



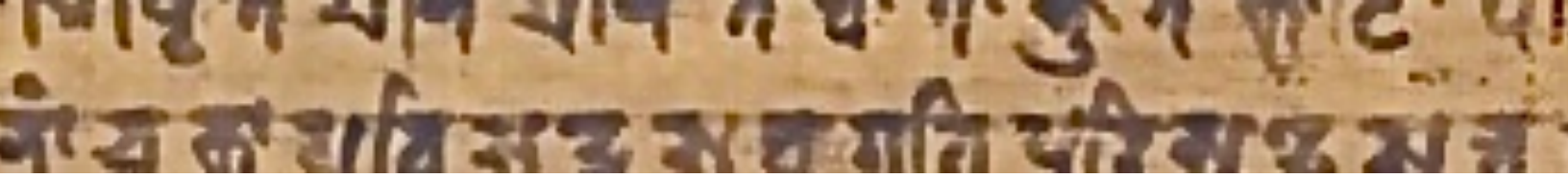
# ¿Qué es la meditación Budista?

La meditación budista se basa en el funcionamiento de nuestra propia mente, esa experiencia cotidiana y misteriosa a la que nos referimos diciendo “yo”, mi mente o mi corazón; por ello, podríamos decir que es una forma de trabajar con la mente, utilizando a la propia mente. Existen cientos de técnicas diferentes que los budistas emplean para meditar, y cada técnica tiene un objetivo muy preciso. La mayoría de las prácticas meditativas tienen dos propósitos específicos: cultivar una mente relajada y serena, que esté atenta y consciente a la experiencia física, emocional y mental (que implica un profundo proceso de autoconocimiento), y desarrollar emociones positivas de tranquilidad, contento y alegría interior, que no dependan de las condiciones externas.

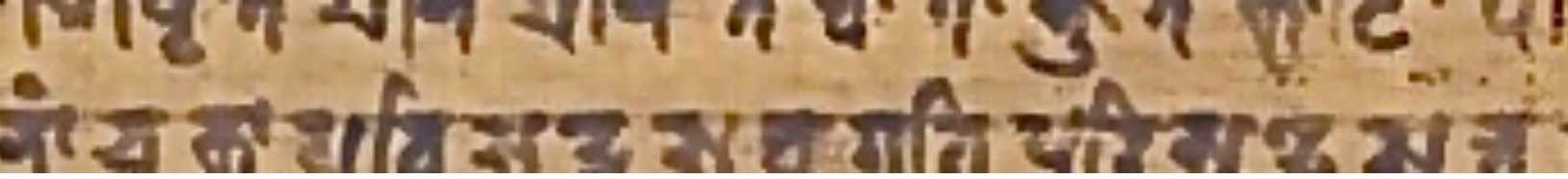
Lo que es particularmente interesante desde una perspectiva budista es la capacidad de la mente para extenderse más allá de los límites que se basan en el yo y ver a través de las capas de los hábitos, las tendencias y las ideas propias para lograr un profundo autoconocimiento, que puede detonar una transformación en la estructura misma de cada uno de nosotros. Es una manera de vivir una vida más feliz y plena sin estar atado a las personas, relaciones y circunstancias del exterior, pues para el budismo, la felicidad real sólo puede encontrarse dentro de cada uno de nosotros, y es una ilusión creer que el resto de las condiciones nos harán plena y permanentemente felices.

Hay 4 Criterios básicos para comprender lo que es y lo que no es la meditación budista:

- No es “poner la mente en blanco”. No pretende crear (al inicio) una experiencia de completo silencio mental/ ausencia total del pensamiento.
- No es entrar en un trance, y tampoco es una “experiencia metafísica”, no pretende contactar con “seres de otros planos” o con Dios.



- No es una “píldora mental” que nos permite alejarnos de nuestra realidad con el único objetivo de relajarnos. No tiene como objetivo recrear una fantasía guiada o dirigida que tenga un efecto placentero y relajarte.
  - No es una ilusión para “atraer” algo que deseamos tener o que nos pase en el futuro.
- Su contraparte:
- Su objetivo es adquirir la capacidad de morar en la propia experiencia, de “habitar a uno mismo”. De notar cómo funciona la propia mente. ¿En qué pienso?, ¿en qué creo?, ¿cómo es la realidad que creo para mí con este tipo de pensamientos?, ¿cómo percibo el mundo y me relaciono con él?.
  - Más que una experiencia metafísica para contactar con algo del exterior, es una experiencia profunda de autoconocimiento que pretende profundizar cada vez más en un conocimiento interior. Relacionarse de una forma cada vez más armónica y amable con uno mismo, para después proyectarlo al exterior, de una forma práctica pero significativa.
  - En lugar de distraer o alejar de la realidad, pretende que tengamos la capacidad de “estar bien al no estar bien”. Nos permite reconocer nuestros estados mentales y emocionales, y cultivar la suficiente calma, tranquilidad y contento para morar en la experiencia tal y como es, y naturalmente suavizarla. Quizá nos sentimos infelices o enfadados, y si este es el caso, de lo que se trata es de que estemos en paz sintiéndonos tristes o enfadados; no tenemos que levantarnos precipitadamente y telefonar a un amigo, o nos repetimos constantemente “Estoy triste, debería hacer algo. Tendría que ver la televisión y comer helado, tendría que salir a emborracharme...”. Cuando seamos capaces de hacer esto -y lo seremos- experimentaremos una libertad total. La meditación budista logra alcanzar estados de profunda calma, pero tiene objetivos claros: busca el cultivo de una mente tranquila, atenta, serena, y de emociones positivas, creativas y expansivas, que nos permitan relacionarnos de forma armoniosa y cualidades con nosotros mismos y el mundo que nos rodea.



- Es la verdadera y real experiencia de estar en el momento presente, en el “aquí y el ahora”. Al sentarnos con calma, observando la mente, hacemos la cosa más sencilla que pudiéramos hacer, y es la más pura expresión de lo que somos. Es lo que realmente significa estar vivo, y saber que estoy vivo. Es realmente a saborear la textura de la vida, sus sonidos, sus olores, sus colores, sus emociones, sensaciones.

Tradicionalmente existen dos formas de clasificar a las cientos de técnicas de meditación según su tipo: Samatha (concentración y calma) y Vipassana (percatación). Ambos los veremos a detalle en la siguiente sesión.

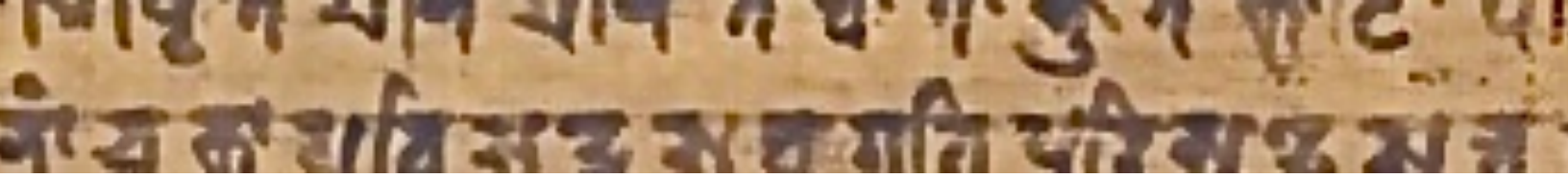
### **La Puerta**

Se cuenta la historia de un hombre que es atormentado por un sueño recurrente. Está en una habitación, incapaz de abrir la puerta y escapar. Registra el lugar en busca de la llave, pero nunca puede encontrarla. Con todas sus fuerzas intenta abrir la puerta, pero ésta no se mueve en lo más mínimo. No hay ninguna manera de salir de la habitación excepto a través de la puerta que él mismo no puede abrir. Está atrapado y tiene miedo. En una sesión con su terapeuta el hombre se refiere a este sueño, y el terapeuta le indica que quizás la puerta se abre en la dirección opuesta. Cuando tiene este sueño de nuevo, el hombre recuerda dicha sugerencia y descubre que la puerta gira hacia dentro sin resistencia alguna.

Hoy en día, muchos experimentamos esa sensación de estar encerrados o atrapados en una vida que no consigue ser lo suficientemente satisfactoria. podemos vivir día con día soñando con el futuro o fantaseando con una pareja o la lotería, sin poder abrir la puerta. Esa puerta, sin embargo, no tiene un cerrojo. Está ahí, lista para abrirse hacia cuando nos demos cuenta de ello, hacia nuestras más elevadas aspiraciones, nuestro propio potencial, esa versión más contenta y tranquila, más feliz y realizada de nosotros mismos.

Ve y abre la puerta.  
Quizás afuera haya un árbol,  
Un bosque, un jardín,  
Una ciudad mágica.

Ve y abre la puerta.



Quizás haya un perro hurgando.  
Quizás veas una cara, o un ojo,  
o la imagen de una imagen.

Ve y abre la puerta.  
Si hay niebla,  
se despejará.  
Ve y abre la puerta.

Aunque no haya nada más  
que el tic tac de la noche,  
aunque no haya nada más  
que el sordo aire,  
aunque no haya nada,  
Ve y abre la puerta.

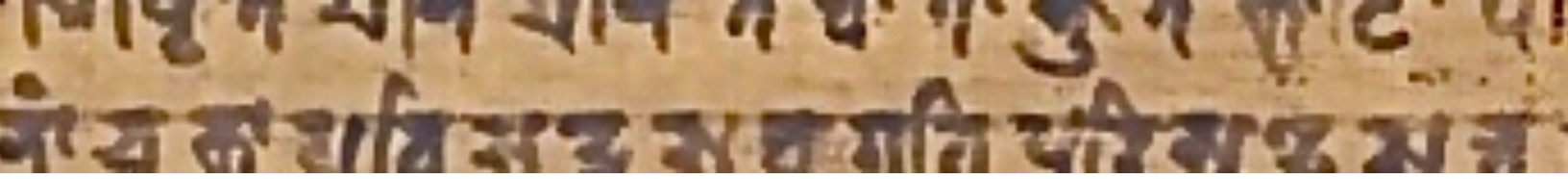
Al menos hará viento.

### **Preguntas de Reflexión**

1. ¿Qué es la meditación?, ¿Qué es lo que sé o entiendo de la meditación?
2. ¿Qué es lo que me inspiró a venir aquí el día de hoy?, ¿Qué espero lograr o aprender en este curso?
3. Define 3 objetivos muy específicos y concretos que te gustaría cultivar en este curso:

### **Práctica de la semana**

Crea tu propio espacio de meditación. Trata de tener los tres elementos tradicionales de cualquier altar: velas o alguna imagen que te recuerde a tu propio ideal, flores o plantas, que nos recuerdan que todo y todos estamos en constante transformación, e incienso, que representa los maestros y practicantes a lo largo de los siglos y que nos han brindado todas las herramientas que nos permiten practicar el día de hoy. El



incienso también es una representación de todos los practicantes del mundo actual, que unen sus esfuerzos para cultivar una mejor versión de sí mismos.

### **Ejercicio para la semana**

Antes de dormir, cuando estés ya en la cama, toma 10 minutos para llevar tu atención a las sensaciones que experimentas a través de los sentidos (No importa si te quedas dormido en el proceso). Inicia con el tacto, la postura, enfatizando en las sensaciones agradables. Después lleva tu atención a los sonidos, los olores, algún sabor residual en la boca, y la obscuridad en los ojos. Trata de estar atento a la experiencia, y cuando surjan pensamientos, simplemente regresa la atención a tus sentidos.