

Respirar hacia la Sabiduría Anapanasati

Sesión 1: El Cuerpo de la
Respiración





Objetivos del curso

- Aprender la forma de cultivar atención, placer y sabiduría mediante al respiración.
- Comprender qué es y para qué sirve la meditación budista, y aprender a llevarla a nuestra vida cotidiana cultivando calma, atención y alegría.
- Establecer una práctica regular de meditación.



Reflexión

- Toma 5 minutos para que puedas reflexionar en qué es lo que te gustaría llevarte de este curso, y elige 1 objetivo.
- 1. ¿Por qué estoy en este curso?
¿Qué me trajo aquí?
- 2. ¿Qué es lo que espero de este curso? ¿Cómo me gustaría estar al final de este curso?



**¿Cómo prepararnos
para la práctica de
meditación?**



Las condiciones preliminares para la práctica

- Seclusión de cuerpo
- Seclusión de mente
- Postura - piernas, cadera, columna
- Establecer intención
- Conectar con el placer del momento presente
- Llevar la atención a la respiración

En silla

Postura 1



En zafu o cojín

Postura 2



En banquito
Postura 3





Reporte de tu práctica

- Escribe en unas cuantas líneas las respuestas a las siguientes preguntas:
- 1. ¿Cómo sentiste tu postura? ¿Había alguna tensión y en dónde? ¿Había alguna sensación agradable?
- 2. ¿Qué sentiste al traer a la meditación tu motivación o propósitos?
- 3. ¿Qué disfrutaste más en la práctica?
- 4. ¿Cómo y en dónde sentiste tu respiración?



El Sutta Anapanasati

- Sutta: Hilo o discurso
- **Anapana**: Inhalación y Exhalación
- **Sati**: Atención plena
- Consiste de 4 tétradas o 16 instrucciones de atender la respiración para lograr la calma, el deleite y la percatación



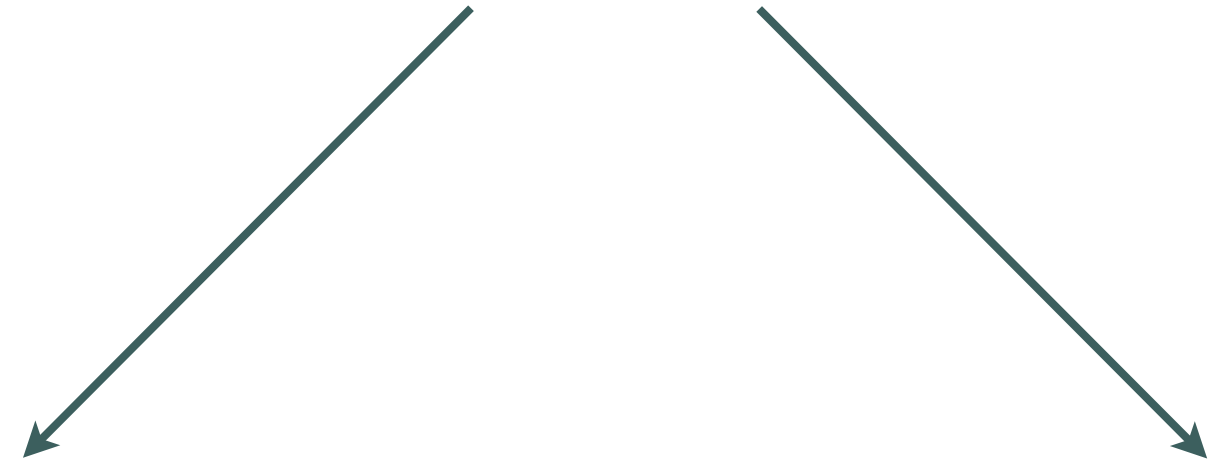
La 1er Tétrada

- La primera tétrada: Cuerpo
 - 1. Cuando inhalo largo, sé que inhalo largo; Cuando exhalo largo, sé que exhalo largo.
 - 2. Cuando inhalo corto, sé que inhalo corto; Cuando exhalo corto, sé que exhalo corto.
 - 3. Así uno se entrena en atención: Sensible de todo el cuerpo, inhalo. Sensible a todo el cuerpo, exhalo.
 - 4. Así uno se entrena en atención: Calmando a todo el cuerpo, inhalo. Calmando a todo el cuerpo, exhalo.

4 Criterios básicos

1. No es “poner la mente en blanco”.	1. Es adquirir la capacidad de morar en la experiencia, de notar cómo funciona la mente.
2. No es entrar en un trance.	2. Es una experiencia profunda de autoconocimiento.
3. No es una “píldora mental” para alejarnos de nuestra realidad y relajarnos.	3. Reconocer nuestros estados mentales y emocionales, y cultivar tranquilidad para morar en la experiencia tal y como
4. No es “atraer” algo que deseamos tener o vivir en el futuro.	4. Es la verdadera y real experiencia de estar en el momento presente, en el “aquí y el ahora”.

2 tipos o modos de meditación budista



Meditaciones Samatha

- Calma
- Tranquilidad
- Atención
- Integración
- Emoción Positiva

Meditaciones Vipassana

- Visión Clara
- Contemplación
- Percatación
- Insight



Prácticas semanales

- Date 5 minutos diarios antes de dormir para hacer un escaneo corporal y relajar el cuerpo con la exhalación.
- Lleva a cabo la meditación al menos 3 veces esta semana
- Haz uso de la meditación: 3 minutos para respirar por lo menos una vez al día.