



PRIMEROS PASOS EN MEDITACIÓN

Resumen de "*Experience Beyond Thinking*"
Una guía práctica para la Meditación Budista. Por Diana St Ruth.

Introducción al Budismo. Textos de apoyo.
Yeshe Nyingpo México. Centro de Estudios Budistas.
Ensenada, B.C., México. 25/05/2017



LOS PRIMEROS PASOS HACIA LA MEDITACIÓN BUDISTA



LA ATENCIÓN DESPIERTA ES LA CLAVE.

Pero, ¿Qué significa todo esto para ti? Para la mayoría de la gente quizás denote un reconocimiento de lo que está sucediendo alrededor suyo de una manera general. Pero en el contexto de la meditación significa “despertar”, volverse agudamente sensitivo, saber, sentir, vivir el momento en su estado prístino, percibir los colores y contornos, sonidos, texturas, aromas, reconocer las tendencias en un mismo y aun así resistirse a ser controlado por ellas -esto es meditación, al menos para empezar.

La vida es un poco como un juego, ¿O no? Buscamos algo y cuando llega, lo criticamos, resentimos, nos preocupa, queremos cambiarlo, y queremos mejorarlo. ¿Por qué tantos seres padecen hambre, frío, calor, enfermedad, crueldad, abuso físico y mental, privaciones, tortura, injusticia y demás? Algunos pasan por un verdadero infierno ¿Qué no? Mientras que otros sufren nomás porque no hay queso en el refri.

El Buda expresó lo que experimentó. “Sufrimos”, dijo, “por querer lo que ya no tenemos”. Sí -podrás decir- ¿y qué más? Bueno, nada más. Eso parece ser todo. *La causa de todo sufrimiento es el deseo, el anhelo, el afán.* Y esto no parece una razón suficiente. ¿Y qué hay del esposo o esposa?... ¿el clima?... ¿el trabajo?... ¿Y qué hay del dolor en mi brazo?

No puedes cambiar el pasado, arreglar el futuro para que te acomode, o hacer que otra gente diga y haga lo que quieres que digan y hagan. Todo tu poder está contenido dentro de este mismo momento, relacionado con esta mente y cuerpo particulares. Y esta es una posición muy poderosa donde estar.



El Buda se sentó solo, acompañado nada más por su profunda honestidad y consciencia despierta hasta que las barreras hacia la verdad se colapsaron. A lo largo de siglos se han construido todo tipo de prácticas elaboradas sobre este sencillo enfoque.

El Buda no tenía en realidad un método que no fuera la consciencia o atención despierta, y ni siquiera es un método; es un “*abrir los ojos*” directamente, una especie de despertar como de un sueño. ¡Y nada más! Pero eso es TODO.



Cualquiera que desee meditar puede hacerlo, pero algunos tienen necesidades psicológicas que no necesariamente son satisfechas al profundizar en los laberintos de la mente sin supervisión alguna. Has lo que sea correcto para ti.

Si pensamos acerca de lo que vemos, oímos, olemos, gustamos y tocamos, no obtenemos el sabor total de la experiencia.

Trata de hacer un trabajo, cualquier trabajo, sin pensar acerca del trabajo mismo o de nada más. Solo permanece en el cuerpo. Inicia el proceso, la acción corporal. Evita funcionar desde adentro de tu cabeza. Permite que la acción se dé por sí misma en el cuerpo, muy naturalmente. Eso es experiencia sin pensamiento, experiencia más allá del pensamiento; es una experiencia sin distorsionar, sin adulteración; nada se añadió en el proceso, y nada se quitó del proceso. Todas las situaciones son conocidas inmediatamente por lo que son, sin la ayuda del pensamiento. De hecho, usualmente el pensar confunde a la mente.

Por supuesto que pensar es parte de la vida también, y en ciertas formas es invaluable. Reflexionar sabiamente, planificar habilidosamente, contemplar –estas son las formas creativas del pensamiento; pero no es este el tipo de pensamiento del que estoy hablando, y no es tampoco con el que funcionamos la mayor parte del tiempo.

Los pensamientos pasajeros surgen; eso es natural y pueden traernos inspiración. Pero cuando uno se regodea en ellos, se apega a ellos, se avoraza con ellos, y se queda atrapado en ellos, estos terminan eslabonándose en una suerte de cadena de esperanzas, temores, dudas, ansiedades, juicios y opiniones.

El en Zen se dice: “bebe una taza de té, no pienses en beber una taza de té”; solo bébela, siéntela, disfrútala. Eso es experiencia más allá de los pensamientos. ¡Cuán hermoso y libre!



LA MEDITACIÓN

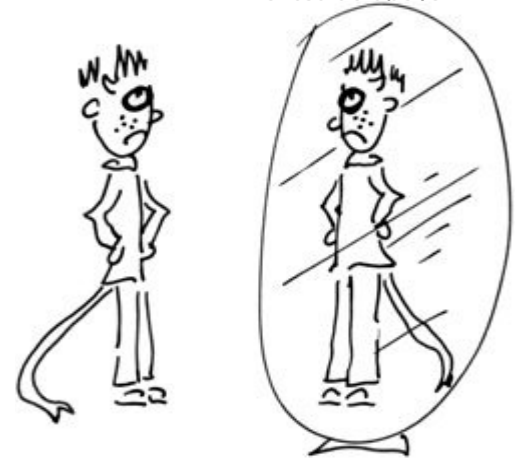
Necesitamos de una estructura para empezar, y requerimos de un horario y de cierto grado de disciplina, pero no contemos las horas como si fueran créditos para obtener un grado de iluminación en los años o vidas venideros.

A menos que nuestro motivo para meditar esté alineado con el despertar a la realidad de este momento, entonces será incierto que resulte algo más que cierto tipo de ensueño o estado mental negativo.



La meditación es el gran antídoto a la ignorancia. Nos permite vernos a nosotros mismos tal cual somos, como si estuviéramos parados ante un gran espejo. Nada queda oculto.

Si los movimientos del cuerpo y los procesos mentales son inteligentemente observados con una mente abierta, más pronto que tarde uno se da cuenta de los misterios de la vida.



ATENCIÓN DESPIERTA EN LA VIDA DIARIA

Sé consciente de: *Las acciones, Las Intenciones, Los estados emocionales, Las reacciones físicas y mentales.*

Realiza un esfuerzo por recordar el permanecer atento.

Permite que el cuerpo sea consciente de sí mismo.

Deja pasar las cosas -los pensamientos, opiniones y estados emocionales.

MEDITACIÓN SENTADA.



Encuentra un lugar tranquilo adonde puedas estar totalmente libre de interrupciones -un cuarto de ser posible, o algún rinconcito en la casa. Hazle saber a tu cónyuge, niños, o a cualquier otro que esté viviendo contigo en la misma casa que *"no se me debe distraer o interrumpir durante ese tiempo. Todas las preguntas, llamadas, mensajes y cualquier otra información, puede esperar hasta que yo termine"*. Y en esto debes ser muy firme y enfático porque de otra manera la meditación será tensa y angustiada, esperando a que alguien abra la puerta o te llame en cualquier momento.

Si el resto de la familia piensa que estás loco, está bien. Esto solo confirmará sus temores. Sí, estás loco, y te sientes muy feliz al respecto. Estás a punto de embarcarte en un viaje emocionante y no quieres desanimarte por las opiniones de otros. Y no te sientas culpable de tomarte un tiempo para ti mismo. Es muy chistoso ver como los demás se ponen celosos del momento especial en que uno desea estar solo. Pueden acusarte de egoísta, irresponsable para con los demás, o de querer escapar de la realidad, ¡pero que eso no te detenga! Y claro que puedes tener compañía si alguien quiere meditar contigo, o deseas meditar en grupo.

Ahora bien, hay que adoptar una postura sentado, y existen varias de donde escoger. Encuentra la que te siente mejor, la más adecuada para ti.



La postura tradicional de flor de loto es muy difícil para los adultos sin un gran entrenamiento y esfuerzo previos, pero es la postura ideal.



Luego le sigue la media flor de loto, pero para mucha gente resulta tan difícil como la flor completa.



Y finalmente está la postura simple de piernas cruzadas que para mucha gente es posible sin demasiado esfuerzo.



Y si el sentarse de piernas cruzada no es adecuado para ti, puedes entonces cruzar una sola pierna.



Puedes también hincarte, usando un cojín o un banco especial inclinado.



O simplemente sentarte en una silla con la espalda recta.

Puedes requerir de una mucha experimentación antes de encontrar la postura correcta, y debe ser aquella que te permita sostenerla, sin mucha dificultad, durante unos 20 minutos. Claro que puedes practicar diferentes posturas en otras ocasiones y que de momento no domines.



De las Manos y los Ojos

Hay que abrir los ojos lo suficiente para mirar hacia el piso a una distancia de medio metro hacia enfrente, sin enfocarse en nada particularmente.

Las manos pueden colocarse con las palmas hacia arriba, una encima de la otra, sobre el regazo o separadas, sobre las piernas.

Duración

Es importante decidir de antemano cuánto durará la sesión para no distraerse luego durante la meditación pensando en qué momento terminarla.

Un lapso de 10 minutos es un tiempo inicial suficiente, o de 15 minutos en etapas de 5 minutos cada una, para después irlo incrementarlo gradualmente.

Después de algunas semanas de sentarse regularmente, 30 minutos será quizás lo más apropiado. Después será posible extenderlo hasta 45-60 minutos. Los meditadores experimentados tienden a no sentarse por más tiempo en una sola sesión. Cada quien debe juzgar lo que le ajuste mejor.

La duración de la sesión no es una señal de progreso; es la calidad de cada momento lo que es más importante. Si la sesión se convierte en una prueba de resistencia, entonces habrá perdido su valor y estarás perdiendo el tiempo, o aun peor, terminarás abandonando la meditación por completo. Por eso es mejor sentarse en periodos más cortos pero con mayor entusiasmo y energía, más que obligarte a fingir durante una hora completa.



¿Cuándo?

¿Cuándo es el mejor momento del día para meditar? Algunos dicen que al levantarse por la mañana, y otros que por la noche, al terminar el día. Tú debes encontrar lo que mejor te funcione. El factor decisivo puede no ser tu estado mental sino lo ocupado de tu rutina, o el ajetreo de tu vida familiar. Así es que para algunos el mejor momento puede ser a media mañana o por la tarde, cuando todos estén fuera, o al amanecer cuando está durmiendo todavía y el aire está limpio, o a las 10 de la noche cuando los niños ya se durmieron y reina el silencio.

Querrás sentarte más de una vez en el día. Mucha gente lo hace dos veces. Medita cuando puedas y cuando el tiempo sea el adecuado.



El Comienzo

Ya encontraste un lugar adecuado para meditar y has logrado una buena postura que te acomoda. Tu espalda está erguida. Tus ojos a medio abrir. Las manos reposan en tu regazo o sobre las piernas. El lado físico del proceso está todo en orden. ¿Pero qué está pasando en la mente? ¿Se encuentra calmada y apacible? ¿Está llena de expectativas? ¿Está inmersa en un diálogo interno -imaginando, errando, planificando?

Contando las Respiraciones

Inhala y cuenta silenciosamente para ti mismo: "uno"; exhala y cuenta "uno" otra vez. En la siguiente inhalación cuenta "dos", y al exhalar también. Continúa contando así hasta completar 10 ciclos de respiración: Luego inicia desde el "uno" nuevamente. Puede haber dificultad en mantener la concentración durante el tiempo que tome contar hasta "diez". La mente puede divagar, ¡y si no lo hiciera en verdad que me sorprendería! Sí, y cuando tu mente divague, y por ende pierdas el conteo, solo hay que recomenzarlo desde el "uno". Si el conteo se vuelve mecánico, regrésate al "uno". Otra posibilidad es que te encuentres contando distraídamente hasta "diez", lo cual es una señal de la pérdida de la concentración. Regresa entonces al comienzo una y otra vez. Podrás encontrar que difícilmente logras pasar del "dos" antes de perder nuevamente la concentración, y no importa. El objetivo de este ejercicio no es llegar hasta el "diez". El propósito es intentarlo, y en ese esfuerzo, mucho será revelado y realizado.

Por favor no te frustres o deprimas por tu incapacidad de controlar la mente. Es por eso que estás meditando: para ver cómo trabaja. Interésate en lo que estás haciendo y en lo que estás descubriendo de ti mismo.

Perdónate si descubres que tu concentración es muy pobre y continúa realizando el esfuerzo, pero sin forzarte, haciéndolo de manera amable, trayendo a la mente de vuelta al ejercicio una y otra vez suavemente. Sé paciente contigo mismo. Permítete ser lo que eres y trata de permanecer en el conteo.

Existen muchas variaciones de la concentración en el proceso de la respiración, pero enlistaremos solamente tres, y solo deberá usarse uno por vez. Todos son de igual valor, y se recomienda probarlas todas conforme pasa el tiempo para saber cuál te acomoda mejor. Finalmente decídetete por una solo y mantenla.

1. Concentrándose en la duración de la respiración. ¿es una respiración prolongada y profunda? ¿o es una superficial y corta? ¿o no es ni larga ni corta?
2. Concentrándose en las sensaciones de calor y frío en las fosas nasales al fluir el aire mientras inhalamos (frío) y exhalamos (caliente).
3. Concentrandose en la elevación (inhalación) y depresión (exhalación) del vientre, en un punto aproximadamente 3 dedos bajo el ombligo.

La respiración es un proceso continuo mientras sigamos vivos y es por esa razón el objeto más conveniente sobre el cual meditar.



Y...



Al tomar lugar el conteo al ritmo de la respiración, la mente se calmará y aclarará, aunque solo sea brevemente. El momento, o los pocos momentos de claridad, serán suficientes para revelar el valor de la concentración. Preocuparse, esperanzarse, fantasear y anhelar, no pueden ocupar el mismo espacio que ya está lleno del conteo de la respiración.

Esta es una revelación muy simple que tiene un significado profundo a ser contemplado y realizado completamente. Tan solo por concentrarse de esta manera sencilla, nada complicada, uno puede alejarse de, o disolver a, un estado mental negativo, aunque sea por un solo momento. La meditación es una forma de enfrentar asuntos reales y profundos y de experimentar su transformación en algo creativo y positivo.

Después de un tiempo, comenzará a manifestarse y desarrollarse un cierto grado de calma y concentración, y resulta imposible decir cuánto tiempo se tomará esto. Para algunos cuantos esto será casi inmediato; para otros, tomará semanas o meses, o se irá colando imperceptiblemente al paso de un largo período de tiempo.

Cuando llegue el tiempo correcto, el ejercicio podrá dejarse de lado, pero necesitas ser muy honesto contigo mismo. ¿De veras es tiempo ya de dejarlo atrás? ¿Cumplió ya con su propósito? ¡Tampoco hay que esperar por la perfección! Puede ser que nunca llegues a contar hasta "diez" sin distracción alguna. Es suficiente con establecer alguna concentración y experimentar cierto grado de claridad y calma. Si esperas a que llegue la perfección -un flujo ininterrumpido de conteos del "uno al diez" una y otra vez durante 20 minutos o más- ¡tendrás que esperar un largo tiempo! Experimenta si quieres; siempre puedes volver a este ejercicio en el futuro cuando sientas que lo necesitas. Todo es cuestión de encontrar ese equilibrio entre moverse demasiado rápido y no moverse del todo.

EL DESAPEGO

Permanece consciente de la respiración y de todo aquello que pasa -sensaciones, sentimientos, sonidos, pensamientos. Mantén la mente abierta. Observa, pero de manera imparcial, sin involucrarte con los pensamientos. Deja que cumplan con su función y déjalos pasar y extinguirse, o de otra manera nunca serás libre. El desapego a todas las sensaciones -placenteras o desagradables- es la ruta hacia la felicidad.

Este es un resumen de "*Experience Beyond Thinking*" Una Guía Práctica para la Meditación Budista. Por Diana St Ruth.