



# 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.

Sin embargo, las últimas etapas del camino no pueden desarrollarse más rápido de lo que permiten las anteriores. En particular, si queremos meditar de manera más efectiva, a menudo necesitamos observar cómo vivimos nuestra vida, los tipos de estados mentales que cultivamos en nuestra vida diaria, si nos sobrecargamos de insumos, si siempre estamos distraídos, desenfocados, apresurados. , ansioso, etc.

## **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 eliminen y nos sentemos a meditar.

Si nuestra vida fuera de la meditación está llena de deseo o nostalgia, es probable que nos demos cuenta de ello cuando meditamos. Si pasamos mucho tiempo alimentando nuestra ira y resentimiento, esto teñirá nuestra meditación. Si nuestra vida está llena de distracciones, de modo que existimos en un mundo mental más de lo que existimos en nuestro cuerpo, nos resulta muy difícil permanecer enraizados en el cuerpo cuando meditamos.

Así que tenemos que pensar en la forma en que vivimos para llegar lejos con la meditación. También debemos prestar atención al estado mental con el que nos acercamos a la meditación. Si estamos tensos, somnolientos o nos obsesionamos con pensamientos o emociones torpes, puede valer la pena pasar un tiempo antes de la meditación haciendo algo para ponernos en un estado apropiado: hacer algo de ejercicio, tomar una ducha, leer algo inspirador, etc. .



Idealmente, necesitamos aportar 5 cualidades positivas a nuestra meditación, o de lo contrario necesitamos utilizar la meditación para desarrollarlas. Estos son:

1. **Contento:** Necesitamos estar aquí en nuestro cuerpo, en el presente, contentos con nuestra experiencia, disfrutando de lo que realmente está sucediendo; no siempre deseando algo mejor.
2. **Cálida buena voluntad:** Para meditar de manera efectiva, necesitamos estar en buenos términos con nosotros mismos y con otras personas; de lo contrario, nuestra mala voluntad, resentimiento o malos sentimientos brotarán cuando se eliminen todos los estímulos externos.
3. **Compromiso y sinceridad:** Para meditar de manera efectiva, debemos comprometernos de todo corazón a hacer la práctica, no solo a la deriva en la indecisión.
4. **Calma:** Para meditar de manera efectiva, necesitamos sentirnos en paz y calma, no agitados e inquietos.
5. **Energía y estado de alerta:** Estar tranquilo no significa estar dormido o en un estado de ensueño; el objetivo también es tener una mente brillante y una conciencia clara.

Esta noche nos vamos a centrar especialmente en estos dos últimos, la calma y el estado de alerta. En la meditación no buscamos un punto medio entre estos dos, ¡buscamos estar más tranquilos y más alerta!. Como un escalador totalmente concentrado en sus movimientos en la roca, como un maestro joyero cortando un diamante de valor incalculable.

Entonces, el objetivo es tener más de ambos, pero para empezar, debemos aprender a equilibrar la calma y el estado de alerta. Esto está relacionado con la idea de esfuerzo equilibrado. Si no hacemos ningún esfuerzo en la meditación, estaremos a la deriva, soñaremos despiertos y tal vez nos quedemos dormidos. Pero si hacemos un esfuerzo voluntario y forzado, nuestra mente estará tensa y agitada. Por tanto, necesitamos un esfuerzo equilibrado y un equilibrio entre la calma y el estado de alerta.

### La historia de Sona

Esta es la historia del Buda, que estaba caminando con uno de sus discípulos. Sona era muy voluntarioso, intentaba forzarse a sí mismo y no llegaba a ninguna parte con la vida espiritual. Estaba hablando de darse por vencido e irse a casa, entonces el Buda



le pidió que escuchara a un músico que tocaba el laúd. El Buda le pregunta: “Sona, si aflojas demasiado las cuerdas del laúd, ¿cómo suena?, ¿produce un sonido hermoso?”, “No, suena 'thwock’”. “Si tensas demasiado las cuerdas del laúd, ¿cómo suena? ¿Hace un sonido hermoso?”, “No, suena "plink’”. “Sona, la meditación es lo mismo, no debes forzar tu mente demasiado, ni tampoco relajarla sin algo de esfuerzo. La mente debe encontrar el equilibrio que hace hermosa música.”

### Analogía de sostener un pájaro

La meditación puede ser como sostener un pequeño pájaro en las manos. Si lo sujetamos demasiado suelto, se irá volando. Pero si lo apretamos demasiado, se pondrá nervioso. Nosotros necesitamos también encontrar la cantidad justa de esfuerzo, para evitar que nos vayamos a la deriva y, al mismo tiempo, no hacer que la mente esté tensa y agitada.

## **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.

De manera similar, también podemos usar imágenes brillantes o relajantes: Podríamos imaginarnos respirando luz blanca o dorada, para alegrarnos; podríamos imaginarnos a nosotros mismos viendo las ondas lentas en un lago en calma, para relajarnos. Podríamos imaginarnos en la cima de una montaña, con el viento en la cara, para alegrarnos, o viendo la puesta de sol sobre un mar en calma, para tranquilizar.

### 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.



Las etapas de la atención plena de la respiración utilizan estos hechos. Contar después de la respiración, el enfoque se centra sutilmente en la exhalación, por lo que nos establecemos desde el principio. Contar antes de la respiración pone el enfoque sutilmente en la inspiración, por lo que nos alegramos a medida que nos adentramos en la meditación. Podemos usar esto como una herramienta en nuestra práctica. Cuando meditamos, debemos estar conscientes de nuestro estado, estar conscientes del cuerpo y preguntarnos periódicamente: "¿Necesito calmarme o necesito alegrarme?".

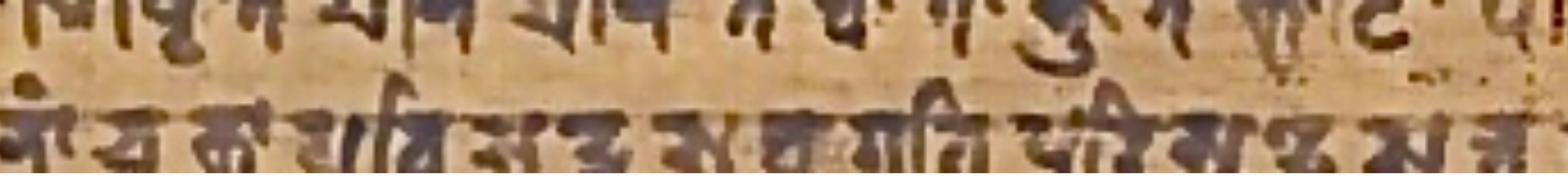
### Puntos focales

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.

También podemos utilizar imágenes para realzar el efecto: por ejemplo, el tranquilo lago subterráneo silencioso debajo del suelo, o una luz brillante en las cejas o por encima de la coronilla. Muchas personas notan una conexión entre el centro cardíaco y las emociones. La conexión entre el corazón y las emociones parece trascender las culturas y representar algo muy real. Podemos usar esto en el metta Bhavana: puede ayudar a mantener la atención centrada en el corazón mientras piensas en las personas, a notar sensaciones cálidas en el corazón o incluso a imaginar a las personas en tu corazón.

### **Resumen general y recomendaciones**

Para equilibrar nuestra energía en la meditación, es útil volver al cuerpo periódicamente, especialmente entre etapas, notar la postura y preguntarnos si necesitamos alegrarnos o calmarnos. Entonces podemos usar la respiración, las imágenes y la posición de nuestra atención en el cuerpo para ajustar la energía. Si habitualmente estamos en un polo u otro, generalmente demasiado ansiosos e inquietos, o demasiado aburridos y somnolientos, puede ayudar ajustar los niveles de luz. (Quizás también deberíamos mirar nuestro estilo de vida). También hay algunas cosas muy prácticas que podemos hacer para cambiar nuestra energía. Por ejemplo,



el ejercicio puede calmar cualquier tensión y despertarnos. Tomar una ducha puede hacer lo mismo.

### **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. Las ventajas de la mañana y la noche, y los diferentes niveles de energía de las personas. El poder del inconsciente: si nos sentamos regularmente en el mismo lugar y al mismo tiempo para meditar, fácilmente nos deslizamos hacia los estados mentales que asociamos con la meditación.
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 especialmente el incienso: estas son anclas para la mente inconsciente que recuerdan a nuestro inconsciente lo que estamos haciendo y evocan experiencias previas de meditación.
6. La actitud adecuada ante distracciones inevitables como el ruido: permanecer en la meditación.
7. Duración: quizás 20 minutos al principio, pero 5 minutos es mejor que nada. Si nos subimos al cojín podemos disfrutarlo y estirar la sesión. No crees aversión inconsciente empujando demasiado fuerte. ¡Disfrútala! Las sesiones cortas regulares son mejores que los maratones ocasionales.