



# La emoción, la imaginación y la inspiración

## Lo que hemos aprendido

Hemos llegado a la recta final de este viaje de autoconocimiento y desarrollo. Hasta ahora, hemos aprendido que hay dos grupos tradicionales en los cuales podemos dividir a la meditación budista: Samatha y Vipassana. El grupo de prácticas que corresponden a Samatha es el que se recomienda aprender y realizar al inicio. Samatha, (que significa calma o tranquilidad mental), nos brinda principalmente dos cualidades de suma importancia:

- Por un lado, a través de meditaciones como Anapanasatti o el escaneo del cuerpo y sus sensaciones, nos permite cultivar atención consciente, continuidad de propósito, y en un nivel más profundo, iniciar con un proceso de autoconocimiento. Nos brinda las herramientas para conectar con nuestro propio cuerpo, experiencias, sensaciones, emociones e ideas, hábitos mentales y patrones, para poder comenzar con un emocionante viaje de autotransformación.
- Pero la calma mental no va únicamente hacia el interior, sino que también involucra una cualidad empática, expansiva y compasiva. Meditaciones como Metta Bhavana abren nuestro panorama y nos conectan con un aspecto emocional, para poder relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de formas cada vez más amorosas, armoniosas y amables, y con ello, mejorar radicalmente nuestra calidad de vida. Sólo se requiere una práctica sostenida de meditaciones Samatha para observar cambios sustanciales en nuestra cotidianidad, estado de ánimo y relaciones interpersonales. Nos encontraremos más contentos, receptivos, tranquilos y amables.

Aprendimos también que una vez que hemos cultivado una práctica sostenida de meditaciones tipo Samatha, con atención consciente, continuidad de propósito y una base emocional alegre, sólida y estable, podemos introducirnos en la percatación de la realidad que trae consigo Vipassana, con contemplaciones que nos conducen a la sabiduría.



Vipassana nos ayuda a darnos cuenta de las características de la realidad en la experiencia de nuestro propio ser; por lo tanto, logramos paulatinamente observarnos a nosotros mismos y nuestra experiencia a través de los lentes de la sabiduría budista para percatarnos de que aquello que llamamos “yo” (hábitos, puntos de vista, historia personal, identidad, gustos y preferencias, incluso nuestro cuerpo, emociones y pensamientos) no es algo inmutable, sino que es un proceso de condiciones constantemente cambiante.

A la vez, tenemos la capacidad de ser mucho más que nuestros viejos hábitos y nuestra visión del mundo. Podemos darnos cuenta de que en nosotros reside el potencial para ser un Buda.

### **Un renacimiento espiritual**

La meditación es un puente que nos permite ir, desde lo que somos, a lo que podríamos llegar a ser, por medio del cultivo de cualidades que potencialmente pueden transformarnos de manera radical:

- Amor incondicional.
  - Una relación incondicional de cariño, amabilidad, compasión, empatía y ecuanimidad con todos los seres. Una respuesta expansiva, receptiva y abierta hacia el mundo que nos rodea.
- Intrepidez.
  - Una cualidad de energía y acción, que nos permite ir más allá de nuestros propios miedos, dudas y limitaciones, para descubrir una versión valiente y dinámica de nosotros mismos, y una gran capacidad de resiliencia y fortaleza emocional y mental, que puede hacer frente a las adversidades con decisión y cariño.
- Generosidad y abundancia espiritual.
  - Podemos transformarnos en personas cada vez más generosas, brindando nuestra energía, tiempo y recursos, al descubrir que nuestra experiencia humana depende de lo profundamente interconectados que estamos, en una red de incontables condiciones, con todos los seres humanos, los animales y la naturaleza.
- Imperturbabilidad y visión clara.



- Tendremos la capacidad de apreciar la realidad de una manera cada vez más clara, y de dejar de rechazar aquello que no nos gusta y de apegarnos a lo que nos genera placer; viviremos en un estado de tranquilidad plena, sin desear y anhelar constantemente lo que no tenemos, y gracias a ello, nos sentiremos menos arrastrados por emociones negativas y dañinas para nuestro corazón, pues habremos cultivado una base mental estable, serena y plena.
- Sabiduría.
- Podremos relacionarnos con el mundo a través del amor y la bondad, expandiendo nuestra conciencia para que quepan en ella cada vez más seres, en lugar de preocuparnos únicamente por nuestras limitadas necesidades, y entonces estaremos listos para recibir uno de los regalos de la meditación: la capacidad de compartir con otros todo aquello que hemos aprendido, y por lo tanto, una versión más serena, feliz y armoniosa de nosotros mismos.

### **Involucrando la emoción, la imaginación y la inspiración**

¿Cómo podemos cultivar estas cualidades y la inspiración para seguir practicando?, Lo que necesitamos para mantenernos inspirados y animados en la meditación y seguir adelante es cultivar confianza, inspiración y fe en nuestro potencial y en nuestra práctica, y lo que nos da la fuerza para hacer aquello que nos proponemos y que sabemos que es beneficioso para nosotros es el involucramiento del aspecto emocional de nuestra mente. El budismo nos dice que nuestras acciones están guiadas por nuestras emociones, y por ello, necesitamos sintonizar nuestro entendimiento intelectual con nuestra voluntad emocional.

Esto lo podemos lograr a través del acercamiento con el arte, lo estético y el ritual. Para el budismo, nuestra mente y corazón son uno mismo, no son entes separados, (lo que los budistas llamamos *Chitta*); por lo tanto, no basta con tener un entendimiento y un convencimiento intelectual o racional de la práctica de meditación, sino que necesitamos estimular también un involucramiento emocional, que viene a partir de comunicarnos con el lenguaje de las emociones, de los arquetipos, las imágenes, la poesía y los sonidos, como por ejemplo, los mantras.

Los mantras son palabras o frases que se cantan en voz alta o, bien, de manera interna, como objetos de la meditación. A menudo, esos mantras se relacionan con alguna figura budista en particular, cuyas cualidades se pueden cultivar mediante la repetición del mantra adecuado.



La palabra *Mantra* puede traducirse como “sonido” o “fonema”. La meditación con mantras es anterior al surgimiento del budismo, probablemente le antecede por varios cientos de años. A través de la historia, las culturas han creído en el poder sagrado de las palabras y han imaginado que al pronunciar determinados vocablos o nombres podrían controlar el mundo externo o a los poderes invisibles, como los dioses o los espíritus, los cuales se creía que actuaban sobre el mundo.

Podemos verlo en palabras como "encantar", que se deriva del verbo cantar y que se refiere al hechizo que una persona ejerce sobre otra mediante la pronunciación rítmica de ciertos sonidos. En inglés, la palabra "spell" significa "deletrear", es decir, pronunciar o escribir las letras y sílabas por separado, de manera clara y correcta. Sin embargo, "spell" también significa "hechizar", o sea, utilizar palabras mágicas para dominar a los demás.

El budismo tántrico (de la zona de Tíbet, que fue la forma de budismo más tardío) adoptó esa metodología como un medio para entrar en contacto con las cualidades de la iluminación. El Mahâyâna (forma de budismo practicada en el oriente, en especial China y Japón, y que surgió alrededor de 600 años después de la muerte de, Buda histórico) había desarrollado ya un "panteón" de figuras simbólicas con forma humana, que representaban la diversidad de las cualidades de la iluminación, como que las que acabamos de mencionar. Dado su estrecho contacto con las tradiciones tántricas, era natural que estos Budas y Bodhisattvas arquetípicos llegaran a relacionarse con ciertas sílabas y mantras en particular.

Entonces, un mantra consiste en una serie de palabras o sílabas que se recitan como objeto de meditación, para cultivar una cualidad en particular que deseamos desarrollar en nosotros mismos. Los mantras nos permiten involucrarnos de forma emocional, estética, física e inspiracional en la práctica meditativa, y nos muestran una forma simbólica e imaginativa del ideal de transformación y crecimiento al que aspiramos.

### **Recomendaciones para seguir adelante**

1. Mantente en contacto. Puedes hacerlo yendo a un centro budista y buscando de forma presencial una comunidad (Busca los diferentes Centros Budistas de la Orden Budista Triratna en el mundo), o hacerlo en línea. Te recomendamos seguir al Centro Budista de Toluca en nuestra página de facebook y nuestra página web [www.budismotoluca.com](http://www.budismotoluca.com), en donde publicamos contenido diverso sobre budismo y meditación, y nos reunimos en sesiones en vivo vía facebook al menos dos veces



por semana, (siéntete libre de enviarnos mensajes con cualquier duda o comentario, con gusto te responderemos) así como a nuestra comunidad de hispanohablantes en [www.vidabudista.com](http://www.vidabudista.com).

2. Te invitamos a tomar nuestro siguiente curso en línea, disponible a partir de este momento, en [www.vidabudista.com](http://www.vidabudista.com).
3. Mantén tu diario de meditación y revísalo con frecuencia, ¡notarás los cambios!
4. Apóyate de las meditaciones guiadas que te ofrecemos en línea, como parte de tu curso, y realiza una distinta cada día.