

Instrucción de meditación

Cómo meditar

El texto mostrado a continuación proviene del primer capítulo de Felicidad Genuina de Alan Wallace, y es una muy buena introducción a la meditación básica de la recolección de la respiración.

Relajación

Existen dos posturas que recomendaría para esta práctica: sentado o recostado. Generalmente, la postura óptima y la más recomendada es sentarse en un cojín con las piernas entrecruzadas. Si esto es demasiado incómodo, se puede usar una silla, con ambos pies descansando en el piso. Pero otra postura menos común es recostarse sobre la espalda, con los brazos estirados a los lados, las palmas hacia arriba, y la cabeza descansando sobre una almohada. Esta postura es especialmente útil si se tienen problemas de espalda o si nos encontramos cansados o enfermos.

Cualquiera que sea la postura que adoptes, deja que tu cuerpo descanse cómodamente, con la columna derecha pero no rígida. Relaja tus hombros, con los brazos libremente colgando a los lados. Deja que la gravedad tome el control. Ahora trae tu conciencia a tu cara. Lo mejor es que los ojos estén encapuchados por los párpados, pero sin estar completamente cerrados. Relaja los músculos de la cara, específicamente la quijada, las sienes, y la frente. Suaviza tus ojos. Deja que tu cara esté tan relajada como la de un bebé durmiendo. Entonces completa este proceso inicial de relajación tomando tres respiraciones lentas, profundas y gentiles a través de la nariz. Mientras inhalas, respira suavemente y profundamente hasta el abdomen. Como si llenaras una vasija con agua, siente cómo tu abdomen lentamente se llena y se expande, después respira hacia tu diafragma, y finalmente hacia el pecho. Después libera la respiración completamente, sin forzarla hacia afuera. Haz esto tres veces, manteniendo la conciencia en el cuerpo, especialmente notando las sensaciones de la inhalación y la exhalación. Siguiendo estas respiraciones profundas, regresa a la respiración normal y sin regulación. Permite que esta cualidad de relajación corporal sea una expresión exterior de tu mente: deja que tu conciencia esté en calma, liberando todas tus preocupaciones; simplemente mantente presente en el aquí y el ahora.

Conforme inhalas y exhalas, dirige tu atención a las sensaciones táctiles del paso del aliento a las aperturas de las fosas nasales o sobre el labio superior. Toma un momento para localizar la sensación. Descansa tu atención en el lugar preciso en que sientas al aliento entrar y salir. De vez en vez, revisa que sigas respirando hasta el abdomen. Esto sucederá naturalmente si tu cuerpo está asentado, con la espalda derecha y tu vientre relajado y suave.

Quietud

A lo largo de cada sesión de meditación, deja que tu cuerpo esté tan quieto como sea posible, con un mínimo de agitación; mantente inmóvil como una montaña. Esto ayuda a traer la misma cualidad a la mente: una de quietud, donde tu atención es continua y enfocada.

Alerta

Incluso si te encuentras recostado, deja que tu postura refleje un sentido de alerta, no tan sólo cayendo en somnolencia. Si te encuentras sentado, ya sea en un cojín o en una silla, eleva tu esternón ligeramente, a la vez que mantienes el vientre suave y relajado. De este modo, respirarás de manera natural hacia el abdomen primero, y luego cuando la respiración se vuelva más profunda puede que sientas a tu diafragma y pecho expandiéndose a su vez. Siéntate en atención, sin encorvarte hacia adelante o inclinarte hacia un lado. Esta postura física también refuerza esta misma cualidad de alerta mental.

Recolección de la respiración

Mantener una atención enfocada es vital para prácticamente todo lo que hacemos a lo largo del día, incluyendo trabajar, conducir, relacionarse con otros, disfrutar tiempos de recreación y entretenimiento, e involucrarse en alguna práctica espiritual. Por lo tanto, el tema para esta sesión es aprender a enfocar la atención. Cualquiera que sea tu nivel normal de atención (ya sea que usualmente te encuentres disperso o sereno) la calidad de tu atención puede ser mejorada, y esto trae consigo beneficios extraordinarios. En esta práctica, pasamos de un modo de conciencia compulsivamente conceptual y fragmentada a uno de simplicidad más profunda, trasladándonos hacia un rol de testigo u observador. Además de afinar la

atención, esta meditación mejorará tu salud, refinará tu sistema nervioso, te permitirá dormir mejor y aumentará tu balance emocional. Este es un modo diferente de utilizar nuestras mentes, y que mejora con la práctica. El método específico que seguiremos es el cultivo de la recolección de la respiración.

Por hábito, los pensamientos están destinados a entrometerse. Cuando lleguen, sólo libéralos mientras exhalas, sin identificarte con ellos, sin responder emocionalmente a ellos. Observa a los pensamientos surgir, pasar frente a ti, y luego desvanecerse. Entonces descansa tu atención en un sentido de reposo, no embotado ni perezoso, pero cómodo. Por el momento, si todo lo que puedes lograr en una ghatika, o veinticuatro minutos, es traer un sentido de relajación mental, está perfecto. Mantén tu atención justo donde notes las sensaciones de la inhalación y la exhalación.

Mantén recolección de tu respiración tan continuamente como puedas. El término recolección en este contexto se refiere a la facultad de enfocarse continuamente en un objeto elegido y familiar sin distracción. En Tibetano y Sánscrito, la palabra traducida como recolección también significa recordar. Entonces el cultivo de la recolección significa mantener un flujo ininterrumpido de recordar, recordar, recordar. No involucra ningún comentario interior. Simplemente estás recordando el atender al flujo de sensaciones táctiles de la inhalación y la exhalación. La cualidad de conciencia que estás cultivando aquí es un tipo de atención desnuda, un simple atestiguar, sin análisis mental ni elaboración conceptual. Además de sostener la recolección, es crucial aplicar la introspección intermitentemente a lo largo de la sesión. Esto no significa pensar sobre ti. En cambio, es el monitoreo interno de tu estado mental. Por medio de la introspección, mirando en el interior, puedes determinar si tu atención se ha retirado de la respiración y deambulado a sonidos, otras sensaciones en tu cuerpo, o pensamientos vagantes, recuerdos, o anticipaciones sobre el futuro. La introspección implica control de calidad, monitorear los procesos de tanto la mente como el cuerpo. De vez en vez, observa si se ha acumulado algo de tensión alrededor de tus ojos o tu frente. De ser así, libérala. Deja que tu cara se suavice y relaje. Después dedica unos minutos a observar si puedes dividir tu atención mientras permaneces relajado. Mantente atento de tu respiración, pero también sé consciente de cómo está operando tu mente.

Permíteme enfatizar que ésta no es una técnica de concentración en el sentido occidental. No estamos ejerciendo presión con un esfuerzo enfocado y tenso. Es esencial mantener un sentido de relajación tanto mental como físico, y de ahí partir a gradualmente aumentar la estabilidad y después la viveza de la atención. Esto conlleva una cualidad espaciosa de la conciencia, y dentro de esa espaciosidad, un sentido de apertura y tranquilidad; la atención plena llega a descansar en la respiración, como una mano tendida gentilmente sobre la cabeza de un niño. A medida que la viveza de la atención se incrementa, notarás sensaciones incluso entre respiraciones. Conforme la turbulencia de la mente disminuye, encontrarás que puedes simplemente atender a las sensaciones táctiles del aliento, en vez de tus pensamientos sobre él.

Ahora presentaré una técnica que puede que encuentres útil en alguna ocasión, un simple mecanismo de conteo que, hecho con precisión, puede brindar mayor estabilidad y continuidad a tu atención. Una vez más, con un sentido lujoso de calma y dándole un descanso a tu mente sobrecargada y sobreexcitada, coloca tu atención en las sensaciones táctiles de la respiración. Después de exhalar, justo cuando la siguiente inhalación comienza, cuenta mentalmente “uno”. Manteniendo una postura erguida, con el pecho elevado para que el aliento entre de vuelta sin esfuerzo, inhala y sigue las sensaciones táctiles de tu respiración, dejando que tu mente conceptual descanse. Ahora experimenta el maravilloso sentido de frescura mientras el aliento es liberado completamente, hasta llegar al siguiente momento de cambio. Cultiva una “mente de teflón”, una mente a la que nada se le pega, que no se aferra a los pensamientos sobre el presente, pasado o futuro. De esta manera, cuenta del uno al diez. Puedes después volver a contar hasta diez, o continuar contando desde el diez hasta números mayores. Ésta es una práctica de simplificar en vez de suprimir a la mente discursiva. Estás reduciendo la actividad mental a sólo contar, tomando unas vacaciones de los pensamientos compulsivos a lo largo del ciclo entero de la respiración. Practica por varios minutos antes de finalizar la sesión.

Al finalizar cualquier esfuerzo digno de una manera significativa, los budistas dedican el mérito. Algo se ha formado en nuestros corazones y mentes por aplicarnos a esta sana actividad. Después de completar una sesión de meditación, puede que quieras morar por un minuto a dedicar el mérito de tu práctica, para que

desemboque en la realización de lo que sea que encuentres más significativo para ti y para los demás. Con intención y atención, esa bondad puede ser dirigida a donde queramos.

Thanks to Diego Gonzalez for this translation.