

## Qué es la meditación

Es una técnica de gran antigüedad, practicada especialmente en el Extremo Oriente y desarrollada en India y China con métodos muy precisos. También se practica en otros lugares y no es extraña en realidad a ningún camino espiritual, pero sólo Hinduismo, Budismo y Taoísmo han hecho de ella referente principal y, por tanto, son estas tradiciones las que más han investigado y perfeccionado las formas de meditar.

La meditación es para todos. No hace falta tener fe alguna o practicar una religión determinada para meditar. Es una técnica que mejora las capacidades de atención y concentración, relaja el cuerpo y la mente y ayuda a disminuir el estrés de la vida moderna. Unos minutos diarios practicados con asiduidad bastan para combatir la tensión, alejarse de problemas y aumentar la agudeza mental. Los meditadores expertos consiguen que este estado sea permanente con los consiguientes beneficios para la salud física y psíquica.

También es un camino espiritual para los interesados en seguirlo. Los místicos de todas las épocas y lugares la han utilizado como medio para conectar con el espíritu y librarse de las falsas percepciones que oscurecen la claridad de la mente. En el Budismo es una práctica fundamental y por eso provienen de él muchos de los maestros que la enseñan. La meditación no está indicada en principio para las personas con graves trastornos psíquicos o de la personalidad, puesto que se requieren un control y equilibrio mentales mínimos para que sus efectos puedan ser beneficiosos. Tampoco puede ser practicada por niños demasiado pequeños o inmaduros por las mismas razones, pero fuera de estas limitaciones es una técnica al alcance de cualquier persona, sin que importen la edad o la capacidad física. Existen posturas recomendadas para la meditación, pero tampoco son imprescindibles. El no poder cruzar las piernas de determinada forma no es un obstáculo, puesto que basta una postura recta que no induzca a la somnolencia.

## Cómo utilizar la meditación

Bokar Rinpoche nos dice lo siguiente sobre la importancia y alcance de la meditación si se practica metódica y correctamente:

1. A través de la meditación, cualquier sufrimiento puede ser transformado en felicidad.
2. A través de la meditación, las emociones que perturban nuestra mente pueden ser transformadas en sabiduría primordial, no dual.
3. A través de la meditación, el samsara puede ser transformado en nirvana, es decir, el mundo ordinario, en realidad iluminada.

**Para aprender a meditar correctamente es necesario recibir instrucciones de un maestro vinculado a una tradición auténtica.**

## La postura del cuerpo

La postura adecuada para meditar tiene siete puntos:

1. Las piernas cruzadas en la postura del diamante con el pie izquierdo sobre el muslo derecho y el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Si no es posible, sirve la postura del bodhisatva, con el talón izquierdo hincado en el perineo y el pie derecho reposando por delante.
2. La columna vertebral recta como una flecha.
3. Los hombros relajados y ligeramente hacia atrás.
4. Las manos en el mudra de la meditación, la mano derecha sobre la izquierda con las palmas hacia arriba y la punta de los pulgares tocándose ligeramente.
5. La barbilla se mete un poco hacia dentro.
6. La mirada hacia el vacío, posada de forma oblicua respecto al suelo en dirección a un punto imaginario situado a cuatro u ocho dedos frente a la punta de la nariz.
7. La boca y lengua relajadas.

Cada punto de la postura tiene su razón de ser en relación con el sistema de energías sutiles que recorren nuestro cuerpo, estrechamente unido a la producción de pensamientos.

## Situar la mente

La mente debe permanecer relajada, abierta, espaciosa, límpida, no involucrándose ni en recuerdos ni pensamientos de futuro, sin apegarse a los pensamientos presentes.

La mente debe permanecer en un estado de vigilancia, sin distracción ni tampoco tensión.

Uno debe imaginarse la sensación de estar meditando en un lugar con dominio, alto y muy espacioso, con una gran limpidez que permita llegar a cualquier horizonte.

## Las etapas de la meditación

**Shiné:** Samatha en sánscrito, traducido como pacificación mental. Tiene dos aspectos: Shiné con soporte, meditando sobre un elemento de concentración, físico o imaginado; y Shiné sin soporte, dejando la mente reposar en su propia naturaleza sin artificios, sin ceder o apegarse a los conceptos o pensamientos que surjan.

**Lhaktong:** Vipasana en sánscrito, traducido como visión penetrante. Se medita en la existencia ilusoria del ego y demás fenómenos. Para poder realizar bien esta meditación es necesario un considerable dominio de la meditación Shiné.

También se considera una tercera etapa la unión de shiné y lak tong.

Estos tres grados no existen desde el punto de vista de la naturaleza de la mente, sino como una descripción del camino.