

HOY: MEDITACIÓN BUDDHISTA

Venerable Maestro Zhihan / Fundación Bodhiyana

Hablamos de Meditación Budhista simplemente porque es el método que enseñó el Buddha Sakyamuni hace 2500 años, pero lo puede practicar todo el mundo sin distinción de razas, credos, religiones, ni estado físico. Tampoco es necesario creer en la Ley de Causa y Efecto, lo único importante es tener una mente y poder respirar.

- LA MEDITACIÓN BUDDHISTA NO ES SOLAMENTE RELAJACIÓN

La meditación no es solamente relajación ya que enfocar la mente es un trabajo arduo. La vida moderna hace que la mayoría de las personas, desde que nacen, entrenen su mente para realizar multitareas y no se enfoquen en un solo objeto, por eso es tan difícil la concentración. Nuestra mente es como un mono saltando de rama en rama. La meditación nos ayuda a atar al mono de la mente, o sea, a enfocar la mente para regresar al punto de foco cada vez más rápidamente cuando nuestra mente se dispersa y lo pierde. Si la mente está en foco uno puede tomar las riendas de su vida sin darle poder al afuera. *Enfocar la mente nos dará claridad, la claridad nos dará paz y la paz nos dará felicidad interior y armonía con los demás.*

- LA MEDITACIÓN BUDDHISTA ESTÁ BASADA EN LA COMPASIÓN Y LA ÉTICA

La meditación NO es un entrenamiento aislado, sino que forma parte de uno de los **Tres Entrenamientos Graduales**. Estos son: Conducta Compasiva (*Śīla*), Meditación (*Samādhi*) y Sabiduría (*Prajñā*), y deben desarrollarse simultáneamente. *Buddha* explicó esto representándolos como tres círculos superpuestos en una parte. Al aumentar la conducta compasiva, el área de intersección entre los tres también se expande. Como también al incrementar la meditación en intensidad y profundidad, la mente será más compasiva y aumentará la sabiduría. Cuando los tres círculos crecen hasta ser uno, se alcanza el estado de No Codicia, No Ira y No Ignorancia, a esto lo llamamos *Buddhidad*. Así, partiendo de la Conducta Compasiva, entrenamos la mente mediante la Meditación para alcanzar la Sabiduría.

La falta de compasión y empatía endurece la mente, la hace terca y rígida. En cambio la compasión la suaviza y la hace más maleable. Ser compasivo, poniéndonos en el lugar del otro, es ser ético y la conducta ética prepara la mente para que ésta pueda enfocarse más fácilmente.

"La Compasión puede cambiar nuestras vidas, nuestro entorno y ser como agentes de Paz. La Paz Mundial sólo comenzará con la Paz Interior de cada ser aislado. "

.....
DIFERENTES MÉTODOS: En la época de Buddha, él explicó más de 40 métodos diferentes de meditación. Entre ellos citamos la Meditación *Ānāpāna-sati*, la Meditación en la Impermanencia del Cuerpo y la Meditación *Metta* (loving-kindness, amor universal). Pero en esta entrega vamos a profundizar en el método de **MEDITACIÓN ĀNĀPĀNA-SATI:**

Ānāpāna-sati es uno de los primeros métodos expuestos por el Buddha en el *Mahā Satipaṅgāhāna Sutta*, el Gran Discurso de los Fundamentos de la Atención. Proviene del sánscrito *ānā* (inhalación), *pāna* (exhalación), y *sati* (atención), Atención en la Inhalación y Exhalación. *Buddha puso especial énfasis en esta meditación, ya que es la puerta de entrada a la iluminación y al Nirvana.*

CONSEJOS: -El mejor momento para meditar es cuando uno tiene tiempo, pero si podemos dedicarle un horario fijo y constancia diaria, aún mejor. La constancia en la meditación es lo que hará la diferencia. -Para practicar, sobre todo al principio, es necesario un lugar adecuado que brinde el aislamiento necesario para ello. Cuando se medita en casa, debe buscarse el lugar más tranquilo y usarlo cada vez que se medite. -Si así se desea, pueden usarse estatuillas, flores, velas y/o incienso, pero nada es tan importante como establecer el lugar en sí.

"El mayor enemigo de la Meditación y de la práctica espiritual es la arrogancia, el ego. Se debe trabajar con la postura pero también con el ego ya que siempre hay algo que aprender. "

Posturas de meditación: Buddha enseñó 4 posturas de meditación: caminando, de pie, sentado y acostado. *Hay que Caminar como la brisa, Pararse como un pino, Sentarse como una campana y Acostarse como un arco.*

Características comunes a las 4 posturas: La postura debe ser erguida como si nos suspendieran de un pelo, el mentón levemente retraído, la boca cerrada esbozando una leve sonrisa, lo que impide fruncir el ceño por exceso de fuerza mental. Los ojos cerrados o entrecerrados mirando hacia abajo 45° y 3 metros adelante. La punta de la lengua apoyada en el paladar superior, detrás de los incisivos, como pronunciando la letra L. Esto tiene dos objetivos: la energía circula sin bloquearse, y la saliva impide que la boca se seque.

Meditación caminando: Esta meditación es especialmente utilizada para bajar el ritmo corporal y mental. Cuanto más acelerados estemos necesitaremos más tiempo de caminata. La parte superior del cuerpo erguida. Los brazos a ambos lados del cuerpo, balanceándose naturalmente. Caminar como la brisa, con pasos normales y manteniendo la atención en la planta de los pies. Nos podemos ayudar repitiendo mentalmente: Izquierda, Derecha, cada vez que apoyamos el pie correspondiente.

Meditación parado: Pararse como un pino, con los pies separados al ancho de los hombros, los brazos a los costados del cuerpo tocando levemente las piernas. La atención puesta en la inhalación y la exhalación sin controlar la respiración.

Meditación acostado: Recostados como un arco sobre el lado derecho para liberar el corazón, la cabeza apoyada sobre la mano derecha. Concentrándonos también en la respiración pero sin dormirnos. Podemos realizar un conteo.

Meditación sentado: Con la postura erguida y los hombros relajados, nos sentamos como una campana. Las manos apoyadas en el regazo, el dorso de la mano derecha apoyada sobre la palma izquierda y los dedos pulgares rozándose apenas y bajos, descansando, NO en la posición de Zazen, la cuál sí se utiliza en Vipassana. De esta forma no tendremos que enfocarnos en que los dedos no se caigan de esa postura y solo lo haremos en el **Punto Focal** más importante que está entre las narinas y el labio superior. Las rodillas hacia abajo, lo más cerca del suelo que sea posible, en loto completo, medio loto, o simplemente con las piernas cruzadas. Cuidando de cambiar el sentido del cruce de las mismas al iniciar cada sesión a fin de evitar que, con el tiempo, se produzcan trastornos. Para ello iremos incrementando el tiempo del lado que más nos cueste. Si estas posturas resultan difíciles puede usarse una silla, pero sin apoyarse en el respaldo, ya que así la energía no circula. Los pies deben estar separados al ancho de los hombros.

En la prácticas que realizamos en Bodhiyana vamos intercalándolas. Primero se medita en movimiento, luego parados y por último sentados.

Ejercicios de precalentamiento: Hay que conectarse con el cuerpo primero a través de una relajación, y después hacer la meditación. Relajar la cara, el cuello, los hombros y la cintura, mientras se mantiene la mente alerta. Durante la meditación, la temperatura corporal desciende a medida que la mente se calma, abriéndose los puntos de acupuntura y ocasionando la entrada de frío, por lo que es aconsejable en la postura sentada, cubrirse los hombros y las rodillas.

ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN: Enfocamos la mente a través de la respiración, la cual no se controla, simplemente se observa, se pone foco en ella. La misma refleja el estado de nuestra mente. El **Punto Focal de Atención** está situado entre las narinas y el labio superior. La atención se centra en la sensación que produce el roce del aire en ese punto cuando se respira naturalmente. Esto tiene que ver con el sentido del tacto.

CONTEO: Primero hay que calmar la mente, para ello realizar un conteo de 10 respiraciones completas, contando solo en la exhalación. Inhalar y al exhalar contar 1 mentalmente. Así del 1 al 10 y luego empezar desde 1 nuevamente hasta completar 3 ciclos. Conservar la atención en la inhalación y en la exhalación. Si la respiración es larga, tomar conciencia de que es larga. Si es corta, tomar conciencia de que es corta. Durante la meditación salen a la superficie cosas del inconsciente que no

estaban sanadas. Manteniendo la ecuanimidad y volviendo a la respiración, esos pensamientos pierden fuerza. Tan pronto como se pierda la cuenta o se pase del 10, detener el conteo y empezar de nuevo desde 1 sin enojarse. El conteo de la respiración es una preparación para poder profundizar la meditación (entrenar al mono de la mente).

SEGUIMIENTO: Una vez que la mente fue sometida al conteo y esta segura en la inhalación y en la exhalación, el conteo se detiene. Aquí el meditador debe fijar su atención y observar el principio, la mitad y el final de cada ciclo de inhalación y exhalación fijando la mente en el punto focal, sintiendo la entrada y la salida del aire pero sin tratar de controlar la duración de la respiración, solo observarla y continuar naturalmente. Ignorar los pensamientos erráticos. Si se da cuenta que fue interrumpido por ellos, retomar el método del conteo.

CONTACTO: Indica el desarrollo de una concentración más fuerte, la respiración se vuelve más sutil y cada vez más fina hasta que parece que ha cesado. No importa cuán sutil llegue a ser la respiración uno todavía debe mantenerse atento al contacto del aire en el área de las fosas nasales. El cuerpo se calma y cesan la fatiga, el dolor corporal y el adormecimiento. La mente se libera entonces de los cinco obstáculos (deseo, enojo, somnolencia, agitación y duda) y como resultado uno se siente calmado y gozoso. En la meditación profunda se puede sentir cada partícula de aire rozando la nariz. En ese estado se comprende que el cuerpo es energía en constante cambio, es ahí cuando la energía del cuerpo se repara. Primero hay que calmar la mente y luego profundizar la meditación Anapanasati. Así es posible llegar a ver en algún momento LA REALIDAD TAL CUAL ES, que TODO ES ENERGÍA y los cuatro elementos (tierra, agua, fuego y viento) como propiedades de cada partícula. Esto nos saca la ilusión de que algo pueda ser permanente.

El Buddha dijo: “La mente puede contener el Universo”, si está controlada, ya que es un generador de energía muy fuerte, esa energía se puede irradiar a los demás mediante la **Meditación Metta o de Amor Universal** (loving-kindness), pero este es un tema para otra entrega.