

# Bases de la Meditación Budista

Traducción: José Silvestre Montesinos

El Budismo comenzó animando a sus practicantes a comprometerse con **smrti (sati)** o vigilancia mental, lo que significa desarrollar una conciencia plena sobre todo aquello que tenga que ver con uno mismo y con el mundo que le rodea, ya sea sentado en una postura especial o en el decurso de la propia vida. Éste es el tipo de meditación que el propio Buda practicó bajo el árbol de la iluminación y se hace mención de ella en el séptimo punto del óctuple sendero.

Muy pronto, los monjes budistas expandieron y formalizaron su comprensión de la meditación. Las bases de toda meditación, tal como fue entendido incluso en los primeros años del Budismo, son shamatha y vipashyana.

**Shamatha** se traduce a menudo como calma permanente o tranquilidad. El desarrollo de la tranquilidad es un prerequisite para cualquier desarrollo posterior. **Vipashyana** significa visión clara o especial intuición, e implica una comprensión penetrante del sufrimiento, la inestabilidad y la ausencia de ego.

Sólo después de que estas formas hayan sido perfeccionadas puede uno seguir hacia otros tipos de meditación más complejos y exigentes. El **samadhi** es la concentración o la meditación sobre un solo tema. Implica una intensa focalización de la conciencia.

El samadhi produce los cuatro **dhyanas**, que significan absorciones. Buda se refiere al samadhi y los dhyanas en el último punto del óctuple sendero, y de nuevo vuelve a hacerlo al morir. Dhyana se traduce como **Jhana** en pali, **Ch'an** en chino, **Son** en coreano, y **Zen** en japonés, y se ha convertido en esas culturas en sinónimo de meditación como un todo.

## Meditación Básica

La forma más básica de meditación se lleva a cabo atendiendo a la propia respiración.

Hay que empezar sentándose en una silla normal, manteniendo la espalda erecta si se puede. Las posturas más tradicionales son la del loto, sentados sobre un cojín con cada pie apoyado sobre el muslo opuesto, y variaciones como el medio loto (un pie sobre el muslo opuesto y el otro estirado frente a la rodilla opuesta). Esto es difícil para mucha gente. Algunos se ponen de rodillas, sentados sobre sus piernas o sobre un cojín entre ellas. Muchos usan un banco de meditación: una vez arrodillados depositan un pequeño banco bajo su trasero. Pero la meditación también puede realizarse estando de pie, caminado lentamente, tendidos en el suelo o ¡incluso en una butaca!

Tradicionalmente, las manos se dejan caer sueltas, con las palmas hacia arriba, una sobre la otra, y con los pulgares tocándose ligeramente. A esto se le llama el **mudra** cósmico, la primera de una larga serie de de posiciones simbólicas de las manos. De todos modos, se las puede dejar caer sobre los muslos, o en cualquier otra posición que uno encuentre confortable.

La cabeza debe mantenerse en alto, pero no rígida. Los ojos pueden estar cerrados, o focalizados sobre un punto en el suelo un par de pies frente a uno, o mirando a las manos. Si sientes que te estás durmiendo, ¡mantenlos abiertos!

A los principiantes en la meditación se les pide a menudo que cuenten sus exhalaciones hasta diez. Luego se vuelve a empezar desde el uno. Si se pierde la cuenta, simplemente se vuelve a comenzar. La respiración debe ser lenta y regular, pero no forzada o controlada artificialmente. Simplemente hay que respirar con naturalidad e ir contando.

Unas pocas semanas después, se puede dejar de llevar la cuenta e intentar simplemente seguir la respiración. Hay que concentrarse en la entrada y salida del aire. Lo mejor es ser enteramente consciente de todo el proceso de la respiración, pero la mayoría de la gente se concentra en un aspecto o en otro: la sensación de frialdad seguida de calidez en la entrada de la nariz, o la elevación y descenso del diafragma. Muchos meditadores sugieren que imaginemos el aire entrando y saliendo a través de un pequeño agujero de una o dos pulgadas bajo el ombligo. Mantener la mente en la parte baja del cuerpo ayuda a alcanzar una meditación profunda. Pero si se tiene sueño, entonces es mejor centrarse más arriba, en la nariz.

Por supuesto, uno suele distraerse inevitablemente por los sonidos externos y por los pensamientos internos. El modo de manejarlos es reconociendo estos distractores, aceptando su presencia, pero sin apegarse a ellos. No hay que dejarse atrapar por ellos. Simplemente hay que dejarlos existir, dejarlos pasar y volver a centrarse en la respiración. Al principio, lo mejor es rascarse si sentimos picor y movernos un poco si nos sentimos incómodos. Más tarde, descubriremos que la misma atención disminuida que empleamos para los sonidos e ideas es igualmente útil para las sensaciones físicas.

Una forma de meditación más avanzada es **shikantaza**, o meditación en el vacío. Aquí, no se sigue ninguna instrucción. No existe la concentración, tan sólo una callada tranquilidad de conciencia. Retienes tu mente como si estuvieras preparado para que algo sucediera, pero no permites que tu mente se apegue a nada. Las cosas (sonidos, olores, dolores, pensamientos, imágenes) entran y salen a la deriva, como nubes bajo una brisa ligera. Ésta es mi favorita.

Mucha gente tiene serias dificultades con sus pensamientos. Estamos tan acostumbrados a nuestras mentes hiperactivas, que apenas nos damos cuenta de su estruendosa actividad. Así pues, cuando nos sentamos y nos ponemos a meditar por primera vez, toda esa actividad

nos pilla fuera de juego. Por ello, algunas personas encuentran útil emplear un poco de imaginación para ayudarse a meditar. Por ejemplo, en lugar de llevar la cuenta o seguir la respiración, prefieren imaginar una escena idílica, quizá flotando en una cálida laguna, hasta que los sonidos de la mente terminan por extinguirse.

Es conveniente meditar durante quince minutos al día, preferiblemente al amanecer, antes de que la casa se llene de ruidos, o a última hora de la noche, cuando reina un completo silencio. Si esto es demasiado, se puede meditar una vez por semana si así se prefiere. O también más a menudo. Ante todo, no hay que sentirse frustrado si las cosas no salen como uno imagina. Ni tampoco ser demasiado competitivo. No hay que empezar buscando de buenas a primeras la gran iluminación. Si uno tiene grandes pensamientos, estupendo. Escríbalos, si así gusta. Y luego vuelva a la respiración. Si uno siente emociones poderosas, maravilloso. Pero luego vuelva de nuevo a la respiración. La respiración **ES** la iluminación.

## **El Ananda Sutta**

Ananda, primo, amigo y discípulo devoto de Buda, le preguntó una vez si había alguna cualidad particular que uno debiera cultivar especialmente para alcanzar un despertar completo. Buda le respondió: estar concentrado en la respiración.

*"Imaginemos el caso de un monje que sale a la espesura, busca la sombra de un árbol o se instala en una casa vacía, se sienta doblando sus piernas en cruz, mantiene su cuerpo erecto, y empieza a concentrarse. Siempre consciente, inspira; siempre consciente, expira.*

*"Cuando hace una inspiración larga, es consciente de que está haciendo una inspiración larga; o cuando hace una expiración larga, es consciente de que está haciendo una expiración larga. Cuando hace una inspiración corta, es consciente de que está haciendo una inspiración corta; o cuando hace una expiración corta, es consciente de que está haciendo una expiración corta. Aprende a inspirar sintiendo todo su cuerpo y a expirar sintiendo todo su cuerpo. Aprende a inspirar calmando los procesos corporales, y a expirar calmando los procesos corporales.*

*"Aprende a inspirar sensible al éxtasis, y a expirar sensible al éxtasis. Aprende a inspirar sensible al placer, y a expirar sensible al placer. Aprende a inspirar sensible a los procesos mentales, y a expirar sensible a los procesos mentales. Aprende a inspirar calmando los procesos mentales, y a expirar calmando los procesos mentales.*

*"Aprende a inspirar sensible a la mente, y a expirar sensible a la mente. Aprende a inspirar satisfaciendo la mente, y a expirar satisfaciendo la mente. Aprende a inspirar serenando la mente, y a expirar serenando la mente. Aprende a inspirar liberando su mente, y a expirar liberando su mente.*

*"Aprende a inspirar centrándose en la inestabilidad, y a expirar centrándose en la inestabilidad. Aprende a inspirar centrándose en la ecuanimidad, y a expirar centrándose en la ecuanimidad. Aprende a inspirar centrándose en la extinción, y a expirar centrándose en la extinción. Aprende a inspirar centrándose en la renuncia, y a expirar centrándose en la renuncia."*

(adaptado del Samyutta Nikaya 54, 13)

## **Obstáculos**

Los Cinco Obstáculos (**Nivarana**) son los principales estorbos en la concentración.

1. Deseo sensual (**abhidya**)
2. Rencor, odio o ira (**pradosha**)
3. Pereza e indolencia (**styana** y **middha**)
4. Inquietud y preocupación (**anuddhatya** y **kaukritya**)
5. Duda (**vichikitsa**). Se refiere aquí a la duda, escepticismo, indecisión o vacilación, sin el deseo además de superarlas, más en el sentido de la idea corriente de cinismo o pesimismo, que en el de una mentalidad abierta deseosa de encontrar pruebas que corroboren una evidencia.

© Copyright 2007, C. George Boeree, José Silvestre Montesinos