



La Meditación

Hábil y torpe, no correcto o incorrecto

Este curso se basa en lo que se llama el camino triple, la formulación más simple del camino budista, dividiéndolo en ética, meditación y sabiduría. No es un camino que seguimos de manera lineal; no practicamos la ética hasta ser expertos, para luego introducirnos en la meditación, y al final comenzar a explorar la sabiduría, sino que trabajamos en los tres juntos, al mismo tiempo.

Contrapartes positivas de los obstáculos

La forma en que vivimos nuestra vida tiene una gran influencia en nuestra experiencia en la meditación. Entonces, si queremos llegar lejos con la meditación, debemos prestar atención a nuestro estilo de vida. Si nuestra vida fuera de la meditación está llena de prisa y ansiedad, es probable que seamos muy conscientes de nuestra ansiedad cuando todas nuestras distracciones habituales se eliminan y nos sentemos a meditar. Así que tenemos que pensar en la forma en que vivimos para llegar lejos con la meditación. Idealmente, necesitamos aportar 5 cualidades positivas a nuestra meditación, o de lo contrario necesitamos utilizar la meditación para desarrollarlas. Estos son:

1. Contento.
2. Cálida buena voluntad.
3. Compromiso y sinceridad.
4. Calma.
5. Energía y estado de alerta.

Recomendaciones para la meditación

Niveles de luz

Si tendemos a tener demasiado sueño y necesitamos animarnos, podemos aumentar los niveles de luz en la habitación. No hay ninguna razón por la que necesitemos meditar en la penumbra. Por otro lado, si tendemos a estar demasiado inquietos y



agitados, si tenemos demasiada energía mental descontrolada, podemos reducir los niveles de luz en la sala de meditación.

Inhalación y exhalar: fuentes de equilibrio

Concentrarnos en la exhalación nos ayuda a calmarnos. Cuando soltamos, soltamos la respiración, suspiramos, soltamos la tensión. Para acentuar este efecto, incluso podemos decir en silencio la palabra "liberación" a veces mientras exhalamos. Concentrarnos en la inspiración nos ayuda a animarnos. Cuando nos despertamos, salimos, observamos el mundo y respiramos profundamente, nos alegramos, nos despertamos, nos damos energía. La inhalación es inspiradora.

Puntos focales

Bajar la atención en el cuerpo nos ayuda a calmarnos, a estar conectados a la tierra. Mantener la atención más alta en el cuerpo tiende a alegrarnos, hacernos más alertas y agudos. Si esto nos funciona, podemos usarlo como una herramienta poderosa en la meditación. Necesitamos permanecer anclados en el cuerpo durante la meditación, volviendo a la postura entre etapas, notando si estamos hundidos o tensos, y si necesitamos animarnos o calmarnos. Si necesitamos alegrarnos, llevamos la atención a la parte superior del cuerpo. Si necesitamos calmarnos o aterrizarlos, llevamos la atención al ombligo, o incluso más abajo.

Establecer una práctica

Lo que necesitamos para permitir una práctica diaria:

1. Un lugar adecuado, propicio para estados positivos, tal vez con un pequeño altar.
2. Un horario regular ayuda.
3. Es necesario contar con cojines o sillas adecuadas.
4. Ten en cuenta que necesitas prevenir distracciones: llamadas, exceso de ruido, etc...
5. Las velas y el incienso.
6. Duración equilibrada.