

Introducción a la Rueda y la Impermanencia

Panorámica general del curso

Este curso está centrado en el análisis de la Rueda de la Vida, uno de los símbolos más antiguos de la tradición budista. Tendremos 6 sesiones, a lo largo de las cuales exploraremos la simbología de la Rueda y cómo puede ser útil para nosotros como una herramienta de introspección y de autoconocimiento.


En este curso vamos a aprender dos meditaciones diferentes. Una que tiene como objetivo ayudarnos a experimentar un estado de calma, tranquilidad y atención, y otra cuya intención es cultivar emoción positiva para nosotros y el mundo que nos rodea. Ambas se complementan entre sí. Es importante aprender la meditación dentro del contexto budista para comprenderla mejor y poder beneficiarse de ella. La meditación se trata de cultivar estados mentales positivos, con la intención de experimentar una mayor libertad en nuestro interior y mejores estados mentales en nuestra vida en general, y no únicamente en el tiempo que pasamos meditando.

Cada sesión será dividida en tres partes: primero aprenderemos algunas de las ideas centrales del budismo, tendremos después un pequeño descanso, y terminaremos cada sesión con una meditación. A pesar de que es un curso budista, no necesitas ser budista para estar aquí. Cualquier persona que quiera crecer y desarrollarse es bienvenida y puede beneficiarse de las enseñanzas budistas.

La rueda y la facultad imaginativa

Es importante saber que la tradición budista utiliza numerosas imágenes, símbolos y mitos para hablar un lenguaje distinto al lenguaje intelectual: el lenguaje de las profundidades de nuestro subconsciente, que se relaciona con nuestra parte más emocional, intuitiva e incluso experiencial.

Así pues, el budismo nos habla en dos lenguajes diferentes. El lenguaje de la razón, que nos invita a utilizar el intelecto para desarrollar una postura analítica e incluso crítica de las enseñanzas, y a darles sentido a través del estudio, la discusión y la interpretación, y el lenguaje de la imagen y el símbolo, que le habla a nuestra emoción, intuición y experiencia. La Rueda de la Vida trata de comunicar con nosotros en estos términos, y para poder utilizarla realmente como una herramienta de



autoconocimiento, es importante estar receptivos a lo que los signos visuales tratan de comunicarnos.

La Rueda como espejo

Lo más importante es entender que cualquier símbolo budista es por sí mismo una enseñanza, y cada enseñanza no es más que una herramienta que tiene como objetivo transformar nuestras vidas de una forma práctica, aplicable en nuestra experiencia cotidiana. La rueda de la vida representa un espejo. De modo que las próximas semanas, mientras estamos explorando este símbolo, realmente lo que estamos haciendo es mirándonos al espejo una y otra vez, desde distintos niveles y ángulos, y esto es muy importante recordarlo siempre que nos aproximamos al Dharma, la enseñanza budista. Estamos estudiándonos a nosotros mismos, a algún aspecto de la psique o de nuestro interior. Este curso tiene como objetivo mostrarte cómo, al comenzar a vernos a través del espejo de la Rueda, podemos iniciar con un proceso de transformación.

Reflexión

Si la rueda es un espejo de nosotros mismos, podrías preguntarte en términos generales:

1. ¿cómo es mi vida?.
2. ¿cuáles son los principales hábitos?.
3. ¿cuáles son los ciclos que repito?.

Etapas de la meditación Anapanasatti

La base de la postura: Rodillas debajo del nivel de la cadera, rodillas abiertas, espalda recta sin tensión.

El propósito del seguimiento a la respiración es el cultivo de estados mentales de tranquilidad y atención. Consta de 4 etapas:

1. Primera etapa, enfatizar la atención en las sensaciones que percibo al exhalar, colocando un número después de cada exhalación.
2. Segunda etapa, enfatizando las sensaciones que percibo al inhalar, coloco un número antes de cada inhalación.



3. Tercera etapa, llevado la atención a todo el proceso de la respiración: las sensaciones del aire en contacto con las fosas nasales, pasando a través de la garganta y alcanzando el pecho, produciendo movimiento en pecho, abdomen y espalda.
4. Cuarta etapa, concentrando la atención en el punto exacto en el que percibo por primera vez el aire en contacto con el cuerpo; pueden ser las fosas nasales, la punta de la nariz o la parte superior del labio.