



# Profundizado en la meditación

Sesión 1: Aproximándonos a la meditación con amabilidad

## La cualidad dinámica de la mente


La meditación budista es una práctica de entrenamiento mental que nos permite transformar la mente, y con ello, transformar nuestra vida a través de la observación de la experiencia tal y como es y del cultivo de estados emocionales positivos, y es una disciplina que dura toda la vida: nunca terminamos de dominar ninguna técnica incluso si la hemos practicado durante años.

Siendo la meditación una observación objetiva, relajada y enfocada de nuestra experiencia también será constantemente cambiante, pues nuestra vida, nuestra mente y nuestras emociones cambian a cada momento. Por ello, tendremos nuevas cosas que explorar, más partes de nosotros mismos que descubrir y más sabiduría que cultivar. La meditación es un proceso tan dinámico como lo es nuestra propia mente, y en este sentido, si deseamos profundizar en ella necesitamos mantener ciertas actitudes que se ajusten a esta cualidad transitoria de la experiencia.

## Expectativas

Todos nos aproximamos a la meditación con ciertas expectativas de cómo debería de sentirse, de cuál debería ser el tipo de experiencia que tengamos al meditar; incluso, durante nuestras primeras meditaciones se crean las primeras ideas de cómo se sienten la mente y el cuerpo en la práctica meditativa; sin embargo, estas expectativas pueden volverse un gran obstáculo para nuestra práctica posterior.

La meditación no “tiene que” sentirse de ninguna manera en particular, ni verse de ningún forma en especial, y no tiene por qué experimentarse de manera similar a la de alguien más. La meditación no es más que el reflejo de lo que pasa en nuestro interior: es la experiencia real y profunda de lo que está ocurriendo en nuestras emociones, en



nuestro cuerpo y en nuestro pensamiento, así que el resultado será distinto para cada uno de nosotros.

Si nos acercamos a la práctica con la intención de sentir algo en específico o de cambiar o evadirnos, nos sentiremos constantemente decepcionados, pues en lugar de cultivar atención a lo que hay en ese momento y permitir que la mente se calme de forma natural y orgánica, estaremos creando tensión adicional buscando un resultado que no puede forzarse. Aproximarse a la meditación sin expectativas, con “mente de principiante” (como si fuera la primera vez que meditamos), nos permitirá sintonizar con esta cualidad dinámica de la mente y realmente profundizar en la experiencia, tal y como es.


### **El contexto y la preparación**

A menudo tendemos a creer que la meditación es algo aislado de nuestra vida cotidiana: un espacio de relajamiento y una pausa de la vida. Sin embargo, desde una perspectiva budista, la meditación es una práctica de integración y unificación de nuestra vida en general, y por ello, no está separada de la cotidianidad.

Si la meditación es un espejo que nos permite observar nuestra propia mente, notaremos que aquello que hacemos, nuestra forma de vivir fuera de la meditación, saldrá a flote al meditar: si surge demasiada distracción, cansancio, pereza o inquietud, necesitamos atender la manera en la que vivimos, no tratar de eliminar nuestros estados mentales aflictivos únicamente con una práctica corta de atención plena.

Por ello, si realmente deseamos transformar nuestra mente necesitamos hacer un esfuerzo adicional para transformar algunos elementos de nuestra vida cotidiana y proveernos de todas las herramientas necesarias:

- Reducción de estímulos: No podemos tener una mente tranquila, silenciosa y serena sin primero dejar de sobreestimularnos constantemente. Como punto de partida, será necesario aprender a reducir estímulos: limitar nuestro contacto con la redes sociales, el televisor y los aparatos electrónicos en general, tratar de hacer menos cosas (tener menos compromisos y obligaciones, dentro de la medida de lo posible) y mantener nuestros espacios limpios, ordenados y con pocos objetos.

- 
- Ética: tratar de llevar una vida armoniosa, sin conflictos con otros, de amabilidad, generosidad, comunicación veraz y claridad mental.
  - Bienestar básico en el cuerpo y la mente: Si deseamos transformar la mente por medio de la meditación, el punto de partida es nuestro bienestar básico: mantener una dieta saludable y balanceada, una vida activa, un adecuado régimen de descanso y procurar nuestra salud emocional (apoyarnos de terapia si lo requerimos).

Como herramienta de transformación, la meditación es increíblemente poderosa; sin embargo, para poder realmente sumergirnos en las profundidades de nuestro ser, necesitamos poner todas las condiciones necesarias para que este cambio sea realmente efectivo. No significa tener nuestra vida resuelta para poder iniciar con una práctica meditativa, más bien, implica de forma paulatina abandonar ciertos hábitos y cambiarlos por otros mucho más conducentes.

## **5 actitudes para aproximarnos a la práctica meditativa**

### 1. Aprender a descansar. “Si aprendemos a descansar, la meditación se vuelve una práctica de soltar”

A pesar de que nos percibimos como seres desintegrados y asumimos que la mente funciona por separado del cuerpo y las emociones, en realidad los procesos emocionales, mentales y físicos dependen los unos de los otros: no solamente no están desconectados, sino que son parte del mismo proceso: conforman aquello que entendemos como “experiencia humana”. Por ello, si la mente está relajada, el cuerpo se relaja, y de igual forma, si el cuerpo está relajado y tranquilo, surge naturalmente un estado emocional y mental de calma y suavidad.

A menudo, cuando nos acercamos a la meditación deseamos “dejar de pensar”, pues sabemos que los pensamientos son poderosos y tienen el potencial de causarnos verdadero sufrimiento; sin embargo, tratar de relajar a la mente utilizando el pensamiento, bajo la intención específica de no pensar en nada es completamente contraproducente, pues el resultado natural será generar tensión, expectativas no cumplidas y frustración.



Si realmente deseamos suavizar la experiencia de la mente, necesitamos primero aprender a relajar el cuerpo, y entonces, dejar que la mente descansa en el cuerpo de la misma manera que el cuerpo puede aprender a descansar sobre una silla, y entonces enseñamos a la totalidad de nuestro ser a soltar; aprenderemos primero a soltar las tensiones en el cuerpo, a dejarnos sostener por la tierra, y después, nos será mucho más fácil aprender a soltar los pensamientos obsesivos y el estrés, el enfado, el odio y el resentimiento en nuestra vida cotidiana.

## 2. Aprender a ser curiosos. “Si aprendemos a ser curiosos, la meditación se vuelve una práctica de honestidad”.

Como hemos mencionado anteriormente, la meditación budista tiene como uno de sus principales objetivos enseñarnos a tomar consciencia de la experiencia tal y como es, para a partir de ahí comenzar con un proceso de autoconocimiento y transformación, pues ¿cómo podemos cambiar si no hemos identificado primero qué es lo que queremos soltar?.

Cuando meditamos contactamos con quienes somos, de la manera más clara y honesta posible. No hay nadie a quien impresionar, y no es necesario ponernos barreras o aparentar que somos algo diferente. La meditación nos pone en contacto con todas nuestras hermosas cualidades y con aquello que quisiéramos cambiar. Sin embargo, es posible que no queramos realmente vernos a nosotros mismos. Puede surgir miedo o resistencia, pues quizá no consideramos que somos como en realidad quisiéramos ser, así que una de las tendencias más comunes al meditar es tratar de evadir la experiencia con el objetivo (así siempre inconsciente) de no conectar con nosotros de forma genuina.

La mejor manera de contrarrestar esta tendencia es a través del cultivo de curiosidad. La curiosidad tiene un elemento de ligereza, incluso de juego. Es una actitud de descubrimiento relajada e inquisitiva, abierta a nuevas experiencias (puedes recordar la actitud de un niño pequeño ante algo desconocido). Una mente curiosa no tiene miedo del descubrimiento. Tampoco está predispuesta ni tiene el objetivo de juzgar, así que es una excelente forma de reconectar con nuestra propia experiencia.



Cuando somos curiosos, podemos relacionarnos de forma completamente honesta con nosotros mismos: exploramos el cuerpo y sus sensaciones tratando de encontrar algo nuevo, notamos las emociones y los pensamientos y quizá podremos descubrir patrones y tendencias: “ah, no había visto que suelo compararme mucho con los demás”, “hay más estrés en el cuerpo y en la mente de lo que pensé”, “realmente disfruto el sonido del agua de la fuente”. Aprenderemos algo nuevo de nosotros mismos cada vez que nos sentemos a meditar, y las barreras del “deber ser” se volverán cada vez más débiles, dejando al descubierto una versión mucho más honesta de quienes somos en nuestra totalidad.

### 3. Aprender a experimentar. “Si aprendemos a experimentar, la meditación se vuelve una práctica de creatividad”.

Cuando aprendemos a meditar lo hacemos con seguridad a través de ciertas técnicas muy precisas. Quizá aprendemos a llevar la atención a la respiración, a las sensaciones de nuestro cuerpo, o incluso a cultivar un deseo de bienestar hacia ciertas personas o hacia todo el universo.

Es importante tener técnicas específicas, pues brindan a nuestra mente una estructura y un objetivo concreto en cada práctica; sin embargo, este es solamente un punto de partida que nos dará las herramientas básicas para después desarrollar una aproximación más intuitiva y comenzar a aprender qué es lo que realmente necesitamos en el momento: quizá descubriremos dentro de la meditación que hay tensión, así que necesitamos, antes de continuar, relajar el cuerpo, o quizá notaremos que la mente está muy inquieta y que necesitamos llevar la atención a la respiración para calmarla, independientemente de la técnica que estemos llevando a cabo en ese instante.

### 4. Aprender a disfrutar. “Si aprendemos a disfrutar, la meditación se vuelve una experiencia estética”.

Retomando el elemento técnico de la meditación, sabemos que la mente necesita de una guía, de un punto de atención en específico para poder profundizar en su propio autoconocimiento; sin embargo, otro peligro de apegarnos demasiado a la técnica particular que estamos practicando, es que podemos funcionar con una atención



forzada, en donde al centrar nuestro foco en un elemento, olvidamos la experiencia en su conjunto, (esto puede ser agotador).

Para evitarlo, podemos tratar de ser constantemente conscientes de los elementos agradables y disfrutables de la experiencia: sensaciones en el cuerpo, sonidos, luces, la temperatura de ambiente... hay muchísimas sensaciones gratas ocurriendo cada segundo de nuestra vida, pero muy a menudo no somos capaces de percibir las, al estar acostumbrados a buscar estímulos más intensos. Cuando tomamos consciencia de lo rica que es la experiencia en sí misma, cultivaremos un sentido de apreciación por la vida misma, sin tener que adjudicarle un elemento utilitario: el disfrute de estar vivos simplemente porque lo estamos. Y esto se reflejará en nuestra cotidianidad.

5. Aprender a ser amables. “Si aprendemos a ser amables, la meditación se vuelve una práctica de amor”.

Finalmente es importante aproximarnos a nuestra práctica con una actitud de amabilidad y cariño. Muchos de nosotros estamos acostumbrados a tener un diálogo interno doloroso, que se enfoca en la autocrítica y que nos demerita. Por ello, un elemento central en la práctica budista en general (especialmente en sus primeras etapas) tiene que ver con la transformación del diálogo interno, (de los juicios, las proyecciones y las historias que nos contamos a nosotros mismos), en donde el elemento clave es el amor, la amabilidad y el cariño.

Acercarnos a nuestra propia mente con una actitud amable y bondadosa nos permitirá realmente vernos a nosotros mismos sin miedo, dándonos cuenta de que somos simplemente seres humanos con virtudes y retos, tratando de hacer lo mejor que podemos para ir adelante, y en este sentido, cuando cultivamos amabilidad hacia la experiencia tal y como es dentro de la meditación, lograremos, poco a poco, relacionarnos de forma amable con el mundo que nos rodea.