditación?

Cuando hice esta pregunta a Lama Tashi Gyatso, uno de los lamas que me dio instrucciones sobre la meditación, él me respondió: "*la meditación es la cosa la más sencilla del mundo, es sentarse tranquilamente sin hacer nada más que, dejar la mente relajarse y abrirse a lo que hay en el aquí y ahora.*"

También se puede definir como el arte de observar y comprender el funcionamiento de la mente. Es un camino de auto-conocimiento que permite cultivar una conciencia amplia y una visión justa. Puede usarse como una herramienta práctica para deshacerse de patrones emocionales y mentales que pueden revelarse negativos, para desarrollar cualidades positivas e inherentes a todos como la sabiduría, la bondad y la compasión, y para acceder a nuestra Naturaleza Verdadera.

Nos permite ver, acoger y aceptar las circunstancias tales como son, y no a través de filtros mentales y emocionales que se establecieron con nuestra historia personal. Disuelve condicionamientos para vivir situaciones y relaciones de manera más justa y real.

Cuando meditar?

Se puede meditar por la mañana para empezar el día con buen humor; por la tarde para deshacerse de las tensiones acumuladas; o al mediodía para “recargar las baterías”.

Lo ideal es elegir un momento del día y una duración específica, por ejemplo, justo antes del desayuno, durante 10 minutos, y tratar de cumplirlo.

Duración:

Empezar por 3 o 5 minutos. O si se elige meditar 10 minutos y que la sesión resulta agobiante, meditar solo 3 minutos pero quedar los otros minutos sentado y tranquilo. Es para acostumbrar a la mente.

La constancia es clave, ya que una de las particularidades de la mente es que funciona por hábitos. Hasta ahora ha sido descontrolada, entonces se trata de darle otros hábitos (más saludables). Así que se puede alternar varias mini o micro-sesiones de meditación, de unas cuantas respiraciones, a lo largo del día. La constancia y su aprendizaje es parte del proceso.

"Un viaje de mil leguas siempre comienza con un primer paso". Lao-Tzu

Crear el ambiente adecuado:

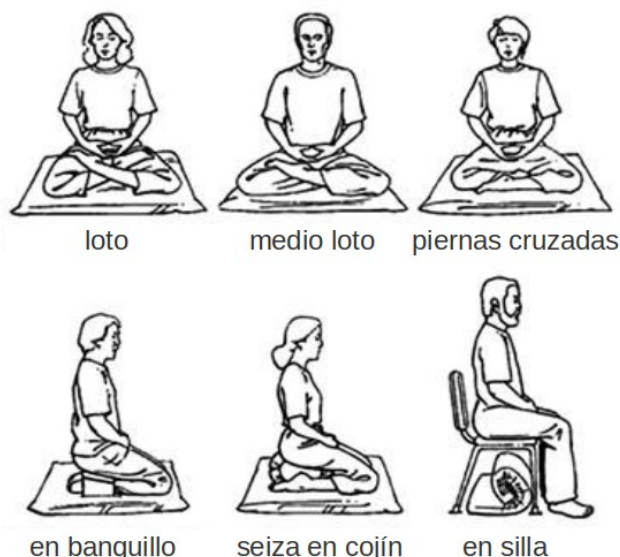
Al principio, es preferible meditar en el mismo sitio, y que sea tranquilo, limpio y ordenado. En general, se trata de evitar cualquier cosa que pueda distraer la mirada y alimentar los pensamientos. En la tradición zen se medita frente a una pared.

Se puede crear una atmósfera más relajante encendiendo una vela o quemando incienso, acompañado de un fondo musical discreto. Es preferible usar ropa holgada, y tener cerca una manta, porque se puede notar una sensación de frío cuando el cuerpo se relaja al quedarse inmóvil.

Hay que tomar en cuenta que no siempre será posible disponer del lugar y del momento adecuado. Esperar que las buenas condiciones se reúnan para meditar llega a ser un estorbo. Así que cuando se haya entendido el procedimiento, que es básicamente atención a sí mismo y a su respiración, se puede meditar en cualquier lugar (en el metro, en la oficina...) y en cualquier momento (entre dos clientes, tareas, mientras cocina, se viste...), tan pronto como se siente la necesidad de centrarse.

La postura en 7 puntos:

Posturas de meditación



La postura es algo importante porque mal realizada, puede generar incomodidad, dolores, frustración y agitación mental. **No hay que forzar nada, ni ser exigente y rígido consigo mismo. El cuerpo necesita adaptarse. Hay que sentirse lo más cómodo y relajado posible. La postura se puede reajustar a cada momento.** Sentado en el suelo, sobre un cojín o un zafu sería lo más recomendado, pero es válida cualquier otra postura como, **de rodillas o en banquillo** como en el budismo zen, o **en una silla**. Lo importante es sentarse de tal manera que las caderas vayan ligeramente hacia delante para tener la columna recta, **pero sin tensión**. Cuando la

postura está cómoda, ella se mantiene por si sola, sin esfuerzo, y el cuerpo se “hace olvidar”. Una buena posición permite estabilidad física, buena respiración, apertura y quietud. También se puede practicar tumbado, boca arriba, como en la **postura supina de la técnica Alexander** que favorece particularmente la relajación.

1. Piernas: Idealmente, cruzadas en “loto completo”, pero se puede practicar en “medio loto”, con las piernas simplemente cruzadas, o como mencionado más arriba, de rodillas, sobre un banquillo o sentado en una silla.

2. Manos: Relajadas en Dhyana Mudra, el mudra de la meditación, que consiste en orientar las palmas hacia arriba, colocar los dedos de la mano derecha sobre los de la izquierda y unir levemente los pulgares. Las manos descansan en el regazo, a tres o cuatro dedos debajo del abdomen. También, pueden descansar sobre las rodillas o los muslos.



Simbólicamente, el lado derecho del cuerpo humano representa lo masculino (activo, emisor...) y el lado izquierdo, lo femenino (pasivo, receptor...). Esta mano derecha que descansa en la izquierda es según Eric Baret una “abdicación de la intención”.

3. Espalda, el punto lo más importante: Recta sin tensión, siguiendo la curvatura natural de la columna. Sentir como un crecimiento sutil desde adentro, que sigue también durante la exhalación.

Es importante llevar la atención a la espalda al largo del día, andando, sentado...

4. Cabeza y mentón: Recoger el mentón acercándolo a la garganta y elevar la coronilla hacia el cielo, lo que participa a la rectitud de la espalda.

Tener la cabeza demasiada volcada hacia delante genera somnolencia y demasiada hacia atrás genera agitación mental.

5. Torso y hombros: Rotar ligeramente los hombros hacia atrás, dejarlos descansar, y abrir el pecho, todo sin tensión. Soltar también las tensiones del cuello y los trapecios.

6. Boca: Mandíbulas y lengua totalmente relajadas. Boca ligeramente entreabierta. La punta de la lengua descansa en la parte frontal del paladar, justo donde nacen los dientes.

Está posición de la lengua reduce la salivación.

7. Ojos: Entreabiertos y de la manera que son naturalmente. Los párpados quedan completamente relajados. La mirada, suave y sin enfocar nada en concreto, se dirige ligeramente hacia abajo. Esta posición de los ojos y de la mirada depende de cada persona. Para algunas, fijar un punto en concreto o mirar en la misma dirección puede cansar o generar pensamientos, entonces se puede cambiar la dirección de la mirada para traer más frescor a la práctica. Y por supuesto se puede parpadear.

Se aconseja meditar con ojos abiertos para evitar somnolencia, letargo y desarrollar la atención al momento presente fuera de las sesiones de meditación. Pero eso también, depende de cada uno. Algunas personas se sienten mas centradas y atentas con los ojos cerrados. Probar...

Otro punto, la respiración: “Meditar, es primero respirar.” Fabrice Midal

En lo que concierne la respiración, no hay que hacer nada en particular. Si el cuerpo está en una postura cómoda, con la espalda recta, entonces la respiración es libre y natural.

La mayoría de los maestros de meditación recomiendan “*dejar que el cuerpo respire naturalmente*”. Si la respiración es superficial, dejar que sea superficial; si es profunda, que sea profunda. Y aunque se recomienda respirar por la nariz, se puede respirar por la boca o por las dos.

También, como ejercicio opcional antes de empezar, se puede tomar varias respiraciones profundas y completas (zona abdominal, torácica y claviclar), en las cuales se puede inspirar por la nariz y exhalar por la boca. Este ejercicio inicial ayuda a despejar la mente.

Tomar en cuenta, que en un estado profundo de relajación la respiración puede volverse reducida y casi imperceptible.

La atención a la respiración constituye el método de atención principal de la meditación y será descrito más adelante.

La actitud:

*“Descansa en la gran paz natural,
Esta mente exhausta,
Golpeada incansablemente,
Por el karma y los pensamientos neuróticos,
Como la furia incesante,
En las olas golpeadas,
En el océano infinito del samsara,
Descansa en la gran paz natural.”* Nyoshul Khen Rinpoche

A la hora de abordar la meditación es importante tener claro que actitud cultivar para evitar errores, frustración, obstáculos...

- Primero pensar **relajación** (75%), luego **atención** (25%).
- **No es poner la mente en blanco o no pensar.** Como se ha definido más arriba, es “**acostumbrase a**”, entonces nos acostumbramos a la mente y su funcionamiento. En la mente hay pensamientos, a veces pocos y otras veces ningunos.
- No es huir, volar o buscar una experiencia sobrenatural, la meditación es más bien algo natural, terrenal, tiene que ver con un “**enraizamiento**”, **una apertura y un disponibilidad sin juicios** a lo que hay en el aquí y ahora.
- **No hay que forzar, la meditación no es un campo de batalla**, hay que ser amigo con ella y los procesos internos que puede generar.

“Tú eres tu mejor amigo.” Chogyam Trungpa

- Si realmente nos observamos con lucidez, podemos darnos cuenta hasta qué punto podemos ser duros con nosotros mismos y cuanto nos juzgamos a veces.
Ser afectuoso, bondadoso consigo mismo, como lo es un verdadero amigo.
- Es más una actitud **de ofrecerse algo bueno a si mismo, una paréntesis, un descanso.**
- **Es una presencia atenta, alerta, abierta, receptiva, no-discriminatoria y entregada a lo que hay en el momento presente.**
- Cada sesión de meditación es diferente, no hay que apegarse a ninguna, y tampoco a las experiencias, que pueden cambiar de un día al otro. Porque los fenómenos, los acontecimientos son cambiantes, impermanentes por naturaleza. Quizás lo que uno llama una mala meditación, por haber tenido muchos pensamientos, es en realidad una buena meditación, porque se dio cuenta de su agitación mental, **es decir que había atención.**