

¿QUÉ ES REALMENTE
LA MEDITACIÓN?

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	ATENCIÓN CONSCIENTE.....	5
3.	CULTIVO DEL AMOR INCONDICIONAL.....	11
4.	¿CÓMO TRABAJAR LA MEDITACIÓN?.....	18
5.	¿CUALES SON LOS ESTADOS MEDITACIONALES?.....	20
6.	MANTENIENDO TU MEDITACIÓN VIVA Y EQUILIBRANDO LA ENERGÍA.....	24
7.	ANEXOS: LA COMUNIDAD BUDISTA Y EL PROGRAMA DE ESTUDIOS.....	34

INTRODUCCIÓN

LA PUERTA

¿Para qué meditar?

Una vez se le pregunto a un maestro de meditación ¿para que meditar? El contesto con esta historia, luego la escribió como introducción a su primer libro de meditación.

“En círculos psicoanalíticos se cuenta una historia bien conocida acerca de un hombre que es atormentado por un sueño recurrente. Este hombre se encuentra atrapado en una habitación; es incapaz de abrir la puerta y escapar. Registra la habitación en busca de la llave, pero nunca puede encontrarla. Con todas sus fuerzas intenta abrir la puerta, pero ésta no se mueve en lo más mínimo. No hay ninguna manera de salir de la habitación excepto a través de la puerta que él mismo no puede abrir. Está atrapado y tiene miedo. En una sesión con su analista el hombre se refiere a este sueño, el cual ha estado atormentándolo durante años. El analista atiende cuidadosamente al relato del sueño, prestando atención a todos los detalles, e indica que quizás la puerta se abre en la dirección opuesta. Cuando tiene este sueño de nuevo, el hombre recuerda dicha sugerencia y descubre que la puerta gira hacia dentro sin resistencia alguna.

Una situación común

Hoy en día mucha gente tiene esta sensación de estar atrapada, de estar encerrada en una vida que ya no parece ser satisfactoria. Sintiendo un sentimiento de callada desesperación y mantenido a distancia a través de una actividad constante o de remedios milagrosos. ¿Quién de entre nosotros no ha sentido alguna vez la necesidad de escapar hacia una nueva vida, fantaseando quizás que uno es liberado por un nuevo y hermoso amante o imaginándonos que ganamos la lotería? Algunos de nosotros nos pasamos la vida esperando; esperando a que pase algo que cambie nuestras vidas. Y aún así, la lección más básica y obvia que la vida ofrece, aparentemente tan difícil de comprender, es la de que la felicidad es un estado mental, y no algo que pueda ser adquirido del mundo exterior o de otras personas.

Todos ambicionamos la felicidad, pero la mayoría de nosotros la buscamos fuera de nosotros mismos; en otras personas, en el trabajo, o en las actividades meramente ociosas. Conforme envejecemos nuestros sueños se desvanecen lentamente. Vamos convirtiéndonos en personas menos idealistas, más pragmáticas. Nos conformamos con lo que tenemos y tratamos de ser filosóficos en relación a esos sueños que nunca se cumplieron, o que sí se cumplieron pero resultaron estar vacíos de la promesa que en otro tiempo habían guardado. En su mayoría nuestras vidas se van asentando sobre moldes previsibles, y mientras tanto lo único que hacemos es contemplar tristemente nuestros sueños rotos o vacíos. En su poema “La Puerta”, el poeta e inmunólogo checo Miroslav Holub nos incita a tener el valor de contemplar nuestras vidas con nuevos ojos.

*Ve y abre la puerta.
Quizás afuera haya un árbol,
Un bosque, un jardín,
Una ciudad mágica.*

*Ve y abre la puerta.
Quizás haya un perro hurgando.
Quizás veas una cara, o un ojo,
o la imagen de una imagen.*

*Ve y abre la puerta.
Si hay niebla,
se despejará.*

*Ve y abre la puerta.
Aunque no haya nada más
que el tic tac de la noche,
aunque no haya nada más
que el sordo aire,
aunque no haya nada,*

*ve y abre la puerta.
Al menos hará viento.*

La puerta de la que el poeta habla es la puerta que se abre hacia dentro para revelar nuestras necesidades más profundas al igual que nuestras más elevadas aspiraciones. La meditación es un modo de abrir esa puerta. Al abrirla das el primer paso en el "sueño" del despertar que, a través de la historia, ha sostenido la imaginación de la humanidad. Es un sueño sin final predeterminado; es una aventura -la aventura de recrearnos, de reconvertimos-. Es el gran mito humano del trascenderse a uno mismo.

Llamarlo "mito" no implica que sea irreal. Significa, sin embargo, que es más real; significa que comenzamos a conectar con nosotros mismos de una manera más profunda, a experimentamos a nosotros mismos como partes de algo mucho más grande y más inmenso. Nos adentramos en la totalidad del curso de la vida.

La puerta de la meditación

La puerta de la meditación es la puerta de la conciencia y el amor universal, de la expansión sin un límite conocido. La meditación empieza con el proceso de adentrarse en uno mismo y nos conduce a emerger en la corriente misma de la vida, siendo nuestra separación de ésta la causa de nuestro más profundo descontento. Cuando abrimos esta puerta nunca sabemos lo que vamos a encontrar -sí, puede que sea "un perro hurgando", pero quizás haya "un jardín o una ciudad mágica"- . La meditación es una apertura. Al menos soplará el viento"

"Dh. Paramanada del libro Cambia tu Mente."

ATENCIÓN CONSCIENTE

Niveles de conciencia:

¿Qué significa realmente el término “Atención Consciente”? En sánscrito este aspecto se conoce como samyak-smriti samma-sati; en pali smriti o sati son traducidos generalmente como “atención consciente” y algunas veces como “conciencia”, pero el significado literal de ambas palabras es simplemente “memoria” o “recuerdo”.

El vocablo tiene, como es de imaginar, matices diferentes en su significado y no siempre es fácil describirlos. Por lo tanto, se introducirá el tema del significado del vocablo smriti o “atención consciente” de manera indirecta tomando un ejemplo de la vida cotidiana*:

Supongamos pues que estamos escribiendo una carta. Es una carta urgente que debe enviarse sin demora en el próximo correo. Pero como tan a menudo sucede en nuestra vida moderna, suena el teléfono: es un amigo que quiere charlar un poco. Antes de darnos cuenta, ya estamos involucrados en una larga conversación. Continuamos charlando quizás durante media hora y finalmente colgamos el teléfono. Hemos hablado de tantas cosas con nuestro amigo que casi nos hemos olvidado que estábamos escribiendo una carta, y hemos hablado durante tanto tiempo que sentimos sed. Así pues, damos una vuelta por la cocina y ponemos la tetera al fuego para prepararnos una taza de té. Mientras esperamos a que hierva el agua oímos un sonido agradable que viene del otro lado de la pared, de la puerta de al lado, y al darnos cuenta de que es la radio, pensamos que nosotros también podríamos escuchar música. Vamos corriendo a la habitación contigua, encendemos la radio y empezamos a escuchar una canción. Cuando ésta termina empieza otra y también queremos escucharla. Así va pasando el tiempo y, lógicamente, nos hemos olvidado del agua de la tetera que está hirviendo. Justo cuando estamos en medio de todo este atolondramiento oímos que alguien llama a la puerta: es un amigo que ha venido de visita. Como estamos muy contentos de verle, nos sentamos a charlar y, en un momento dado, queremos ofrecerle una taza de té. Vamos a la cocina y la encontramos llena de vapor. Entonces nos acordamos de que habíamos puesto la tetera al fuego un rato atrás y eso nos hace recordar la carta. Pero ya es demasiado tarde, el correo ya ha cerrado.

Éste es un ejemplo de falta de atención consciente en la vida diaria. En realidad, para la gran mayoría, la vida diaria consiste en este tipo de desatención. Sin duda alguna, todos nosotros podemos vernos retratados en este ejemplo y podemos reconocer que ésta es la forma caótica y descuidada en que vivimos nuestra vida. Pero si damos paso a analizar la situación e intentemos descubrir en qué consiste la desatención, podremos comprender mejor su naturaleza: ante todo, contamos con el simple hecho de la falta de memoria, lo cual es un elemento muy importante en la desatención. Nos olvidamos de la carta que estamos escribiendo cuando hablamos por teléfono, y nos olvidamos de la tetera mientras escuchamos la radio.

* Aunque será un ejemplo no de atención consciente, sino de descuido, ya que estamos más familiarizados con la desatención que con la atención y mediante este análisis quizás nos sea más fácil llegar a comprender la última.

¿Por qué nos olvidamos de las cosas con tanta facilidad? ¿Por qué perdemos algo de vista, cuando se supone que debemos tenerlo en cuenta? La razón de ello es que nos distraemos con mucha facilidad. Nuestra mente se desvía fácilmente.

¿Por qué nos distraemos con tanta frecuencia? Nos distraemos con facilidad porque nuestra concentración es débil. ¿A qué se debe que nuestra capacidad de concentración sea tan débil? ¿Por qué somos tan indiferentes? Nuestra concentración es tan débil porque no contamos con una continuidad en nuestro propósito; no existe ningún propósito dominante que permanezca inalterado en medio de las distintas cosas que hacemos.

Sencillamente pasamos de una cosa a otra, de un propósito a otro, de un deseo a otro, y así todo el tiempo, como el personaje de la famosa sátira de Dryden quien:

“Se iniciaba en todo y en nada duraba;
en el curso de una fase de luna
era químico, violinista, político y bufón”.

Debido a que no hay una continuidad en nuestro propósito, dado que no nos entregamos a una sola cosa todo el tiempo, no existe una verdadera individualidad. Somos una sucesión de personas diferentes, todas ellas más bien frustradas, por no decir rudimentarias. No hay un crecimiento regular; no hay un desarrollo auténtico ni una evolución verdadera.

Algunas de las principales características de la desatención están seguramente más claras ahora. La desatención es un estado de falta de memoria, de distracción, de concentración pobre, de ausencia de individualidad verdadera.

La atención consciente, por supuesto, tiene características opuestas: es un estado de memoria, de no distracción, de concentración, de continuidad y constancia en los propósitos y de individualidad en el continuo desarrollo. Todas estas características están implicadas en el término “atención consciente”. No es que estas características definan totalmente la “Atención Consciente Perfecta”, pero sí la definen lo suficiente para que podamos seguir adelante. Servirán para darnos una idea general de lo que son la atención o la atención consciente y la “Atención Perfecta”.

Pasando ahora al tema principal: los niveles de atención consciente. Tradicionalmente, estos niveles se encuentran clasificados de varias formas; pero en esta ocasión, se hablará de los niveles de atención consciente en cuatro apartados. Estos son:

- La atención consciente en las cosas.
- La atención consciente en uno mismo.
- La atención consciente en los demás.
- La atención consciente en la Realidad.

1. La atención consciente en las cosas

Cuando hablamos de “cosas” nos referimos a los objetos materiales, tales como un libro o una mesa; nos referimos a todo nuestro entorno material, lleno de tantísimos objetos diversos. En pocas palabras, nos referimos a todo el reino de la naturaleza. Por supuesto, la mayor parte del tiempo somos sólo vagamente conscientes de las cosas que nos rodean y no gozamos más que de una atención consciente a nivel general. No tenemos, en realidad, conciencia de nuestro entorno, de la naturaleza del cosmos. La razón de ello es que casi nunca nos detenemos realmente a mirar.

¿Cuántos minutos al día, y no digamos horas, pasamos mirando algo? Probablemente no nos dedicamos a mirar así ni tan siquiera unos segundos, y la razón que normalmente damos para ello es que no tenemos tiempo. Quizás ésta sea una de las mayores acusaciones que puedan hacerse a la civilización moderna: que no tenemos tiempo para detenernos y mirar algo. Tal vez, en nuestro camino al trabajo, pasamos por delante de un árbol pero no tenemos tiempo para mirarlo o mirar cosas menos románticas, como pueden ser paredes, casas y vallas, y esto hace que nos preguntemos para qué sirven esta vida y nuestra civilización moderna si no hay tiempo para mirar las cosas. En palabras del poeta:

“¿Qué es esta vida, si con tanto cuidar
no tenemos tiempo para parar y mirar?”

El hecho de que no tenemos tiempo para simplemente mirar es algo que debemos recordarnos a nosotros mismos. También existe la dificultad de que incluso si tenemos tiempo y nos detenemos a mirar algo, tratando de estar atentos a ello, difícilmente vemos las cosas en sí.

Lo que normalmente vemos, incluso cuando nos paramos a mirar, es la proyección de nuestra propia subjetividad. Miramos algo pero lo vemos a través del velo, la cortina, la niebla, la bruma de nuestra propia condición mental. Debemos aprender a mirar las cosas por ellas mismas, sin contaminarlas con las huellas de nuestra propia subjetividad o de nuestras propias preferencias y deseos.

En el arte budista del Lejano Oriente, en el arte de China y Japón, se enfatiza mucho este tipo de actitud o enfoque. En relación a ello hay una historia de cierto pintor que un día pidió a su maestro, un famoso artista, que le enseñara a pintar bambúes. El maestro no le dijo que tomara el pincel e hiciera trazos en la seda o en el papel. No dijo nada sobre pinceles ni pigmentos, ni tan siquiera le habló de pinturas. Solamente le dijo: "Si quieres pintar bambúes, primero has de aprender a verlos." Es un consejo muy sensato porque es muy fácil precipitarse a pintar algo cuando ni tan siquiera lo hemos mirado.

Sin embargo, esto es lo que hacen en realidad muchos artistas o, al menos, muchos aficionados al arte. Así pues, se dice que el discípulo se fue a mirar bambúes. Miró los tallos y las hojas. Miró los bambúes en medio de la lluvia y a la luz de la luna. Los observó cuando eran verdes y cuando eran amarillos; cuando estaban frescos y flexibles y cuando estaban secos y decaídos. Se dice que pasó varios años así, simplemente mirando bambúes. Así fue como realmente tuvo conciencia de ellos, se volvió uno con los bambúes. Su vida pasó a los bambúes y la vida de éstos a él. Sólo entonces, según se dice, pudo pintarlos. Por supuesto podemos estar seguros de que lo que pintaba eran realmente bambúes. De hecho, podríamos decir que pasó a ser un asunto de un bambú pintando bambúes.

Ahora bien, según el budismo, al menos según el budismo del Lejano Oriente -las tradiciones de China y Japón y, sobre todo, las tradiciones Ch'an y Zen-, ésta debería ser nuestra actitud hacia toda la naturaleza; no solamente hacia los bambúes sino hacia el sol, la luna, las estrellas, hacia los árboles, las flores y los seres humanos. Debemos aprender a mirar, a ver, a ser conscientes, para de esta manera volvernos sumamente "receptivos".

Como consecuencia de nuestra receptividad, nos unimos con todas las cosas, nos fusionamos con ellas y, en esta unidad, en esta realización de afinidad y profunda unión, si tenemos un temperamento artístico, será cuando realmente podremos crear.

2. La atención consciente en uno mismo

Este nivel de atención consciente tiene muchos subniveles, de los cuales describiremos tres que son particularmente importantes:

La conciencia en el cuerpo y sus movimientos. En los sutras, el Buda nos habla de estar atentos al caminar, cuando estamos sentados, de pie o acostados. Uno tiene conciencia de la posición de las manos y de los pies, de la forma de moverse y de gesticular. Según esta enseñanza, si se es consciente de todo esto, no se puede actuar de forma precipitada, confusa o caótica.

Se tiene un maravilloso ejemplo de esto en la ceremonia japonesa del té. Esto es algo que todos hemos hecho cientos o miles de veces. Pero, ¿cómo lo realizan en Japón? ¿Cómo se celebra la ceremonia japonesa del té? Se efectúa de un modo muy distinto porque se lleva a cabo con atención consciente.

Con atención consciente se llena un cazo con agua y se pone sobre el fuego. Con atención consciente uno se sienta y simplemente observa cómo hierve el agua, mientras se escucha el burbujeo y, a la vez, se observa cómo flamea el fuego. Después, con atención consciente se deposita el agua hirviendo en la tetera; con atención consciente se vierte el té, se ofrece la taza y se bebe, todo el tiempo guardando un absoluto silencio.

Todo esto representa la atención consciente aplicada a los quehaceres cotidianos. Este tipo de actitud debería aplicarse a todas nuestras actividades. Todo debería ser llevado a cabo bajo el mismo principio de la ceremonia japonesa del té. Deberíamos realizar todo con atención y, por lo tanto, con calma, serenidad y belleza, así como con dignidad, armonía y paz.

Si la ceremonia japonesa del té representa cierto nivel de atención consciente en la vida diaria y cierto tipo de cultura espiritual -la correspondiente al budismo del Lejano Oriente, en especial al Zen-, ¿cuál es la ceremonia o institución análoga que podría representar esa misma actitud hoy en día en Occidente? ¿Qué actitud mostramos que pueda revelar todo el espíritu de nuestra cultura comercial? Tras pensar sobre esta cuestión, decidí que lo más característico de nuestra cultura era la comida de negocios. En la comida de negocios se intentan hacer dos cosas a la vez: disfrutar una buena comida y lograr un buen trato. Este tipo de comportamiento, en el que uno intenta hacer dos cosas contradictorias al mismo tiempo, es realmente incompatible con una verdadera, real y profunda atención consciente. Además es muy malo para la digestión.

Si se ejercita la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos de una manera prolongada, se logrará que la rapidez de movimientos vaya disminuyendo. El paso de la vida se volverá más estable y rítmico. Las cosas se harán más lentamente y con menos premeditación. Sin embargo, esto no quiere decir que realicemos menos trabajo. Esta idea es una falacia: la persona que hace todas las cosas lentamente -con atención consciente y premeditación-, posiblemente realizará más cosas que la persona que parece muy ocupada, que siempre está corriendo y que tiene montones de papeles y archivos sobre su mesa de despacho y que, en realidad, no está ocupada sino simplemente confundida. La persona que realmente está ocupada hace las cosas tranquila y metódicamente. Ello se debe a que no pierde el tiempo en trivialidades y tonterías y a que está atenta. Por eso, a la larga, consigue hacer mucho más.

La atención consciente en los sentimientos.- Ante todo se refiere a percatarnos de si estamos contentos, tristes o en un estado intermedio, nebuloso, gris o indiferente. Al aplicar la atención consciente a los sentimientos de nuestra vida emocional, se observará que el deseo egoísta, el odio o el miedo, tienden a disminuir, mientras que los estados emocionales diestros, los relacionados con el amor, la paz, la compasión, la alegría, tienden a refinarse*. Si continuamos aplicando esta atención consciente a nuestra vida emocional, tarde o temprano los estados emocionales torpes -como el enfado- acabarán desapareciendo o, como mínimo, serán controlados.

La atención consciente en los pensamientos.- Si de repente se nos preguntase: “¿En qué está pensando ahora mismo?”, la mayoría tendríamos que confesar que no lo sabemos. Simplemente permitimos que la mente se deje llevar por la corriente de los pensamientos. No tenemos conciencia de ellos, sólo somos conscientes de ella de una manera vaga, nebulosa y sombría. No hay un pensamiento dirigido. No decidimos pensar en algo y luego pensamos; las ideas fluyen libre e indefinidamente. Los pensamientos entran y salen, a veces como un remolino, dando vueltas en la mente.

Por lo tanto, tenemos que aprender a observar, momento a momento, para ver de dónde vienen los pensamientos y a dónde van. Si lo hacemos, observaremos que el flujo de pensamientos disminuye y que la cháchara mental que sigue y sigue sin parar, se detiene. Con el tiempo, si perseveramos en esta atención consciente en los pensamientos, la mente llegará a ser en cierto punto -en determinados puntos culminantes-, una práctica de meditación completamente silenciosa. Todos los pensamientos discursivos, todas las ideas y conceptos serán simplemente aniquilados; la mente permanecerá en silencio y vacía, pero a la vez llena. Este tipo de silencio o vacío de la mente es mucho más difícil de lograr o de experimentar que el mero silencio de la lengua.

Sin embargo, es en este punto en el que, como resultado de la atención consciente, la mente se queda en silencio y los pensamientos se desvanecen, quedando solamente la atención consciente o conciencia pura y clara. Es entonces cuando empieza la verdadera meditación**.

Siempre debemos estar atentos, teniendo conciencia de cómo movemos el cuerpo, de la forma en que bajamos el pie o levantamos el brazo; conciencia de lo que estamos diciendo; conciencia de nuestros sentimientos, de si estamos contentos, tristes o indiferentes; conciencia de lo que estamos pensando y de si el pensamiento está dirigido o no.

* Por ejemplo, si por naturaleza somos temperamentales o propensos a enfadarnos, al desarrollar la atención consciente en los sentimientos, tendremos primero conciencia de que hemos estado enfadados. Con un poco de práctica, tendremos conciencia de que estamos enfadados y tendremos conciencia de en qué momento empieza a surgir el enfado.

** Se dice que estas tres clases de atención consciente en uno mismo —la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos, en los sentimientos y emociones, y en los pensamientos— deberían practicarse todo el tiempo, en todo lo que hacemos. Durante todo el día e incluso, con la práctica, de noche —durante los sueños—, deberíamos permanecer atentos.

Si estamos conscientemente atentos de esta forma, todo el tiempo, incluso durante toda nuestra vida, entonces veremos que, de manera gradual e imperceptible, sin lugar a dudas, esta atención consciente transmutará y transformará todo nuestro ser, todo nuestro carácter*.

3. La atención consciente en las personas

Si tenemos alguna conciencia de los demás, habitualmente los sentimos no como personas sino como cosas, como objetos que están “ahí fuera”. En otras palabras, tenemos conciencia de ellos como cuerpos físicos que interfieren con los nuestros. Sin embargo, esta forma de tener conciencia de los demás no es suficiente. Debemos tener conciencia de ellos como personas.

¿Cómo se logra esto?, ¿cómo puede uno cobrar conciencia de una persona como tal? Lógicamente, ante todo uno debe mirar a los demás. Parece muy simple, pero en realidad es muy difícil. Cuando decimos “mirar a los demás” no queremos decir fijar la vista en ellos. No se trata de observarlos con una mirada hipnótica. Uno simplemente ha de mirar y ello no es tan fácil como parece**.

Como parte de las actividades de la Orden Budista Triratna, a veces se hace lo que llamamos “ejercicios de comunicación”. Hay cuatro ejercicios: el primero de ellos consiste en “sólo mirar”, sentarse y sencillamente mirar -sin tensión o incomodidad y sin echarse a reír de manera histérica- a una persona sentada frente a ti que también te está mirando.

Éste es el primer ejercicio, porque no puede haber una comunicación verdadera con otra persona (o ningún tipo de intercambio auténtico) a menos que seamos conscientes de ella***.

En la India hay una forma muy significativa de atención consciente en los demás llamada darshan. Este vocablo literalmente significa “mirada”, “percepción” o “visión” y es el término utilizado con respecto a la atención consciente en el maestro espiritual. En dicho país, los maestros espirituales se encuentran normalmente en lo que se llama ashrams, algo así como un centro de retiro donde vive el maestro y donde sus discípulos se reúnen con él y la gente va a verle. Lo que normalmente sucede es que, tras una ceremonia realizada por la noche llamada arati y que consiste en la realización de unos movimientos con luces ante la imagen de la deidad a la que se está rindiendo culto, el maestro simplemente se sienta y recibe a la gente. En el caso de maestros famosos, la gente acude de todas partes de la India. Cientos y hasta miles de personas llegan allí y todo lo que hacen es sentarse y mirar al maestro. Toman este darshan. En otras palabras: hacen todo lo que pueden para tener conciencia de él, como persona espiritual o como la personificación de un ideal espiritual.

En el caso del famoso Ramana Maharshi, éste acostumbraba a estar sentado en el ashram dando darshan durante semanas y meses. Se cree que permaneció sentado durante cincuenta años en un lugar concreto y la gente solía llegar de todas partes de la India sólo para verle, para mirarle, para tener conciencia de él. Con frecuencia no hacían preguntas ni conversaban, aunque, por supuesto, algunos lo hicieron. La mayoría simplemente se sentaba y miraba con atención consciente. Simplemente tomaban darshan. Según la tradición espiritual hindú, no es suficiente con aprender escuchando las instrucciones del maestro. Uno también debe tener conciencia del maestro como una persona espiritual. Sin este tipo de atención consciente se obtendrá muy poca cosa del maestro, en todo caso sólo a nivel intelectual y no espiritual.

4. La atención consciente en la Realidad

No significa “pensar acerca de la Realidad”, ni tan siquiera “pensar en estar atentos a la Realidad”. La mejor forma de describirla es diciendo que la atención consciente en la Realidad es una clase directa y no discursiva de contemplación. Por supuesto, esto adopta muchas formas y ahora sólo se mencionarán una o dos.

* En términos psicológicos, la atención consciente es el elemento transformador más poderoso que conocemos. Si aplicamos calor al agua, el agua se transforma en vapor. De la misma forma, si aplicamos la atención consciente a cualquier contenido psíquico, este contenido se purifica y se sublima de inmediato.

** Incluso podría decirse, sin caer en una exageración, que algunas personas nunca han mirado verdaderamente a otra y que nunca han sido miradas por los demás. De hecho, se puede pasar toda una vida sin mirar a otra persona y sin ser mirado por nadie. Así pues, no hay una atención consciente en las personas.

*** La cuestión de la comunicación es todo un tema en sí mismo; tema que sólo se apuntó en relación al Habla Perfecta. Todo lo que debe decirse ahora es que, de ninguna manera, la comunicación ha de estar limitada al discurso. Puede ser también tan directa y sutil como virtualmente telepática. Cuando la comunicación es de este tipo, normalmente indica un nivel más bien elevado de atención consciente en las personas. Además, este tipo de atención consciente es normalmente mutua.

Una de las formas más conocidas y practicadas es el recordar a -o tener conciencia de- el Buda, el iluminado. Esto implica cierta atención consciente en la persona del Buda, en el sentido de tener conciencia de la Realidad encarnada en la forma del maestro humano iluminado. Al practicar este ejercicio de forma regular, uno empieza por tener conciencia interior de la apariencia externa del Buda, del aspecto que podía tener cuando andaba por los caminos de la India, hace 2500 años. Uno ve o intenta ver su cuerpo alto y sereno, vestido con ropas amarillas, caminando de un extremo al otro de la India del norte, aconsejando y enseñando a los demás. Luego, uno ve y trata de tener una conciencia interna del Buda en los momentos particularmente importantes de su vida; en especial, sentado bajo el árbol bodhi, rechazando de su propia mente a los ejércitos de Mara y alcanzando la Iluminación. También pueden imaginarse otros episodios de su vida.

En segundo lugar, uno empieza a recordar -o a tener conciencia- de los atributos o cualidades espirituales del Buda: la infinita sabiduría, la compasión ilimitada, la gran paz, la pureza inmaculada; y al tener conciencia de estos atributos, uno intenta penetrar en su esencia común y más profunda -intenta penetrar en la Budeidad de la Budeidad, en la Iluminación de la Iluminación- e intenta realizarlo con atención consciente. En otras palabras, intenta cobrar conciencia de la Realidad en sí, expresada a través de la imagen resplandeciente o de la persona del Buda iluminado*.

La atención consciente en la Realidad es el nivel más difícil de mantener; más difícil que la atención consciente en las cosas, más difícil que la atención consciente en uno mismo y en los demás. Por ello, existen varios métodos con el propósito de ayudar a mantener un recuerdo o atención consciente continua de la Realidad, de la Esencia, de lo Trascendental.

Uno de estos métodos es la repetición constante de un mantra: palabra o sílaba sagrada normalmente conectada con un Buda o un Bodhisattva en particular. La repetición de esta sílaba, una vez recibida la iniciación correspondiente, no solamente nos pone en contacto con aquello que representa, sino que además mantiene este contacto mientras estamos en medio de todos los cambios, los altibajos, las angustias y las tragedias de la vida cotidiana.

Esta repetición se convierte en algo espontáneo -no automático-, incluso independiente de la propia voluntad, por lo que es posible mantener un hilo muy fino de contacto con la Realidad, incluso en medio de todas las ocupaciones y obligaciones, responsabilidades, esfuerzos y placeres de la existencia humana ordinaria.

Éstos son los cuatro niveles principales de atención consciente: la atención consciente en las cosas, en uno mismo, en los demás y, por encima de todo, en la Realidad. Cada uno de ellos tiene su propio efecto particular en la persona que lo practica.

A través de la atención consciente en las cosas nos liberamos del velo de la subjetividad. La atención consciente en uno mismo purifica nuestra energía psicológica. La atención consciente en los demás nos estimula. Finalmente, la atención consciente en la Realidad nos transmuta, nos transfigura y nos transforma.

Todas estas diferentes clases de atención consciente contribuyen, cada una a su manera, al proceso de desarrollo Espiritual.

* También se puede practicar, siguiendo estas mismas directrices, la atención consciente en Shunyata o, vacuidad: atención consciente en la Realidad como "vacía" de todo contenido conceptual y más allá del alcance del pensamiento o de la imaginación e, incluso, de la aspiración o del deseo. Sin embargo, este tipo de atención consciente en la "Realidad desnuda", solamente puede practicarse tras haber adquirido cierta experiencia en la práctica de meditación.

CULTIVO DEL AMOR INCONDICIONAL

Metta Bhavana

La expresión *Metta Bhavana* es a veces traducida como “el desarrollo de amor universal” y es una de las cuatro meditaciones que juntas forman un conjunto conocido como los Brahma-Vihara, expresión que significa algo así como “moradas de los dioses”. De manera que podríamos decir que la práctica de esta meditación -y de sus tres meditaciones compañeras- tiene por objetivo situarnos en un estado anímico igual al de los dioses*.

Lo más importante en relación a las meditaciones Brahma Vihara es que nos ayudan a experimentar estados mentales agradables y positivos, iguales a los de los dioses. La Metta Bhavana funciona como la base de este conjunto de meditaciones. Las otras, relacionadas con el desarrollo de la compasión, la alegría compasiva y la ecuanimidad son, en cierto sentido, distintos aspectos de la Metta Bhavana. De manera que la Metta Bhavana es la más importante de las cuatro.

Puede que parezca al principio muy diferente de la práctica del seguimiento consciente de la respiración, pero lo cierto es que ambas se complementan muy bien entre sí. Incluso si tenemos preferencia por una de las meditaciones en particular, como ocurre en la mayoría de los casos, pronto descubriremos cómo nuestra práctica de una de las meditaciones enriquece nuestra experiencia de la otra. Al fin y al cabo, las dos son prácticas diseñadas para desarrollar la conciencia.

Veamos primero si podemos entender qué se quiere decir con el uso de la palabra metta, para luego pasar a contemplar la estructura de la práctica en sí.

La palabra pali metta es a menudo traducida como “amor universal”. A veces simplemente es traducida como “amabilidad” o, menos a menudo, como “amor”. A pesar de ciertas connotaciones románticas o sexuales que puedan ocurrir comúnmente, la palabra amor cuenta con una fuerza y una franqueza que la hacen parecer apropiada.

Bhavana es otra palabra pali, y significa “cultivo” o “desarrollo”. De manera que esta meditación consiste en el cultivo de metta. Sin embargo, la idea de que podemos cultivar unas emociones más que otras presenta dificultades en la sociedad occidental**.

* El concepto budista de los dioses es probablemente muy distinto de cualquier otro. Para empezar, según el budismo, hay muchos dioses; además, el ser un dios no constituye una condición permanente. Un ser humano, para la enseñanza budista tradicional, puede convertirse en un dios al renacer en una esfera de dioses; y esto sólo ocurre si se ha portado particularmente bien. Pero no será un dios para siempre: en algún momento u otro renacerá en una esfera distinta, de las cuales hay muchas.

** El budismo no sostiene este punto de vista, afirmando que si bien nuestras actitudes emocionales básicas están profundamente arraigadas, el cambiarlas, si sabemos cómo lograrlo, está al alcance de todos. Lo único que se necesita es hacer un esfuerzo continuo.

Esta meditación está relacionada con el desarrollo de emociones positivas; se trata de consolidar una actitud que resulte positiva para nosotros mismos y para otros. Aunque a menudo somos conscientes de cómo nuestros estados de ánimo cambian de un día para otro, o incluso hora tras hora, también podemos sentir que contamos con una especie de emocionalidad de fondo. Todos tenemos nuestros altibajos, pero está claro que las personas se enfrentan a estas inevitables fluctuaciones del carácter de maneras muy diferentes.

Una de las funciones de la Metta Bhavana es la de crear una base emocionalmente positiva para nuestras vidas. Para empezar, nuestra práctica de esta meditación es en gran parte una especie de investigación de nuestra vida emocional. Se trata de aplicar una mayor conciencia, una mayor claridad, a nuestras emociones. No se trata de controlarlas, sino de embarcarnos en el lento proceso de conocernos a nosotros mismos, de aprender a reconocer lo que realmente somos, para luego estimular los aspectos más expansivos y afectuosos de nuestra persona.

Hay que subrayar el hecho de que la meditación en general no es ni una panacea ni un arreglo de última hora. Nos hemos pasado toda la vida -muchas vidas, de acuerdo con el criterio budista tradicional- adquiriendo los hábitos mentales y emocionales que nos conforman. Cambiarlos de manera significativa va a requerir tiempo y práctica. El budismo es, en este sentido, realista; no es ni pesimista ni optimista: es realista. Y ésta es una de las razones por las que muchos piensan que es fiable. Cambiar es, desde luego, posible, pero requiere tiempo y esfuerzo.

Todos somos únicos. Somos una compleja combinación de muchos factores: nuestra biología, nuestra raza, nuestra familia, el contexto social en el que vivimos. Desde el punto de vista de la meditación, no necesitamos examinar exhaustivamente el peso que cada uno de estos factores tiene en nuestras vidas; todos han contribuido para convertirnos en lo que somos. Lo que hay que tener claro es que somos el resultado de un condicionamiento determinado.

Este condicionamiento ha estado en vigor durante mucho tiempo -y no tan sólo durante esta vida-. Aceptemos o no el concepto budista del renacer, sigue siendo cierto el hecho de que los seres humanos somos producto de la totalidad del proceso evolutivo. Y aceptemos o no todas las implicaciones de la enseñanza budista de la condicionalidad, es lógico pensar que la mayoría de la gente sí aceptaría sus conclusiones más generales en caso de oírlas, las cuales se reducen a afirmar que todos los fenómenos surgen en dependencia de ciertas condiciones: todas las cosas surgen como resultado de un complejo conjunto de factores condicionantes.

También nosotros somos el resultado de varias condiciones determinadas por nuestras circunstancias particulares y por los hábitos mentales que hayamos desarrollado con el paso de los años.

Conforme nos hacemos más conscientes, nos hacemos también más responsables por nuestra propia persona; es esta virtud -y esta maldición- de la conciencia autoreflexiva la que nos define como humanos y nos da la opción de elegir. Podemos evadir esas opciones si conseguimos mantener un nivel tan pobre de conciencia como el habitual en nosotros.

Si, por otra parte, queremos ser más conscientes y estar más vivos, hemos de favorecer tales opciones; hemos de comenzar el largo proceso que conduce a la liberación. Si se comienza a meditar con regularidad de una manera seria, se introducirá en la vida una poderosa fuerza para el cambio*. No seremos los mismos de siempre, sino que seremos un poco más positivos, un poco más conscientes. Conforme pase el tiempo puede que lleguemos a ser muy diferentes, lo cual obviamente tendrá repercusiones. Volviendo al tema de la Metta Bhavana, más adelante se examinará el concepto de la "visión clara"**, pero por ahora merece la pena mencionar que la visión clara -la cual constituye el objetivo de la práctica del budismo- no es un asunto árido, refiriéndose tanto al corazón como al intelecto. ¿Qué pasaría si de repente viéramos todas las cosas como realmente son? Es probable que nos sintiéramos abrumados.

Nos enfrentamos al problema de estar confundidos. Y esta confusión es más emocional que intelectual pues surge a raíz de una necesidad emocional: la de sentirnos seguros no sólo en relación a nosotros mismos sino también al mundo que nos rodea.

* Pero es común encontrar partes de nosotros que no quieren cambiar. La idea de cambiar —o el cambiar en sí— pueden dar lugar al miedo, y nunca podemos decir con seguridad cómo acabará todo. Por lo tanto estamos, de alguna manera, provocando la aparición de conflictos. Además, cambiar no es una especie de viaje mental, pues dicho proceso conlleva consecuencias reales en el mundo real, en nuestro mundo concreto.

** Visión clara de la esencia de la realidad.

Sabemos muy bien que todo se encuentra en un estado de cambio continuo. Pero en nuestro corazón seguimos aferrándonos con desesperación a las cosas que amamos o incluso a las que odiamos. Queremos que todo deje de cambiar, queremos que todo permanezca. Y ante el hecho de que la permanencia no se encuentra en ningún sitio, nos sentimos gravemente amenazados.

Por lo tanto, no tiene mucho sentido que seamos más conscientes de toda esta realidad si carecemos de la base emocional positiva a partir de la cual pudiéramos responder creativamente a tal realidad.

Para absorber el concepto de la no permanencia, y de esta manera deshacernos del sufrimiento causado por nuestro aferramiento a un falso criterio de la realidad, primero tenemos que cultivar amor universal o metta hacia nosotros mismos y hacia otros. Es esta base emocional positiva, junto con la claridad de la conciencia, la que nos prepara para el surgimiento de la visión clara o la sabiduría. La visión clara es un profundo entendimiento de la realidad, basado hasta cierto punto en las cualidades de la conciencia y del amor universal. Esta sabiduría no puede ser buscada en el mundo exterior; tampoco puede ser aprendida. Es una experiencia directa de nosotros mismos, de nuestra naturaleza verdadera.

Si engañas, todo se convierte en un engaño;
si dices la verdad, todo se convierte en la verdad.
Fuera de la verdad no hay ningún engaño,
pero fuera del engaño no hay ninguna verdad particular.
¡Seguidores del camino del Buda!
¿Por qué buscáis tan seriamente la verdad en lugares distantes?
Buscad el engaño y la verdad en el fondo de vuestro propio corazón.

Así que, de acuerdo con el budismo, no hay verdad especial alguna que se pueda encontrar fuera de uno mismo, fuera de la propia naturaleza de uno. El descubrimiento de esta verdad no depende de la inteligencia ni de ningún talento excepcional; es más una cuestión de ser consciente de uno mismo con mayor profundidad. Esto es todo lo que necesitamos hacer, pero para ser completamente conscientes de algo, debemos contar con un interés real en ese algo, tenemos que querer entender. Incluso se podría decir que tenemos que disponer de una pasión por entender. Y nuestras emociones han de estar implicadas en ello, tenemos que contar con una actitud de cuidado, de interés y de comprensión.

La base del sentimiento de metta es una especie de interés en nosotros mismos*. Nuestra felicidad ha de estar basada en un sentimiento de amor para con nosotros mismos, pues si estuviera basada en el amor que recibimos por parte de otros, tarde o temprano acabaría por disolverse**. Hemos de aprender a amarnos por lo que somos y no por lo que somos comparados con otros.

Comprendernos significa ser honestos con nosotros mismos perseguir la verdad dentro de un contexto de amor y comprensión. Tenemos que ser capaces de identificar nuestros vicios y de aceptar que cometemos errores. No se trata de deshacernos de ellos para luego pasar a cometer otros, sino más bien de verlos con claridad y de, al mismo tiempo, mantener una perspectiva sobre ellos, dándonos cuenta de que somos mucho más que simplemente nuestros defectos y errores, de que también somos capaces de amar, de ser creativos, de dar y de cambiar.

Si desarrollamos metta para con nosotros mismos, seremos capaces de contemplar nuestros fracasos dentro de un contexto más amplio, y de este modo reduciremos el riesgo de que nos devoren. Lo mismo ocurrirá en relación a nuestra actitud con respecto a otros.

La Metta Bhavana es una práctica muy simple. Nada tiene de difícil; tan sólo se complica cuando buscamos algo que no hay. Intentar practicarla con falsas intenciones sería doloroso***.

Si, por otra parte, empezamos a meditar apoyándonos en nuestros verdaderos sentimientos en los de depresión y hartazgo, por ejemplo nos sentiremos satisfechos de que la meditación nos haya ayudado a cambiar esos sentimientos, aunque fuese sólo un poco. Experimentaremos una sensación de cambio, de poder trabajar

* ¡Tenemos que querer ser felices!

** Es mucho más fácil querer a otros cuando nosotros mismos nos queremos; no nos sentimos amenazados por los demás, deseamos que ellos también sean felices.

*** Si, por ejemplo, pretendemos sentir una inconmensurable compasión cuando en realidad estamos hartos y deprimidos, acabaremos por crear un vado que en su momento se llenará de frustración y dolor.

con nuestros sentimientos. De hecho, cuando nos apoyamos en la honestidad, abrimos el camino para que ocurran verdaderos cambios, y a veces puede que estos cambios sean radicales.

La Metta Bhavana está dividida en cinco etapas. En cada etapa tratamos de dirigir sentimientos de metta hacia una persona distinta o personas en el caso de la última etapa.

Primera etapa

En esta etapa tratamos de cultivar metta hacia nosotros mismos. A veces dicha tarea puede incomodarnos sobre todo si hemos sido educados para pensar que cuidarnos es egoísta*.

Por lo general, las personas generosas parecen sentirse bastante satisfechas, contentas consigo mismas; cuentan con una riqueza interior que no se ve mermada al ofrecérsela a otros. La generosidad es una parte muy importante del sendero budista por ser una expresión del sentimiento de metta; es una especie de barómetro de la salud mental. De manera que cultivar metta hacia uno mismo es el primer paso a la hora de ser menos egoísta.

Es importante no pensar en términos de imponer metta. No se trata de superponer una superficial película de amor universal alrededor de nuestros viejos esquemas emocionales. La meditación actúa con el propósito de llevar a cabo cambios profundos en esos mismos esquemas, y no con el de cubrirlos. Así que hemos de meditar tomando como base nuestro estado emocional real, y no en base a cómo nos gustaría sentirnos o a cómo creemos que deberíamos sentirnos**.

Así que al meditar perseguimos una experiencia, directa y honesta, de cómo somos. Queremos dejar de lado las ideas que ya tengamos acerca de cómo somos y concentrarnos en lo que verdaderamente experimentemos. Una vez que sintamos que somos conscientes de nuestro estado de ánimo general, podemos empezar a pensar en términos de cultivar metta hacia nosotros mismos.

Tenemos que contactar con una sensación de querernos felices, incluso si somos conscientes de que hay otros sentimientos presentes. De manera que empezamos a trabajar con los sentimientos positivos que ya notamos. No nos sintamos como si fuéramos un juez muy severo; tenemos un interés por nosotros mismos similar al que tendríamos por un amigo querido. Tratamos de abrir nuestro corazón, de ser tiernos con nosotros. Ésta es la actitud con la que hemos de actuar sobre cualquier cosa que experimentemos.

Empezamos a alimentar aquello que es positivo, a darle energía; y lo hacemos mostrándole nuestro interés, no sintiendo que es algo demasiado pequeño para merecer atención alguna***.

Cualquier sentimiento positivo que alberguemos es maravilloso en este mismo sentido, es merecedor de nuestra atención. Así que nos permitimos el goce de disfrutarlo. Cualquier elemento que apreciemos de nuestra experiencia, es un elemento del que debemos ser conscientes y que tenemos que, en esta etapa, estimular.

Una manera bastante común de hacer esto consiste en decirse a uno mismo ciertas palabras estimulantes: “Que me encuentre bien; que sea feliz; que supere todo tipo de sufrimiento; que progrese”. En cualquier caso lo importante no es, por supuesto, decir las palabras sino estimular un sentimiento de cuidado o cariño para con uno mismo. Este enfoque funciona bien para algunas personas, pero hay muchos otros métodos que podemos utilizar y acerca de los cuales se comentará más adelante.

* Es poco probable que una persona egoísta se caracterice por tener una actitud profundamente amorosa para consigo misma. El egoísmo tiene sus raíces en el empobrecimiento personal, en la creencia de que todo el mundo “lo tiene más fácil”, que el mundo es un lugar donde unos se comen a otros y donde, por lo tanto, tiene que intentar salirse con la suya.

** Ya se ha mencionado esto en relación al cuerpo, pero merece la pena repetirlo: necesitamos estar tan en contacto con nosotros mismos como podamos antes de empezar la práctica. Por otra parte, esto no significa que uno haya de hurgar en busca de problemas. Es mejor no hurgar intencionadamente, pues los problemas aparecerán cuando sea necesario y será entonces cuando tendremos una oportunidad de trabajar con ellos positivamente.

*** Es como si tu hija trajera a casa un dibujo de la escuela. No le dirías que no es un dibujo muy bueno. Puedes ver que ella está muy satisfecha con el mismo, que ha puesto su corazón en ello. De manera que acabas por considerarlo un dibujo fantástico: es fantástico porque es una expresión positiva de su corazón.

Segunda etapa

Pensamos ahora en un buen amigo, alguien de cuya compañía disfrutamos. Se dice que es mejor elegir a alguien que tenga más o menos tu misma edad, que esté vivo y que sea de tu mismo sexo*.

Piensa en este amigo o amiga. No emplees demasiado tiempo tratando de encontrar a la persona más adecuada para esta categoría.

Trata de tener presente a esta persona. Hay gente que encuentra la técnica de la visualización fácil, siendo éste un buen método a emplear a la hora de mantener a alguien en mente. Si, por otra parte, la práctica de la visualización es como una especie de misterio para ti, hay una gran cantidad de cosas que puedes hacer para evocar a este amigo o amiga.

Estás intentando mantener a este amigo bajo el halo de tu conciencia, de manera que éste constituya el punto de referencia al cual volver en caso de que te distraigas. Una vez sientas que has establecido cierto grado de contacto con la persona en cuestión, ya puedes desear que se encuentre bien y feliz. Puedes volver a utilizar palabras con este fin, o puedes sentir cierto calor o amor que fluye desde ti hacia ella; puedes llevar a cabo un esfuerzo consciente para estimular este sentimiento de amor, pero no trates de forzarlo, pues lo harías en vano. Simplemente mantén una actitud abierta con respecto a lo que esté pasando. Puede que estos sentimientos sean poderosos o débiles; quizás no sientas nada en absoluto, o incluso puede que sentimientos inapropiados tengan lugar. Lo importante es ser consciente de lo que esté pasando.

Si sientes que te pierdes, respira hondo y vuelve a concentrarte en ti mismo, para así comenzar de nuevo. A menudo esta etapa será bastante fácil; has elegido a alguien en quien estás interesado, y por lo tanto el simple hecho de pensar en ese alguien ha sido suficiente para activar un flujo de calor.

Esta etapa es muy importante, pues durante la misma se nos anima a relacionarnos mucho más con sentimientos positivos, concediéndoles tiempo y espacio con el fin de que crezcan. ¿Con cuánta frecuencia nos damos esta oportunidad de disfrutar de nuestros sentimientos de cordialidad y simpatía, de saborear nuestro aprecio por otros? Por alguna razón tendemos a albergar sentimientos negativos con mucha más frecuencia. Si piensas en alguien que te haya molestado recientemente, es probable que te descubras gastando una gran cantidad de energía mental en esta persona mucha más de la que empleas en sentimientos de cordialidad.

Habiendo dicho esto, el sentimiento de metta es mucho más que una simple revisión de nuestras amistades favoritas. Metta no es algo pegajoso, de manera que nuestra tarea en esta etapa implica una soltura y libertad del amigo con respecto a nosotros; deseamos por lo tanto que sean felices por su propio bien y no por el nuestro. Hemos de intentar deshacernos de las expectativas que de ellos tenemos, de nuestra necesidad de ellos. Esto no es tan fácil como suena, y es por ello que también necesitamos ser pacientes con nosotros mismos.

Tercera etapa

En esta etapa elegimos pensar en alguien que podríamos considerar como neutro; alguien por quien no sentimos nada en particular. Podría ser una persona con quien trabajamos y a la que nunca hemos llegado a conocer, o alguien a quien a menudo vemos en nuestra localidad; no importa demasiado quién exactamente. Lo que estamos intentando incentivar es una expansión de nuestro alcance emocional, un ensanchamiento de nuestra conciencia emocional, para que así queden incluidos en ésta todos aquellos que no tienen un impacto directo en nuestras vidas.

Estamos intentando experimentar un deseo por la felicidad de esta persona igual al que experimentamos en el caso de nuestro amigo. Estamos también estimulando los comienzos de una reorientación básica de nuestra vida emocional; nos alejamos de una emocionalidad basada en una actitud auto referencial y nos acercamos a otra que es mucho más abierta y expansiva**. Una palabra que a menudo se utiliza para referirse a esta etapa es "solidaridad". Estamos estimulando un sentimiento de solidaridad, no porque otros tengan un efecto directo en nuestras vidas, sino simplemente porque también ellos están vivos.

* Para estar totalmente seguros, se sugiere elegir a alguien del mismo sexo por quien no se alberguen sentimientos de tipo sexual. Estas condiciones contribuyen a mantener esta etapa de la práctica más definida de lo que sería posible de otra manera, y la mayoría de nosotros sentiremos que, más fácil y naturalmente, se suscita una afinidad entre nosotros y amigos de nuestro mismo sexo.

** En algún momento de nuestra vida, todos hemos experimentado un sentimiento de metta proveniente de un extraño -un acto de cordialidad libre de cualquier tipo de motivación egoísta-. Puede que haya sido algo tan simple como una sonrisa o como la ayuda que alguien nos prestó en un momento de dificultad.

Sabemos -o sabremos una vez hagamos uso de la imaginación- que estas personas neutrales comparten con nosotros una misma gama de emociones: tienen, al igual que nosotros, miedos y esperanzas, alegrías y penas. El deseo de que sean felices surge una vez que nos percatamos de que compartimos el hecho de ser humanos, con todo lo que ello implica.

Cuarta etapa

Entramos ahora en territorio enemigo. Elegimos a una persona que por lo general provoca en nosotros sentimientos de antipatía. Pensamos en un enemigo (o al menos en alguien a quien encontremos difícil o irritante). Ésta es una etapa muy interesante de la meditación en lo que se refiere a su enseñanza, pues tiende a provocar fuertes reacciones. Éstas varían desde el negar que exista enemigo alguno, hasta el honesto deseo de no querer desear la felicidad de este tipo de persona, pues tal deseo parecería hipócrita.

A aquellos que dicen que no hay nadie que les disguste yo a veces se les sugiere que piensen en algún miembro de su familia, sugerencia que por lo general acarrea risas de reconocimiento*. Es muy poco probable que no tengamos sentimientos negativos hacia nadie. Es mucho más fácil creer que lo que ocurre es que no reconocemos estos sentimientos porque pensamos que son “malos”.

Todo esto es muy importante, sobre todo si tenemos en cuenta la gran cantidad de energía que se necesita para reprimir los sentimientos negativos, y como nuestra energía está ocupada en esto no se encuentra disponible para la realización de otras cosas más útiles. Transformar la energía es relativamente fácil, pero en primer lugar tal energía ha de encontrarse disponible.

Es como si estos sentimientos negativos fueran la más cruda expresión de nuestra energía emocional. El mineral ha de ser extraído en crudo antes de que el proceso de refinación pueda empezar. De manera que no te preocupes si albergas estos sentimientos negativos -ellos constituyen el material en crudo para el sentimiento de metta-. Tampoco hay necesidad de preocuparse si es que nos lleva cierto tiempo el liberar parte de esta energía. Una vez más, no fuerces tal proceso. Confía en la práctica.

En cuanto al otro extremo, para la gente que admite tener sentimientos de odio o antipatía sin ver razón alguna por la que cambiarlos, existe la analogía que en el budismo tradicional se utiliza para el odio: el odio es igualado al acto de coger un leño o un pedazo de carbón ardiendo y arrojarlo a tu enemigo; es probable que no aciertes a herirles, pero puedes estar seguro de que tú sí que te quemarás. El odio no es algo que podamos dirigir hacia otros sin que tenga efectos desagradables para nosotros. De manera que si uno no puede honestamente encontrar un motivo altruista para trabajar con este tipo de emociones, sí que podemos al menos encontrar una buena razón de interés personal para hacerla.

Ésta es la etapa en la que se corre un mayor riesgo de falsificar lo que realmente se siente. No esperes que grandes olas de amor arrollador fluyan de tu corazón. Es muy agradable si es que así ocurre, pero no pienses que es la norma. Es más probable que, por el contrario, te distraigas con fantasías de venganza: pasas cierto tiempo tratando de experimentar metta y al cabo de unos cuantos minutos resulta que tienes un hacha en las manos**.

En esta etapa es particularmente importante que permanezcas en contacto con tu cuerpo. Por lo general, los sentimientos negativos, al igual que los positivos, incluyen un componente físico. Esto nos es de gran ayuda, ya que nos proporciona otra manera en que trabajar con lo que esté ocurriendo. Simplemente acuérdate de mantener el cuerpo relajado pero alerta (es difícil sentirse enfadado cuando uno se encuentra físicamente relajado y receptivo). Desea la felicidad de esta persona con tanto esmero como puedas. Pudieras reflexionar en el hecho de que hay muchos aspectos bajo la apariencia de estas personas probablemente distintas de los aspectos negativos en que te fijas. Puedes también pensar -al menos desde una perspectiva budista- que desear que estas personas estén bien significa desear que sean felices, sobre todo en lo que a su bienestar espiritual se refiere. Y si esas personas fueran felices, más conscientes, más amables, ¿te seguiría pareciendo difícil relacionarte con ellas?

* Tendemos a pensar que si somos “buenas” personas no deberíamos albergar tales sentimientos. Pero no es cuestión de lo que debiéramos albergar o no; es un hecho que estos sentimientos son otra parte más de nuestra persona como seres humanos.

** Si algo así ocurre, trata de ver el lado humorístico. Relájate; respira hondo un par de veces, céntrate e inténtalo otra vez. Si de veras no puedes más, elige a otra persona; puede que tengas que trabajar de manera gradual hasta que puedas incluir a tu bête noire —bestia negra—o incluso cuando ves la inutilidad del odio es difícil dejarlo de lado. De acuerdo con el budismo el apego a lo negativo es tan fuerte como el apego a lo positivo, y en ocasiones es incluso mayor. A veces es más difícil abandonar lo que odiamos que lo que amamos.

Quinta etapa

En esta última etapa de la meditación relajamos cualquier tipo de aprehensión que contengamos. Tratamos de extender los sentimientos de metta que hayamos desenterrado a todo tipo de personas -o, de hecho, a todo tipo de seres vivos, humanos y no humanos-, dondequiera que estén. En primer lugar reunimos a las cuatro personas (a las que ya hemos incluido en la meditación), con el pensamiento: “Que sienta yo igual metta por estas personas”. O sea: “Que sienta yo metta igualmente fuerte por estas cuatro personas”. Esto no implica que dejemos de tener amigos particulares, que dejemos de disfrutar de la compañía de algunas personas más que de la de otras. Más bien se trata del simple hecho de que cuando despertamos la facultad de metta dentro de nosotros, descubrimos que es una facultad imparcial.

No es que sea impersonal, sino que va más allá de nuestros puntos de vista personales acerca de las cosas. Es una respuesta profunda a cualquier ser vivo. Por lo tanto, en esta etapa estamos fomentando la no exclusividad de nuestra metta. Expandimos imaginativamente el alcance de nuestra metta, acabando por alcanzar a todos los seres; deseando el bien de todos los seres, deseando que todos los seres se encuentren libres de cualquier sufrimiento, deseando que todos los seres progresen hacia la verdadera felicidad.

Puedes hacer esto geográficamente, empezando con aquellos con los que estés compartiendo el edificio en que te encuentras meditando, incluyendo más tarde a los que viven en esa calle, ese barrio, esa ciudad, ese país, ese continente. O quizás lo hagas pensando primero en tus amigos, luego en tu familia, luego en aquellas otras personas a las que conoces de manera más superficial; o puede que encuentres alguna otra manera de expandir el sentimiento de metta. Lo que importa es que incluyamos a tanta gente como podamos*.

Enfoques en relación al cultivo de Metta

Se ha dicho que una manera de estimular el sentimiento de metta durante la práctica de la meditación es el uso de palabras; lo que conlleva a encontrar alguna frase sencilla como: “Que me encuentre bien”, y usarla para estimular tal sentimiento**.

Si vas a utilizar una frase sencilla para que te ayude a desarrollar metta, tendrás que conferirle cierto peso y sentimiento. Y además tendrás que darle tiempo para que te afecte. Es como si tomaras una idea en forma de palabras y la dejaras caer sobre tu corazón. De hecho, puedes imaginar cómo estas palabras bajan desde tu cabeza hasta, a través del cuerpo, llegar a posarse dentro de tu corazón, o incluso más abajo. Y puedes imaginar que estas palabras crean en ti una vibración compasiva que es el sentimiento de metta. Si quieres que las palabras provoquen una experiencia de metta, debes pronunciarlas con esta intención en mente. Estas palabras sugieren una respuesta emocional, de manera que han de ser dichas con sentimiento, si eres sensible a tus palabras comprobarás que siempre cuentan con un elemento emocional.

No hay pensamientos completamente abstractos, libres de toda emoción. Incluso en el campo abstracto de las matemáticas, una de las cualidades que los matemáticos persiguen en una ecuación, o a la que responden, es su elegancia. Para algunas personas el uso de palabras no funciona muy bien en meditación. Incluso cuando intentan imprimir cierto calor a las palabras, éstas siguen saliendo de manera bastante mecánica. Si ésta es tu experiencia tras llevar a cabo la práctica en varias ocasiones, no sigas usando el mismo método de manera indiferente; pon en práctica un método distinto***. Recuerda un tiempo en el que eras feliz, y utiliza la memoria para reconectar con tu sentimiento de felicidad de aquel entonces. Este método puede ser de gran ayuda en la segunda etapa: recuerda una ocasión en la que estabas en compañía de un amigo, pasándolo bien o sintiéndote particularmente conectado con el mismo. También es posible basar la Metta Bhavana en sensaciones físicas reales. Digamos que, durante la meditación basada en el cuerpo, te relajas; pues bien, puedes estimular el crecimiento de esta sensación. El simple hecho de ser conscientes de alguna sensación de calor y vida en las manos puede constituir la base sobre la cual estimulemos el surgimiento de metta. Hay, por lo tanto, muchas maneras de enfocar esta práctica, y has de sentirte libre para experimentar. Una advertencia: mantén la práctica a un nivel simple. Las complicaciones pueden dar lugar a distracciones (te distraerás con ideas o imágenes asociadas y extraviarás tu objetivo: el cultivo de amor universal).

* A veces esta idea puede parecer bastante abstracta; quizás nos preguntemos cómo podemos realmente extender el sentimiento de metta a personas que nunca hemos conocido. Pero si dejamos a un lado las limitaciones que imponemos a nuestra imaginación, descubriremos cómo esta parte de la práctica puede convertirse en una experiencia muy poderosa.

** No significa que te tengas que sentar a repetir de una manera sosa y poco reflexiva: “Que me encuentre bien; que me encuentre bien”; no pretendemos auto hipnotizarnos.

*** Puede que una simple imagen funcione mucho mejor —una flor, por ejemplo, lentamente abriéndose en tu corazón—. Alternativamente, podrías poner a prueba tu memoria.

¿CÓMO TRABAJAR LA MEDITACIÓN?

Las tres llaves de la meditación

Cuando estamos meditando existen tres formas de involucrarse directa y prácticamente con el proceso de trabajar nuestra mente. La primera forma es a través del cuerpo, la segunda forma es involucrando las emociones (o lo que llamaremos el corazón) y la tercera es trabajando con nuestros pensamientos.

El cuerpo

Cuando meditamos no estamos trabajando exclusivamente con nuestra mente ni exclusivamente con nuestras emociones o sensaciones; estamos trabajando con la experiencia más concreta que tenemos: el cuerpo.

Cuando meditamos tenemos que “incrustar” nuestro cuerpo en nuestra experiencia meditacional, o hacer que surja de nuestro cuerpo la experiencia de meditación. Esto implica tener una clara y concreta experiencia física del objeto que utilizamos cuando estamos sentados meditando, ya sea la respiración o el sentimiento de Amor incondicional, Esto es buscar un equivalente “físico” de la experiencia que tratamos de cultivar en ese momento de meditación.

De ese modo cuando estamos haciendo, por ejemplo, el seguimiento de la respiración hay que encontrar el equivalente físico del objeto de concentración, que es la respiración; encontrar la experiencia de las sensaciones del aire entrando y saliendo, o las sensaciones en el abdomen cuando el aire entra y sale del cuerpo. Es encontrar esa parte física e incorporarla dentro del estado meditacional en toda su extensión.

Corazón

Si no disfrutamos lo que hacemos, tarde o temprano lo dejaremos de hacer. Tenemos que encontrar este color, este fondo, esta dimensión emocional cuando estamos meditando; es decir, encontrar una forma de involucrarnos más profundamente con aquello que es nuestro objetivo.

En la meditación del seguimiento de la respiración esto implica que, siendo el objetivo la atención consciente, tratemos de encontrar una resolución positiva con respecto al desarrollo de la atención. Y ya una vez meditando, encontrar una forma de involucrarnos con deleite y gozo en el acto de respirar, o en el acto de estar serenos, o en el acto de simplemente hacer una cosa a la vez.

En la meditación del seguimiento de la respiración hay un deleite natural, un gozo natural, incluso una dicha profunda cuando simplemente nos concentramos, cuando la mente está concentrada es feliz. De este mismo modo cuando podemos hacer la mente feliz o encontrar cierta satisfacción emocional en lo que hacemos nos llevara a concentrarnos. Esto es encontrarle el corazón a la meditación.

Mente

Cuando estamos hablando de la mente como una llave de la meditación no estamos hablando de la mente en un sentido metafísico o en un sentido psicológico profundo, sino en su sentido más práctico.

Involucrar a la mente en la meditación implica dos cosas: lo primero es mantenernos claros y lúcidos de lo que estamos experimentando. Sea lo que sea. Idealmente sería, en el caso del seguimiento a la respiración, estar claros de la respiración y la calidad misma de esta. Cuando no podemos hacer esto podemos cuando menos mantenernos atentos del estado de distracción que acontece, esto es un buen comienzo.

En segundo lugar es tener continuidad de propósito en el método específico en el que estamos meditando. En el caso del seguimiento de la respiración, son los estadios en los que se desarrolla el método; también significa mantenernos con resolución en la respiración y con claridad de qué es lo que tratamos de hacer. Esto implica una capacidad de unificarnos y tratar de mantener la continuidad de propósito a lo largo de los veinte o treinta minutos que meditamos.

En caso del amor universal primero nos ubicamos en la calidad emocional de amor, aunque sea sutil, y tratamos de mantenerla viva a lo largo del periodo; aunque no podamos llevar a cabo el método de forma efectiva, intentamos permanecer positivos a lo largo de la sesión. Es común que por el solo hecho de estar tranquilos y mantenernos intentándolo una nueva calidad de tranquilidad y bienestar emerge.

Si tenemos estos tres aspectos vivos en nuestra meditación: el cuerpo, el corazón y la mente, vamos a llegar a una experiencia más íntegra del objeto de la meditación y más efectiva de nuestra mente trabajado en el cultivo de las cualidades implícitas en el método. Esto sucede porque estos tres son los tres constituyentes más importantes de nuestra experiencia. Con el tiempo y trabajando así en cada sesión de meditación podremos no solo concentrarnos fácilmente, sino llegar a un estado de absorción en nuestra meditación.

¿CUÁLES SON LOS ESTADOS MEDITACIONALES?

La Etapa de la Concentración

La etapa de la concentración comprende dos procesos simultáneos: la unificación de las energías y la disminución del campo del foco de la atención. Por lo tanto podemos hablar de la concentración en términos de integración.

La integración es de dos tipos, que llamaremos horizontal y vertical. La integración horizontal consiste en la unificación de la mente consciente en sí misma, o en su nivel ordinario; mientras que la integración "vertical" consiste en integrar niveles más profundos de experiencia, lo cual puede llevar consigo la liberación de las energías somáticas bloqueadas, así como el despertar de energías psíquicas de niveles cada vez más profundos.

La integración horizontal corresponde a lo que normalmente se conoce en el budismo como atención y armonización.

Nuestra persona ordinaria a menudo se divide en varios aspectos o partes parciales, cada una con sus propios intereses, deseos, y propósitos, cada una tratando de suprimir a las demás para así alcanzar la supremacía. Unas veces se impone un aspecto, y otras veces se impone otro, y así terminamos sin saber quiénes somos realmente. A veces nos sentimos rebeldes, hay en nosotros un ser parcial que quiere ser bueno y responsable, sin embargo también hay otro que quiere olvidarse de todo y divertirse. De este modo acabamos sin saber claramente quiénes somos. Nos identificamos con cada uno de estos aspectos parciales cuando toman posesión de nuestra mente consciente, pero al mismo tiempo sabemos que ninguno de ellos conforma el total de nuestra persona. La verdad es que no somos un solo ser sino una colección de seres parciales desintegrados. Nuestro ser real llegará a existir cuando logremos integrar o unificar todos estos aspectos, todos estos seres, para reunirlos en de una forma consciente. Esto se logra por medio de la práctica de la atención o conciencia.

La atención consciente en la tradición Budista es de tres clases:

Atención al cuerpo y sus movimientos. Primero debemos estar atentos de todo movimiento corporal y no debemos hacer ningún movimiento sin percatarnos de ello*. Debemos estar alerta, despiertos y tranquilos.

Atención a los sentimientos y emociones. Luego, debemos tener clara conciencia de nuestros estados de ánimo pasajeros, de si estamos tristes o felices, contentos o descontentos, ansiosos, atemorizados, alegres o excitados. Observamos y vemos todo, sabemos exactamente como estamos**.

* Cuando hablamos, también debemos estar atentos y con pleno conocimiento de lo que decimos y de nuestros motivos.

** Esto no implica que debamos tomar una actitud desapegada de nuestros sentimientos y emociones como si fuésemos espectadores, observando desde afuera. Experimentaremos nuestros sentimientos y emociones y al mismo tiempo estaremos siempre atentos, siempre observando lo que sentimos.

Atención de los pensamientos. Esto es el saber lo que estamos pensando, saber dónde está nuestra mente de un instante a otro. Sabemos que nuestra mente muchas veces está inquieta y que se distrae fácilmente. Generalmente nuestros pensamientos están distraídos y por esta razón debemos centrar nuestra atención en los pensamientos, debemos tratar de tener clara conciencia de lo que pensamos momento a momento.

La integración horizontal se logra practicando de esta manera. Por medio de esta práctica unificamos los aspectos de la conciencia, dando así origen a un ser mas unificado. Cuando lo logramos plenamente podemos decir que hemos desarrollado por completo nuestra conciencia y que nos hemos convertido en seres humanos verdaderos.

La concentración no es sólo horizontal sino también vertical. Los aspectos conscientes deben integrarse con aspectos mas profundos. Esta integración se logra por medio del objeto de concentración, un objeto hacia el cual uno aprende a concentrar toda la atención.

El meditador o aspirante, habiendo alcanzado la integración horizontal, llega a un punto crucial; el punto en que deberá llevar a cabo una importante transición: desde el plano de la experiencia sensorial hacia un plano más sutil de concentración*. Para llevar a cabo esta transición deber de superar los denominados “cinco obstáculos” y así poder entrar en la etapa de la absorción. Los 5 obstáculos son: el deseo de experiencias sensoriales a través de los sentidos, el odio o enojo, el obstáculo del letargo y la pereza, la ansiedad y el desasosiego y por ultimo la duda.

Para la mente que se encuentra contaminada por los cinco obstáculos, hay cinco analogías tradicionales, en las que se compara la mente con el agua en diferentes estados.

La mente contaminada por el deseo de experiencias sensoriales es comparada con agua a la que se le han agregado colorantes: es bonita tal vez pero ha perdido su pureza y transparencia. Una mente contaminada por el odio es comparada con el agua hirviendo. Una mente contaminada por la pereza y el letargo se dice que es como agua estañada llena de algas. Una mente contaminada por la ansiedad y el desasosiego es como agua abatida por el viento o por una tormenta, con olas inmensas turbulentas. Finalmente, una mente contaminada por la duda y la indecisión es como el agua llena de barro. Cuando se suprimen estos cinco obstáculos la mente consciente llega a ser como el agua pura, fresca y cristalina. En este estado de calma la mente está preparada para concentrarse.

Varios objetos de concentración

Los objetos de concentración son de muchas clases, incluso dentro de la misma tradición budista. Algunos son simples y ordinarios, otros son complejos y extraordinarios; algunos son objetos ordinarios de cada día, mientras que otros son más raros y peculiares.

La respiración, por ejemplo, es un objeto de concentración, y existen varias técnicas que consisten en desarrollar la atención o el seguimiento de la respiración. Otro objeto de concentración, muy importante por cierto, es el sonido; especialmente el sonido sagrado que se conoce con el nombre de mantra. Pero también podemos tomar como objeto de concentración un disco de color brillante y puro, rojo, verde, azul, etcétera; de acuerdo con nuestro temperamento. .

Otra alternativa es tomar objetos tan ordinarios y mundanos como la llama una vela tratando de concentrarnos a partir de verla primero con los ojos y después mantener la imagen sutil que se da en la mente con los ojos cerrados. También podemos concentrarnos visualizando diferentes imágenes del Buda, primero con los ojos abiertos mirando la imagen de una tanka o pintura y después manteniéndola en la mente ya con los ojos cerrados.

Al usar cualquiera de estos objetos, ya sea la respiración, un mantra, una llama, una imagen del Buda u otra, nuestra mente puede llegar a alcanzar un nivel de concentración que alcance a su vez el estado de absorción. No es necesario usar todos y cada uno de los objetos de concentración mencionados, aunque es posible encontrar sistemas de meditación tradicionales que los combinan secuencialmente. Por el otro lado pueden combinarse métodos indirectos para elevar el nivel de conciencia, como pueden ser los rituales y cantos con métodos directos como la meditación.

Si procedemos de esta manera, integrando la mente consciente los aspectos mas profundos de la misma, si vencemos los obstáculos mentales, si tomamos uno o varios objetos de concentración, y si nuestras energías

más profundas comienza a fluir con mayor fuerza hacia el objeto de concentración, experimentaremos un gran cambio; nuestro nivel de conciencia empezará a elevarse yendo desde el plano del mundo de la experiencia sensorial al plano más sutil y profundo de concentración.

En otras palabras, estaremos pasando de la primera a la segunda etapa de la meditación. Estaremos pasando de la meditación, en el sentido de concentración, a la meditación en el sentido de absorción.

La Etapa de la Absorción

La segunda etapa de la meditación es la absorción, dividida a su vez en cuatro niveles a través de los cuales continúa el proceso de la integración que ya había comenzado en la etapa anterior. En el proceso de absorción, la mente consciente purificada se integra y las energías de la mente más profundas comienzan a fluir.

La absorción representa el proceso de unificación de la mente hacia niveles de conciencia superiores, en niveles del ser cada vez más elevados. A medida que este proceso se lleva a cabo nuestros estados y funciones mentales ordinarios se transforman gradualmente en estados y funciones superiores.

Todavía existe un poco de actividad mental en este primer nivel. Aún nos encontraremos pensando, de forma muy sutil, en cosas mundanas, incluso en la meditación que estamos realizando. A partir del segundo nivel de absorción desaparecen por completo tanto este tipo de actividad mental como el pensamiento. Tal vez muchos imaginarán que al no pensar uno es un ser inerte, pero no es así. Podemos incluso decir que, debido a que no estamos pensando, nuestra conciencia se vuelve más clara y brillante, más radiante que nunca. Pero a partir del segundo nivel de absorción, no hay pensamiento; podemos tratar de apreciar que la experiencia de estos niveles no tiene un origen analítico, ni intelectual, sino que procede de imágenes y símbolos. Es posible lograr esto utilizando las cuatro analogías tradicionales, que el Buda usó para ilustrar los cuatro niveles de absorción.

Imágenes que evocan los estados de absorción

Integración:

El primer nivel lo compara con el jabón en polvo mezclado completamente con agua. El Buda nos pide que imaginemos cómo una persona toma jabón en polvo* y un poco de agua, mezclándolos de tal manera que quedan totalmente absorbidos uno por el otro, formando una mezcla homogénea perfecta. No sobrará ni una gota de agua, ni habrá un solo grano de jabón que no se haya saturado de agua. Así es el primer estado de absorción, de acuerdo con el Buda. En este estado de completa integración donde el cuerpo y la psique quedan llenos de felicidad, éxtasis, alegría y, al mismo tiempo, todos estos sentimientos estarán perfectamente equilibrados; todo está en calma, estable y firme: la concentración se convierte en algo natural y espontáneo.

Inspiración:

Para describir el segundo nivel de absorción, el Buda nos pide que imaginemos un gran lago de aguas tranquilas y puras. Este lago se abastece de una fuente subterránea, de tal modo que hay un continuo flujo de agua pura que emerge desde las grandes profundidades; así es el segundo estado de absorción. Se encuentra en calma, claro, tranquilo, puro, transparente, pero desde niveles aún más profundos, emerge algo más puro, todavía más maravilloso, burbujeando continuamente. Este es el componente espiritual, la conciencia superior que nos inspira.

Permeación

El Buda nos dice que el tercer nivel de absorción es como el mismo lago, coinciden en el hecho de tener el mismo componente acuático, sólo que esta vez contiene innumerables flores de loto. Estas flores de loto se encuentran completamente sumergidas en las aguas puras del lago. Del mismo modo, en el tercer nivel de absorción, se puede decir que nos encontramos completamente sumergidos en esta conciencia más alta, empapados de esa calidad superior de conciencia. Estamos saturados por dentro y rodeados por ella desde fuera.

*En la época del Buda no se conocía el jabón en polvo como lo conocemos ahora, si no una planta cuya semilla se usaba para lavar la ropa y esta semilla tenía muy similares características al jabón en polvo.

Radiación

En el caso del cuarto nivel de absorción, el Buda nos pide que imaginemos a una persona que, en un día caluroso, acaba de tomar un baño. Al haberse lavado bien, se envuelve con una sábana blanca de modo que queda completamente cubierto de pies a cabeza. Así nos dice el Buda, es el cuarto nivel de absorción. Estamos como protegidos por esa calidad más alta de conciencia, del contacto y por la influencia de estados mentales inferiores. Es como si estuviésemos rodeados de un aura poderosa; no es que podamos sumergirnos en este estado, sino más bien que este estado desciende hacia nosotros y nos envuelve. Además comienza a “resplandecer”, de tal manera que se “crea” un cuerpo meditativo a nuestro alrededor. En este estado no seremos afectados con facilidad, pero podremos influir y afectar a otros.

Estos son los cuatro niveles de absorción*. Si queremos recordarlos y adquirir cierta identificación imaginativa de las experiencias descritas, tal vez lo mejor es usar las cuatro analogías que nos ha brindado el Buda. Al haber recorrido, por lo menos imaginariamente, estos cuatro niveles de absorción, podemos pasar ahora a la tercera etapa de la meditación.

La Etapa de la Visión Clara

Los budistas usan prácticas de meditación vipassana como técnicas para fomentar la visión clara. Existe un gran número de prácticas vipassana** y no sería muy útil describir ninguna de ellas en detalle en un capítulo como éste, sin embargo todas cuentan con ciertas características comunes. Todas deben practicarse por meditadores experimentados. Además, el primer estadio en todas ellas es establecer un estado meditativo firme y profundo, usando alguna de las prácticas samatha que se ha descrito anteriormente.

Una vez que se ha establecido ese estado meditativo, la persona tiene que dejar que su atención se centre en la representación simbólica de algún aspecto de la realidad última; esto puede darse por medio de palabras o de una imagen visual. Se deja que esta representación simbólica impregne la conciencia purificada y elevada del meditador, de tal forma que pueda suscitar la visión clara genuina de la verdad que representa. Por otra parte, una vez establecido el estado meditativo, la persona puede concentrarse en la naturaleza misma de la mente, o puede volverse intensamente consciente de su experiencia de cada instante, con el objetivo de alcanzar una visión clara de la naturaleza de la realidad que está experimentando.

Ya se ha explicado que la visión clara (dentro del contexto budista) no se refiere únicamente a la comprensión intelectual; puesto que nuestra mente racional ocupa tan solo una parte pequeña de nuestra psique. Un entendimiento intelectual del mundo o de nuestra persona puede ser una revelación; sin embargo, no es suficiente para cambiar nuestra conducta o nuestra perspectiva. La visión clara genuina impregna y altera nuestro ser en su totalidad: para experimentar la visión clara verdadera necesitamos encontrarnos en un estado especial y más elevado. Necesitamos establecer los cimientos de la ética y de la meditación samatha, antes de que pueda ser eficaz nuestra meditación de la visión clara.

El objetivo último de las meditaciones de visión clara o vipassana es permitir que la visión clara madure hasta el punto en que cause lo que se ha llamado “un giro en el asiento más profundo de la conciencia”. Una vez que esto ha sucedido no hay vuelta atrás: ha ocurrido un cambio tan profundo y fundamental que no es posible regresar a las antiguas formas de ver la vida.

A partir de este punto todo nuestro ser se desplaza hacia la Iluminación; y la única opción disponible es seguir adelante.

* De forma Análoga se puede hablar de estos cuatro estados de absorción como cuatro diferentes personas. El nivel de integración sería el nivel de ser humano ideal: feliz e integrado. El nivel de inspiración sería el de un artista inspirado, congruente y ético. El estado de permeación sería el de un místico y el estado de Radiación sería el del Mago.

** Quizás la mayoría de las cuatrocientas técnicas de meditación caen en esta categoría.

MANTENIENDO TU MEDITACIÓN VIVA Y EQUILIBRANDO LA ENERGÍA

Ya hemos visto que la meditación no es un asunto de emplear técnicas de una manera robótica. Más bien trata de la adopción de una idea o intención simple y de la aplicación clara y estructurada de dicha idea. La estructura de cualquier meditación tiene el propósito de ayudarnos a sostener nuestra creatividad y no de estrujarla. En este capítulo quiero explorar diversas maneras de contemplar nuestra práctica que nos ayuden a mantenerla tan fresca y viva como cuando meditamos por primera vez.

La Intención

Es muy importante que tengamos una intención clara, un sentido de la dirección: hemos de tener claro cuál es nuestro objetivo -el desarrollo de claridad y amabilidad-. El factor más importante en nuestra práctica de meditación es nuestro deseo, o intención, de cultivar metta y atención consciente. Si hay un cierto deseo, no importa que no te concentres demasiado mientras meditas, pues aun así veras que, con el tiempo, tus esfuerzos surten efecto.

Si, por ejemplo, empleas media hora todas las mañanas intentado desarrollar metta, pronto experimentarás los beneficios en tu vida diaria. Quizás no sientas metta con gran intensidad durante la meditación en sí, pero toda tu vida se verá afectada por el simple intento de practicarla; ya que al menos estás fomentando la intención de cultivar metta. No hay necesidad alguna de preocuparse por una sesión de meditación particular. Más bien, has de estimular el crecimiento de la actitud que estás cultivando durante la meditación para que se expanda al resto de tu vida. Fomentar una clara intención es algo muy distinto del adherirse fuertemente a una idea acerca de cómo ha de desarrollarse la práctica. Es bastante común que al empezar a meditar tengamos experiencias meditativas muy intensas. Esto es en parte debido a lo que llamamos “la mentalidad del principiante”. La mentalidad del principiante es una apertura a la experiencia; es un interés entusiasta en el proceso de la meditación y no en sus resultados.

Una vez adquiramos un cierto grado de experiencia en el campo de la meditación, es probable que esperemos experimentar ciertas cosas; nos sentimos frustrados si no alcanzamos el mismo nivel de concentración que alcanzamos el día anterior. Nuestras experiencias meditativas son necesariamente subjetivas -...dependen de aquello a lo que nos hayamos acostumbrado-. En cuanto nos acostumbremos a un cierto nivel de conciencia, nuestra percepción del mismo cambiará. Es un poco como ir a ver una película que, ha sido objeto de un bombardeo publicitario. Nos sentimos decepcionados aunque sea una buena película, ya que nuestras expectativas son, a causa de su masiva promoción, demasiado altas.

En el caso de la meditación lo que ocurre es que una vez que nos acostumbramos a cierta experiencia, la empezamos a percibir como menos intensa. Y esto ocurre porque hemos sustituido una intención por una expectativa -la expectativa de experimentar algo que identificamos como una “buena experiencia”-. Mientras más expectativas tengamos, más difícil nos será ser conscientes de la realidad. La mentalidad del principiante es esta habilidad para apreciar la realidad.

Puede parecer que el término “mentalidad de principiante” se refiera a una actitud bastante inmadura, pero es muy importante que nos cuidemos de conservar o re descubrir esta facultad. Si nos dedicamos a perseguir una mera repetición de experiencias pasadas, nos sentiremos decepcionados. El verdadero placer de la meditación reside en el hecho de que cada vez que nos sentamos a meditar no sabemos qué es lo que va a pasar, y ésta es la actitud natural de todo principiante.

De la misma manera que un día nos sumergimos en una laguna de metta, otro día resulta que tenemos que hacer un gran esfuerzo para simplemente mantenemos despiertos. Y es muy difícil no clasificar estas experiencias como “buenas”, “malas” o “neutras”. Yo suelo decir que, a menos que uno no se esfuerce en absoluto, ninguna meditación es “mala”. Si nos distraemos pero aun así seguimos esforzándonos por continuar con la práctica, entonces podemos decir que estamos meditando “bien”. Y para poder esforzarnos tendremos que saber qué es lo que estamos intentando hacer -tendremos que contar con una intención-.

Hemos de tener claro cuál es el propósito de nuestra práctica al mismo tiempo que nos mantenemos receptivos a lo que estemos sintiendo en cada momento durante la meditación. Estamos intentando ‘cultivar una mente clara pero flexible, una mente que sepa hacia dónde se dirige pero que también sea capaz de disfrutar del viaje. Este concepto de la intención o el propósito está íntimamente relacionado con lo que podríamos denominar “esfuerzo equilibrado”. El esfuerzo equilibrado es la manera en que deberíamos trabajar con nuestra intención básica de desarrollar conciencia y metta dentro del contexto de una práctica de meditación particular.

Esfuerzo equilibrado

El concepto del esfuerzo es muy importante en meditación. La meditación es una práctica muy activa -no se trata simplemente de seguir ciertas instrucciones y sentarse a esperar los resultados-. Al meditar, nos ponemos en contacto activo con nosotros mismos, con nuestra conciencia. Es esta habilidad para afectar nuestro propio estado de ánimo la que posibilita la práctica de la meditación; cuando meditamos, lo hacemos con nuestra conciencia auto-reflexiva.

El budismo se basa en la idea de que, a través de nuestro propio esfuerzo, podemos cambiar nuestra manera de ser: No heredamos nuestros esquemas emocionales y nuestra manera de pensar y sentir por parte de Dios, ni tampoco son el resultado de las experiencias de nuestra infancia temprana. Si conseguimos aumentar el nivel de nuestra conciencia, podremos también cultivar emociones y maneras de ser particulares, de forma tal que estas empiecen a dominar nuestra experiencia diaria.

El mensaje que el Buda transmitió es muy claro. Dijo que podemos elegir qué estado queremos establecer en nuestra mente. Lo único que hemos de hacer es contar con la clara intención de llegar a ser más conscientes y amables, y aplicar el esfuerzo necesario para alcanzar dicho estado - un esfuerzo ejercido, sobre todo, dentro del contexto de la meditación-.

La idea del esfuerzo en meditación necesita quizás ser entendida de una manera diferente a la habitual. No podemos forzarlos a ser diferentes, y tampoco podemos pasivamente confiar en que la meditación nos cambie. Lo que necesitamos en nuestra meditación es el ejercicio de un esfuerzo equilibrado, es decir, la aplicación apropiada del esfuerzo adecuado. Podemos tener la certeza de que dos tendencias distintas van a obstaculizar el curso de nuestra meditación - ambas a veces durante una misma práctica-: la pereza y la testarudez. Un esfuerzo equilibrado conlleva el contrarresto de estas dos tendencias cuando quiera que las identifiquemos.

Recuerdo a un amigo mío que, enseñando meditación, decía -como todos los maestros de meditación dicen-: “Si la mente deambula, tráela de vuelta”. Y entonces añadía: “Con esto no quiero decir que la traigas de vuelta al igual que una brigada policial devolvería a un criminal que ha huido de la cárcel”. Lo que mi amigo decía era que el esfuerzo que hacemos debería estar imbuido de la cualidad que estamos cultivando. En lo que se refiere al esfuerzo, lo importante no es simplemente la cantidad, sino que también cuenta el tono emocional del mismo, el cual ha de ser congruente con el objeto de la práctica. En otras palabras: todo esfuerzo ha de ser apropiado.

Algunos de nosotros somos propensos a adoptar un enfoque duro y disciplinario, intentando exprimir cuanta metta nos es posible de nuestro renuente corazón; mientras que otros se sienten quizás demasiado satisfechos con seguir la corriente, sin importar adónde les esté llevando. Es importante saber a cuál de estas categorías pertenecemos, puesto que éstas revelan actitudes inconscientes que probablemente afectan casi todo lo que hacemos. Podemos evocar la idea del esfuerzo equilibrado al imaginarnos que sujetamos a un pájaro cantor con la mano. Si lo sujetas demasiado fuerte, aplastarás su delicado cuerpo, mientras que si lo sujetas con demasiada libertad, se escapará.

Esto no es tan fácil como parece, pues no basta con creer que sabemos cómo somos; tenemos que ser sensibles a nuestra experiencia presente, y no depender de las ideas que tengamos acerca de nuestra persona. Es ésta un área muy interesante, y con respecto a la cual cuento con una teoría. Creo yo que la gente que es muy testaruda a menudo se cree perezosa, y que aquellos que son perezosos se creen testarudos.

Piénsalo y verás que más o menos tiene sentido. Si creemos que somos perezosos, lo más probable es que hagamos un gran esfuerzo por realizar cosas. Pero independientemente de lo que logremos, siempre pensaremos que es insuficiente porque nos creemos perezosos -y nos forzaremos a hacer más-. Si, por otra parte, pensamos que pertenecemos a esa clase de personas que trabaja demasiado, siempre nos estaremos animando a tomar las cosas con calma. Estoy seguro de que todos hemos conocido y quizás trabajado con este tipo de persona, que siempre está diciendo cuán ocupada está pero nunca parece llegar a hacer nada en absoluto.

Al mismo tiempo hay personas que parecen ser capaces de sobrellevar todo tipo de asuntos casi sin esfuerzo alguno. En uno de nuestros centros de retiros teníamos un cocinero al que era un placer observar. A menudo cocinaba para cien personas o más, y parecía tener todo el tiempo del mundo para hacerla. Era capaz de producir comidas fantásticas sin llegar a sudar. Si alguna vez has intentado cocinar para tanta gente, sabrás que uno puede acabar sintiéndose totalmente frenético por ello.

En los monasterios zen los cocineros eran elegidos dependiendo de sus éxitos en el campo de la meditación, pues se creía que el estado de ánimo con el que el cocinero preparaba los alimentos era absorbido por éstos y afectaba a los comensales -una idea que debiera preocupar a los aficionados a la comida rápida-.

Estés o no de acuerdo con mi teoría, sí que parece ser cierto que, en el campo de la meditación, hay un tipo particular de esfuerzo al que aspirar. Si nuestro esfuerzo es demasiado estricto o demasiado suave, nos distraeremos. Lo único que podemos hacer es experimentar empleando un mayor o menor esfuerzo y observar qué es lo que ocurre en cada caso. Llegará un momento en que nos sensibilizaremos a los diferentes tipos de esfuerzo que podemos emplear, y nos sentiremos capaces de equilibrar el esfuerzo que hacemos dentro del contexto de nuestra práctica.

No asumas que ya sabes todo lo que se ha dicho. Ponlo a prueba. Cuando sientas que te distraes, ve si puedes aumentar la cantidad de esfuerzo que estás realizando para así volver a concentrarte. Si este aumento tiene el efecto de dificultar tu concentración, trata entonces de relajar un poco tu esfuerzo. Es cuestión de tener tacto -el cual habrás de desarrollar a fuerza de probar-.

Y puede que entendamos mejor este concepto del equilibrio si examinamos aquellos elementos de nuestra persona que involucramos al meditar.

Equilibrando tu energía durante la meditación

Podemos encontrar otro enfoque para el concepto del equilibrio en meditación en la teoría que divide nuestra experiencia en tres extensas áreas -los pensamientos, las emociones y el cuerpo-. A pesar de que en los logros meditativos más elevados se da una fusión de estas tres áreas formando una única experiencia de conciencia, en términos generales podemos referirnos a ellas como a áreas separadas de nuestra experiencia.

Estas tres áreas han de unificarse en nuestra conciencia para crear así una cierta integración que a su vez haga que nuestra meditación alcance niveles más profundos. En cierto sentido, las prácticas de meditación en sí estimulan este proceso de integración de la mente, el corazón y el cuerpo. Pero habrá veces en que, aunque estemos muy concentrados, sentiremos que nuestra práctica es muy insípida, árida, o poco ecuánime, a pesar de que nos encontramos atentos al objeto de concentración. Si tu experiencia es de este tipo, quizás sería útil asegurarse de que no estás invirtiendo demasiado en tus experiencias puramente mentales -contando cada respiración como si estuvieras contando ovejas-. En tal caso, probablemente necesitarás reconectar con la riqueza emocional -con tu disfrute- de la respiración, y sentirla en el cuerpo, de la misma manera que sientes el viento sobre la cara cuando caminas junto al océano.

Es éste un modelo muy simple que hemos de tener en cuenta. Para que nuestras experiencias sean satisfactorias, han de estar estos tres factores en ellas presentes. Ya hemos visto lo importante que son el cuerpo y las emociones, al menos en lo tocante a la meditación, y a continuación volveremos a contemplar su importancia, pero ahora bajo la luz de este concepto del equilibrio. Primero vamos a examinar el área de los pensamientos o la actividad mental.

Los pensamientos

Los pensamientos reciben a veces una pésima publicidad en el área de la meditación. Mucha gente cree que la meditación consiste en dejar de pensar. Y es verdad que al meditar estamos intentando abandonar lo que a menudo se considera como “pensar”, lo cual es en realidad poco más que el “parloteo” mental a causa de la sobreestimulación. Sin embargo, cuando los pensamientos son claros e inequívocos juegan un rol muy importante en el arte de la meditación.

Por otra parte, creo que hoy en día se abusa del concepto “corazón” en algunos grupos. A veces parecemos correr el riesgo de caer en una especie de “sentimentalismo espiritual”. Es mucha gente la que cree que lo espiritual se opone a lo racional; pero esto no es cierto. Sería acertado afirmar que con nuestra práctica estamos adoptando el propósito de ir más allá de lo estrictamente racional, pero también es cierto que nos proponemos ir más allá de lo estrictamente emocional y físico.

Palabras como “visión clara” e “Iluminación” apuntan a un sentido de la claridad mental. El pensamiento que es claro e inequívoco constituye una herramienta esencial a la hora de concentrarnos; tiene sus límites, pero muy pocos hemos llegado a éstos.

En meditación empleamos dos tipos de pensamientos, que pudiéramos denominar “pensamiento inicial” y “pensamiento sostenido”. Ambos son, simplemente, pensamientos, diferenciándose en el hecho de que mientras uno es un pensamiento independiente o aislado, el otro es más bien una corriente de pensamiento o la contemplación de un objeto mental.

El Pensamiento Inicial

El pensamiento inicial es cualquier idea que nos ayude a retomar al objeto o propósito de la meditación. Puede ser una palabra o una pequeña frase -como, por ejemplo, el decirte “despierta” cuando empiezas a sentirte adormilado-; pero no tiene que ser una palabra. Pudiera ser una imagen -pudieras imaginar, por ejemplo, que es una luz brillante la que te despierta-.

En la Metta Bhavana podemos hacer uso del pensamiento inicial para estimular el sentimiento de metta. Quizás utilicemos una simple palabra como “cariño”, o “amabilidad”, o “amor”; o una pequeña frase del tipo “que sea feliz”. A veces aliento a la gente a pensar en su nombre propio para que de esta manera se experimente a sí misma. Hay incontables maneras de utilizar este tipo de pensamiento, el cual es particularmente útil en las primeras etapas de las prácticas de meditación, ya que en éstas intentamos concentrarnos un poco más y corregir cualquier tendencia a distraernos.

He aquí un simple ejercicio con el fin de mostrar cómo un pensamiento de este tipo puede ser depositado en nuestra conciencia. Sentado en postura de meditación, imagina que la mente es como un pozo profundo y que estás dejando caer un guijarro blanco en su interior. En cuanto el guijarro golpea el agua, éste se dispara hacia las profundidades del pozo y llega un momento en que acaba por descansar en el fondo del mismo. Imagina que el guijarro está sutilmente vibrando en el fondo del pozo y que estas vibraciones mueven el agua. Por medio de este simple ejercicio podemos vislumbrar nuestra capacidad para afectar nuestra propia persona profundamente al usar el pensamiento inicial. Una vez que hayamos captado la idea general, es muy fácil sustituir el guijarro por cualquier otra cosa que nos resulte atractiva, o bien podríamos asociar diferentes ideas a la imagen ya existente -escribiendo algo en el guijarro, por ejemplo-.

No he descrito este ejercicio porque yo piense que necesites hacerlo -a menos que te interese-, sino para destacar cuán crucial es que consideremos la importancia de los pensamientos en meditación. Podemos depositar ideas en nosotros mismos y darles tiempo para que nos afecten. Hemos de concedernos tiempo para responder a este tipo de pensamientos. A menos que dotemos a la idea de cierto tiempo y energía, ésta no tendrá oportunidad de hacer lo que queremos que haga. No tiene sentido alguno que, en la Metta Bhavana, repitamos la frase “que sea feliz” como si fuéramos loros o un disco rayado. Hemos de sentir el significado de las palabras, y esto conlleva el uso de la imaginación -no en el sentido de que tengamos que inventar algo, sino en el de imbuir una idea de significado-.

Sé consciente del tono de voz en que expresas estos pensamientos. Las palabras sirven para expresar sentimientos, y no sólo lo hacen de una manera abstracta -en términos de su significado literal- sino también a través del tono, la entonación y la intención. Nuestra relación primaria con el lenguaje no está basada en nuestra percepción de su significado literal, sino más bien en nuestra percepción de su tono emocional. Cuando éramos

niños nos sensibilizamos a su calidad emocional mucho antes de que empezáramos a dominar el verdadero significado de las palabras.

Si nos decimos a nosotros mismos “que me cuide” de una manera rápida y descuidada, no podemos esperar sentir un gran efecto. Sin embargo, estas mismas palabras pero imbuidas de imaginación y de color emocional, pueden llegar a afectarnos con gran efectividad.

Sentado y con los ojos cerrados, pronuncia tu nombre en silencio. Nota la manera en que lo pronuncias; trata de hacerla con ternura, con cariño. Date tiempo para experimentar cualquier efecto que esto tenga. Imagínalo profundizando en tu cuerpo, llenándolo. Intenta hacer la primera etapa de la Metta Bhavana simplemente usando tu nombre, simplemente llamándote a ti mismo por tu nombre.

El Pensamiento Sostenido

En meditación esto significa seguir una línea de pensamiento particular con un propósito determinado. Empleamos este tipo de pensamiento cuando, por ejemplo, nos hacemos gradualmente conscientes de nuestras experiencias físicas durante una meditación basada en el cuerpo. O lo usamos en la Metta Bhavana al recordar las cualidades de nuestro amigo que estimulan nuestro aprecio por él.

Es bastante común descubrir que, cuando uno está guiando la práctica de una meditación para el beneficio de otras personas, uno se encuentra bastante concentrado. Y esto es gracias al poder del pensamiento sostenido. Más tarde veremos cómo utilizar este tipo de pensamiento para ayudarnos a superar algunas de las distracciones que se presentan en nuestra práctica.

En meditación, la actividad mental no puede ser anulada. Se ha de dar a la mente algo útil con lo que ocuparse, puesto que de otra manera se distraerá y se perderá nuestro tiempo. En este sentido nuestra mente es como un niño pequeño; tiene mucha energía, pero si no es utilizada esta energía, tenderá a encontrar salidas bastante irritantes. A menudo utilizo la palabra “fascinación” cuando enseño la práctica del Seguimiento de la Respiración. Al igual que un infante ha de sentirse encantado y fascinado para prestar atención a algo, nosotros hemos de sentirnos fascinados por la respiración.

Así que lo más importante de todo lo dicho es no intentar considerar que los pensamientos son algo negativo de lo que uno ha de deshacerse, sino algo que hemos de aprender a usar para profundizar en nuestra práctica. El pensamiento es la herramienta más accesible para la mayoría de nosotros, y a menos que la utilicemos no iremos muy lejos en lo que se refiere a nuestra práctica. El pensamiento siempre va a estar ocupando nuestra atención de una manera o de otra, al menos en un principio. Es un hecho conocido que durante la práctica de la meditación el flujo de sangre al cerebro incrementa de manera significativa, confiriéndole energía -así que por qué no aprovecharlo al máximo-.

Para pasar a un estado de mayor concentración, tendremos que utilizar uno o ambos de estos modos de pensamiento, los cuales contrastan con la manera usual en que la mente trabaja. Si cerramos los ojos y prestamos atención a nuestra mente, es probable que descubramos que, una vez serenados, ciertos pensamientos surgen y dan lugar a otros pensamientos, los cuales son a su vez parte de una especie de proceso asociativo o discursivo. Pensamos en una cosa y, por asociación, ésta nos hace pensar en otra, y en otra; hasta que acabamos por descubrir cuánto nos hemos alejado de ese primer pensamiento que tuvimos -si es que todavía nos acordamos de él-. Este tipo de actividad mental está desprovisto de la conciencia autoreflexiva, o sea, desprovisto del tipo de conciencia que estamos cultivando con la práctica de la meditación. Es como si no fuéramos nosotros los que estamos pensando, sino que de alguna manera ciertos pensamientos engendran otros pensamientos sin que nosotros influyamos en el asunto; nuestros pensamientos son entonces huérfanos mentales, imprevistos y vagando sin ningún futuro significativo.

El verdadero origen de nuestros pensamientos no se encuentra en nosotros mismos sino en la constante corriente de información a la que estamos expuestos. Nuestra atención es empujada de una cosa a otra; nuestras cabezas están que revientan con pensamientos que codean por ser escuchados, y con este barullo general interno nunca alcanzamos a percibir un mensaje claro. La calidad de los pensamientos no es en este caso el asunto a tratar -puede que muchos de ellos sean geniales-; lo importante es que si no les damos espacio nunca conseguiremos nada de ellos. Hay mucha gente que lee libros de autoayuda; leen uno tras otro, esperando que la sabiduría de éstos acabe por contagiárseles. Y si los libros no funcionan tales personas quedan desconcertadas. Debieran saber que si rellenas la mente con demasiadas cosas, no seremos capaces de digerir nada. y cuando el apetito desaparece, perdemos el sabor de lo que estamos digiriendo.

Al sobreestimularse, la mente se predispone a su propio cansancio -pensando, pensando, pensando-. No importa lo que piense; es adicta al pensamiento. Y puede que hayamos empezado a meditar porque estemos totalmente hartos de esta actividad mental constante, apresurada y sin sentido. Queremos un poco de paz mental.

Este tipo de mente es parecida a un niño. No podemos ponerlo en una esquina y pretender que se quede quieto y sentado. Tenemos que darle algo que hacer, algo con lo que disfrutar; y así llegará el momento en que se ubique. Con paciencia, podemos aprender a mantener la mente ocupada en un tren de pensamiento simple y agradable. Y veremos cómo mientras más se calma la mente, más sutiles se hacen los pensamientos.

De manera que para meditar tenemos que pensar. Hemos de cultivar un tipo de pensamiento claro e inequívoco que esté relacionado con la práctica que estemos llevando a cabo. Y esto tendrá un efecto en nuestra vida en general. Descubriremos que somos más capaces de poner la mente a trabajar. Sentiremos que nuestros pensamientos son más lúcidos. Y los pensamientos de esta clase son además emocionalmente positivos. Descubriremos que el pensar más viva y claramente constituye en sí una experiencia agradable.

Antes de seguir adelante, merece la pena mencionar otro tipo de pensamiento que desempeña un importante papel en la meditación.

La Intuición

Pienso yo que la intuición es otro tipo de pensamiento cualquiera, sólo que más sutil. Se trata, de hecho, de una sutil habilidad para estimular a la mente en una dirección determinada. No creo que la intuición sea una cualidad con la que uno nazca, sino una que se adquiere a través del desarrollo de cierto grado de claridad. Podemos aprender a usar nuestra mente de manera intuitiva a través de la ejercitación deliberada del pensamiento sostenido o del pensamiento inicial.

Llegará un momento en el que sentiremos que ya no necesitamos seguir las instrucciones de una meditación determinada de manera tan explícita. La mente se sensibiliza conforme se concentra. Si conocemos muy bien a una persona, a veces podemos sentirnos capaces de percibir lo que está sintiendo; estamos tan en contacto con esta persona que podemos responder a señales muy sutiles. Esto es un poco parecido a lo que ocurre cuando, estando acostumbrados a pensar de una manera dirigida en meditación, comenzamos a concentrarnos con mayor profundidad; si en este momento introduyéramos un pensamiento muy llamativo, por muy bienintencionado que fuera, éste podría sacudimos si la calidad de su energía estuviera en conflicto con nuestro estado mental. Es como intentar empujar el carro de la compra; nunca va donde tu quieres que vaya a menos que tengas un toque muy, ligero.

No sé si podemos aplicar este mismo principio a la homeopatía, pero es interesante comprobar cómo mientras más adúltero es un remedio homeopático, más efectivo tiende a ser. Muchos de los remedios están tan adulterados que no queda en ellos ninguna propiedad activa que sea posible analizar químicamente. Sin embargo, es obvio que funcionan, incluso con animales. Que algo sea tenue o sutil no significa que sea débil; y lo imperceptible no es necesariamente ineficaz.

De manera que la intuición resulta ser una herramienta muy útil en meditación; ha de estar basada en nuestra experiencia y tiene que ser desarrollada con el tiempo. Hay gente que a menudo dice estar utilizando esta facultad cuando en realidad está simplemente siendo perezosa. La libre asociación, yendo uno de una cosa a otra, viendo lo que ocurre, no es intuitiva. La intuición es el ejercicio de un sentido muy afinado y sutil, el cual ha sido desarrollado por medio del esfuerzo consciente. Si deseamos hacer uso de esta facultad, primero tendremos que aprender a usar la mente de manera clara y lúcida. Tras algún tiempo, esta habilidad llegará a ser una respuesta natural en nosotros-a pesar de haber sido aprendida-, y ya no necesitará ser operada de una manera torpemente deliberada.

Cuándo dejar de lado el objeto de nuestra concentración

Ya hemos visto que incluso -o sobre todo- en el desarrollo de la intuición, necesitamos ser bastante disciplinados a la hora de emplear nuestras facultades. Hay, sin embargo, un momento y un lugar adecuados en los que dejar de lado, hasta cierto punto, el objeto de concentración y permitir que la mente se aleje de aquello en lo que nos hayamos propuesto concentrarnos. Y digo esto un poco a regañadientes, pues es demasiado fácil acabar deteniéndose en distracciones que puede que parezcan importantes en su momento pero que en realidad no lo son. Tampoco sería idóneo que permaneciéramos escasamente atentos al objeto de concentración, con total

independencia de lo que de la mente pueda surgir. La meditación es el proceso lento que integra las partes dispares de nuestra psique; de vez en cuando algún tesoro perdido será de repente desenterrado, y merecerá la pena examinarlo. El problema es que es demasiado fácil confundir un montón de baratijas por el tesoro. Nuestra mente es muy astuta en este sentido y estará constantemente ofreciéndonos seductoras distracciones.

Es como soñar. Hay algunas personas que creen que los demás siempre queremos oírles hablar acerca de sus sueños, que creen que todos sus sueños son de gran valor y significado. Y por supuesto que no lo son, si bien es cierto que existen los sueños “grandes”. Los sueños grandes constan de una cierta cualidad que los distingue de los sueños normales: el peso de su importancia. No se trata tanto de su contenido como de su textura. Al igual que podemos tener sueños grandes, en meditación podemos ocasionalmente tener experiencias grandes, las cuales, como en el caso de aquellos, merece la pena investigar.

Digamos que, por ejemplo, no recuerdas nada anterior a tus siete años y que, de repente surge en tu mente una viva imagen de cuando tenías cinco años. ¿Qué sería más conveniente hacer con respecto a esta imagen? ¿Considerarla una distracción y volver a la respiración? Yo creo que a veces es mejor permanecer atentos a tales cosas, ver adónde conducen. Por otro lado, es tu estado mental de concentración el que ha dado lugar a esta experiencia, de manera que si abandonas la meditación por completo es probable que la pierdas. Por lo tanto lo mejor es dejar que el objeto primero de nuestra concentración -la respiración, o el sentimiento de metta- constituya la base de esta nueva experiencia. Y al hacer esto no estaremos soñando despiertos, sino que estaremos viviendo un sueño grande, el cual ha de ser escuchado al mismo tiempo que mantenemos cierta conexión con la meditación que estemos intentando llevar a cabo. Y esto no es fácil. Por lo general no debemos alejarnos del objeto de la práctica por medio de caminos interesantes pero poco frecuentados. Es mejor no pensar en grandes experiencias meditativas hasta que aparezcan, lo cual no ocurrirá a menudo, debido a la naturaleza de las mismas. Las personas que tienen “experiencias importantes” son probablemente esas mismas que a diario acuden a sus amigos con todo tipo de detalles acerca de sus “sueños grandes”.

La emoción

En el pasado y para aquellos que observan desde fuera, el budismo ha parecido ser un asunto carente de pasión -una impresión que no es aliviada por el hecho de que el término utilizado para designar el objetivo de todo budista, el Nirvana, es comúnmente traducido como “extinción”-. Pero a lo que estamos aspirando no es a un estado de insensibilidad, sino más bien a lo que yo llamaría “el esclarecimiento de las pasiones”. Estamos tratando de imbuir la pasión de atención consciente, haciendo del corazón y de la mente un todo integrado. La meditación, sin emociones, sería árida, y no sería capaz de mantenernos interesados durante mucho tiempo. Las emociones son -como la palabra misma sugiere- lo que realmente nos mueve. Sin un cierto grado de compromiso emocional por nuestra parte, encontraremos muy poco placer en la meditación, por no decir ninguna motivación verdadera para embarcarnos en ella.

Por otra parte, mientras que la habilidad para elegir pensar en lo que queramos está bastante desarrollada en nosotros, es mucho más difícil elegir ponerse a sentir. Las emociones se dan constantemente, en algún nivel u otro de nuestro ser, y, por naturaleza -como sugiere la palabra emoción-, se encuentran en continuo movimiento hacia afuera, y es cuando más se mueven que las notamos. Si frenamos o bloqueamos su movimiento, si no permitimos que se manifiesten incluso a nivel mental, si no reconocemos su existencia, entonces acabaran por encontrar maneras más y más negativas de hacerse notar.

Un ejemplo un poco extremo de esto es la manifestación de ciertas enfermedades físicas que tienen una de sus causas en la represión de la emoción. Diversas investigaciones han demostrado que los hombres que sufren ataques al corazón en una etapa relativamente temprana de su vida, son a menudo hombres incapaces de experimentar y expresar sus sentimientos. Es como si el corazón se hartara de guardar todas esas emociones no expresadas hasta que al final acaba por estallar.

Ya hemos contemplado algunas técnicas diseñadas para ayudarnos a contactar con sentimientos y emociones mediante el uso del cuerpo y del pensamiento, pero me gustaría decir un poco más al respecto, pues es ésta un área muy importante. El budismo hace una muy clara distinción entre los términos “sentimiento” y “emoción”. El término “sentimiento” es de un significado bastante simple y limitado: es una reacción de placer o aversión que resulta de nuestras experiencias sensoriales. Las emociones, por otro lado, son conjuntos de respuestas más complejas que surgen debido a la interacción de ciertos sentimientos con la totalidad de nuestro ser. En este sentido podemos afirmar que los sentimientos están basados en la fisiología, mientras que las emociones tienen su origen en nuestro condicionamiento psicológico.

Está claro que los sentimientos que están basadas en sensaciones físicas afectan el estado de nuestras emociones. El placer tiende a hacernos felices, mientras que el dolor o la incomodidad suelen hacernos infelices. Lo mismo se puede decir que ocurre a un nivel mental. Si estamos estresados -quizás porque tenemos demasiado trabajo que hacer o porque no tenemos ningún trabajo en absoluto-, somos infelices; pero si nos encontramos inmersos en la realización de un proyecto interesante, estamos también inmersos en un estado de mayor felicidad y energía.

Todo esto es bastante obvio. Y aun así, podemos utilizar esta conexión existente entre los sentimientos y las emociones para que nos sirva de ayuda en el campo de la meditación. La utilizamos al sentarnos cómodamente intentando estimular cierta sensibilidad corporal, sobre todo de tipo placentero; puede que no vaya mas allá de la tranquilidad o la relajación, pero en ella nos hemos de explayar, ya que el interesarse de esta manera por las sensaciones físicas nutre nuestro estado emocional.

Podemos también hacer uso de la imaginación para extraer aquello que es agradable de nuestras sensaciones. Piensa, por ejemplo, en la simple sensación de apertura del pecho conforme respiramos, en el tórax lentamente expandiéndose con cada inspiración para enseguida volver a decaer con la subsecuente espiración. Si a esta sensación añadimos la idea de que el cuerpo se abre a la vida conforme inspiramos, e imaginamos que al espirar nos estamos entregando a esa vida, descubriremos cómo el pensamiento refuerza las sensaciones y viceversa, y podremos establecer una relación muy positiva entre ambos. Juntos estimularán en nosotros una respuesta emocional que a su vez profundizará nuestra experiencia de la respiración, consiguiendo que nuestra mente se absorba cada vez más en la práctica. La primera etapa de la práctica de la Metta Bhavana puede ser realizada en su totalidad más o menos de esta manera, prestando atención al cuerpo y estimulando, a través de la imaginación, cierto disfrute de nosotros mismos como seres físicos que somos, cierto disfrute de nuestro "yo" físico.

Podemos, por ejemplo, pensar en el área del corazón y permitir que la respiración abra esta área, al mismo tiempo que imaginamos cómo cierta calidez o cómo una suave luz se expande dentro de nuestro pecho para luego hacerlo por todo nuestro cuerpo. Es muy probable que esto origine una respuesta emocional positiva para con nosotros mismos. Con este ejercicio estamos, de hecho, deseando ser felices - simplemente estamos utilizando un enfoque muy diferente para estimular el sentimiento de metta-.

Otra manera de conseguir que nuestras emociones sean parte de nuestra experiencia meditativa, consiste una vez más en el uso del pensamiento, pero esta vez de una manera más directa. Quizás pensemos o recordemos algo que tenga para nosotros un significado emocional. Lo que yo a veces hago es leer un poema antes de meditar, uno que ya conozca bien y que yo sepa que va a crear en mí una cierta sensibilidad emocional.

Siempre que me voy de retiro llevo conmigo algunos libros de poesía. No sólo siento que cierto tipo de poesía me ayuda a contactar de una manera directa con mis emociones, sino también que la conciencia que voy desarrollando con la meditación me ayuda a profundizar mi entendimiento y apreciación de la poesía. Con el tiempo, hay poemas que pueden llegar a cargarse de energía positiva -y leerlos es como conectarse a una "pila de emoción"- . Estoy seguro de que esto mismo también ocurre en el caso de las artes visuales y de la música.

Tradicionalmente, la meditación budista es considerada como una parte más de todo un contexto diseñado para el desarrollo de la conciencia y del amor universal. Y tal contexto incluye también un poderoso elemento estético. Es por ello que en un contexto budista bellos cuadros adornan las paredes, se recitan versos devocionales, y, por supuesto, una imagen del Buda, irradiando calma y compasión, ocupa el lugar más primordial del altar. Y hay un propósito para todo esto, que no es otro que el de integrar nuestras emociones en nuestra práctica. Cuando meditamos a veces ocurre que, a pesar de sentirnos rebosantes de energía, ésta no resulta ser muy positiva. No es inusual descubrir que al estimular un sentimiento de metta hacia nosotros mismos, lo que de hecho ocurre es que surge otra emoción aparentemente contraria. A menudo parece que tenemos que arreglárnoslas para traspasar toda una capa de emociones diversas antes de contactar con el verdadero sentimiento de metta.

La tristeza y el enfado son, en este sentido, bastante comunes. Yo no considero tales emociones como contradictorias al desarrollo de amor universal. Algunos de nosotros invertimos una gran cantidad de energía para mantener a distancia dichas emociones, cuando lo cierto es que son una parte más de nuestra condición como seres humanos. Todos nosotros sufrimos de soledad y aislamiento -puede que éste sea el precio que pagamos por poseer una conciencia auto reflexiva-. A un nivel siempre estamos solos, y siempre lo estaremos a menos que de forma fundamental cambiemos la manera en que nos percibimos a nosotros mismos en relación con el resto de la realidad.

Sin embargo, tendemos a pensar que emociones tales como la tristeza y el enfado son dañinas, incluso vergonzosas, y hacemos todo lo que nos es posible para evitar sentir las. Al meditar creamos un contexto general que nos permite experimentar tales sentimientos, y es en este contexto donde, sin miedo alguno, podemos concederles el espacio necesario para expresarse; lo que hemos de intentar hacer es situarlos dentro de un contexto de conciencia y metta. La meditación no es una manera de evitar este tipo de sentimientos o de construir un mundo interno perfecto, libre de los aspectos más dolorosos de la vida humana. Más bien, se trata de crear un espacio en el que, al poder expresarse, los sentimientos puedan ser experimentados sin que todo ello nos resulte dañino. Los sentimientos inexpressados siempre encuentran una manera de ser escuchados, y para que esto ocurra, a menudo damos lugar a situaciones destructivas. Mientras más conscientes seamos de este tipo de sentimientos, menos necesidad tendremos de dichas situaciones.

He conocido a personas que han pasado los primeros meses de la práctica de metta llorando; finalmente son capaces de sentir el dolor que durante muchos años no ha sido más que un presentimiento. Y éste no es un caso aislado sino la realidad de muchas personas. A través de la meditación estamos fomentando que las emociones se vuelvan conscientes. Aunque a veces podamos experimentar este proceso como doloroso, el adquirir conciencia de los miedos y dolores que habitan las sombras de nuestra conciencia puede ser también un gran alivio. Al fin y al cabo son simplemente emociones; su poder destructivo no reside en una experiencia directa de las mismas, sino en las sombras donde no podemos hacer brillar la luz de la conciencia.

En la obra “La posada de la Estación Tamawaga”, el poeta zen Ryokan expresa elocuentemente la relación entre los presuntos sentimientos negativos y los positivos. Parece que no podemos bloquear unos sin también bloquear los otros.

*Mediados de Otoño -el viento y la lluvia son ahora más melancólicos que nunca-.
Un viajero errante; mi espíritu es inseparable de este difícil camino.
Durante la larga noche, sueños flotan desde la almohada
-De repente me despierto; he confundido el sonido del río con la voz de la lluvia-.*

La meditación nos muestra que no tenemos que evitar nuestras emociones, que éstas no nos controlan, que vienen y van -si las reconocemos-. Incluso el más horrible de los odios, si bien no debe ser estimulado o atendido en exceso, es, con todo, parte de nuestra experiencia meditativa. Cuando este tipo de sentimientos se dan, es importante tratar de experimentarlos dentro del contexto de la conciencia, de manera que les concedamos el espacio necesario para que puedan ser sentidos, de modo que formemos un contexto seguro en el que experimentarlos. En el próximo capítulo examinaremos más de cerca las emociones negativas así como el qué hacer para trabajar con ellas.

Quiero añadir unas pocas palabras más acerca de la tristeza, pues creo que esta emoción es hasta cierto punto positiva, al menos a un nivel relativo. Una manera de hablar acerca del objetivo de toda práctica budista resultaría de decir que estamos intentando ver las cosas como verdaderamente son. Nuestro sufrimiento proviene, sobre todo, de no aceptar por completo el hecho de que nada permanece. De acuerdo con el budismo, la transitoriedad no es un simple aspecto de las cosas, sino que es el aspecto que define todo. Transitoriedad es lo único que hay en el mundo.

Puede que en un principio esto parezca constituir un punto de vista negativo del mundo, pero la verdad es que ni siquiera es un punto de vista; es más bien la realidad. No es una manera de ver las cosas sino la ineludible naturaleza de las cosas en sí -quedando incluida, por supuesto, nuestra propia naturaleza-. Con tenacidad nos resistimos a darnos cuenta de esto; queremos que las cosas permanezcan igual, queremos que perduren. Sin embargo, la esencia de la belleza tiene su origen en la no permanencia. El mundo y las relaciones sociales nos pueden proporcionar una verdadera experiencia del placer y la alegría, y esta experiencia estaría basada en nuestra aceptación de que tanto el mundo como las relaciones sociales están sujetos a la ley de la no permanencia. Y atrapado en todo esto hay un sentimiento de tristeza. La tristeza es el sentimiento que intentamos evitar para así ser capaces de aferrarnos a un punto de vista que niegue la total significancia de la no permanencia. Tenemos que sentir esta tristeza; estará presente hasta que hayamos aceptado plenamente la ley de la no permanencia.

Creo yo que la habilidad para apreciarnos a nosotros mismos, a otros y al mundo a nuestro alrededor, está conectada a una cierta disposición a sentirnos tristes: no es que hayamos de caer en una tristeza sentimental inmoderada, sino en una tristeza que no es otra cosa que la expansión de nuestro corazón hacia el mundo. Es esta cualidad, me parece a mí, la que puede encontrarse en la poesía de Ryokan. Hay en ésta un total reconocimiento de la tristeza y una expansión del corazón que van más allá de esos sentimientos. Esta expansión parte de

una perspectiva individual para acabar transformándose en una percepción más universal de la verdadera naturaleza de las cosas.

Sólo si reconocemos nuestras emociones seremos capaces de transformarlas. Si negamos nuestro sufrimiento, jamás podremos tener un efecto creativo sobre el mismo. Por medio de la meditación estamos tratando de experimentarnos a nosotros mismos de una manera más profunda y más auténtica. Esto no significa que vayamos a dejar de sufrir como por arte de magia, pero sí que significa que nos abrimos a la posibilidad de intentarlo.

El cuerpo

Ya hemos estudiado el tema del cuerpo en gran detalle -en el primer capítulo y en lo relacionado a los pensamientos y las emociones-. Como vimos en la meditación basada en el cuerpo, debemos basar nuestra práctica en lo inmediato y lo concreto, permitiendo que la experiencia de nuestro estado emocional y mental se arraigue a la conciencia del cuerpo. Durante la meditación el cuerpo ofrece una serie de experiencias a las que podemos volver cuando quiera que nos sintamos distraídos. Prestar atención al cuerpo nos ayudará a seguir viviendo el momento presente. A pesar de que nuestra experiencia del cuerpo puede llegar a hacerse increíblemente sutil conforme nos vamos concentrando, sigue siendo la base de nuestra conciencia auto-reflexiva.

No existe una división absoluta-entre los pensamientos, las emociones y las sensaciones físicas. La meditación no es ni una actividad mental, ni una actividad emocional, ni una actividad física. Es una experiencia física y mental unida a la emoción -o, más bien, imbuida de emoción-. Las emociones son una especie de puente entre la mente y el cuerpo. Puede que su origen se encuentre en las sensaciones corporales, pero sea como sea, éstas siempre afectarán nuestros estados mentales de manera directa. Es así que estamos intentando integrar estos tres aspectos separados de nuestra persona en un todo unificado. Al mantener cierta conciencia de los tres, podemos empezar a apreciar su mutua relación; y conforme más nos concentremos más sentiremos que se reúnen alrededor del objeto de concentración.

En el Seguimiento de la Respiración, por ejemplo, intentamos percibir la sólida presencia de la respiración en el cuerpo. A esta atención a lo físico se unen una serie de pensamientos claros e inequívocos, al igual que una actitud de receptividad emocional con respecto a nuestra experiencia de la respiración. Esto es lo que significa ser totalmente consciente. Si nuestra experiencia carece de alguno de estos elementos, nuestra meditación será menos profunda, menos rica, menos satisfactoria, menos plena...

De manera que vamos tras un sentido del equilibrio; queremos ser tan conscientes de nuestra experiencia como podamos, lo cual enriquecerá nuestra habilidad para apreciar el objeto de cualquier meditación. Solemos perder el rastro de al menos uno de estos aspectos de nuestra experiencia, y cuando esto ocurre resulta más difícil permanecer con el objeto de concentración. Si sentimos que nos estamos desviando demasiado del objetivo o la estructura de una meditación, hemos de comprobar que en el fondo de nuestra práctica hay cierta conciencia de nuestro cuerpo, de nuestras emociones y de nuestra actividad mental.

En las etapas más tempranas del proceso de concentración, podemos trabajar de forma bastante deliberada con estos diferentes aspectos de la conciencia. Conforme más nos concentremos, más se unen estos aspectos, lo cual da lugar a una sensación de bienestar e integración que a su vez nos ayuda a seguir concentrados.

Extracto del libro "Cambia tu mente" de ediciones CBCM de venta en los Centros Budistas de la Ciudad de México

ANEXOS

POSTURA DE LA MEDITACIÓN

Guía de la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenemos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de “flor de loto completo”, el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad...

Me gusta utilizar la palabra “confort” en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. “Fort” significa “fuerza”, de manera que “confort” significa con fuerza”. Sentarse cómodamente también significa sentarse “con Fuerza”. Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-.

Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horribles acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre al suelo -lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darías cuenta de si estás sentándote demasiado cercano al suelo porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -la posición de la cabeza, las manos... son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas.

Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente mas cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en “flor de loto completo” o en “medio loto”, o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella.

Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de la meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suena más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es

en ninguna manera más “espiritual” que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta. Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto sucederá lo opuesto -arquearás la espalda-.

El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una “buena” postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda. Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a sucederse con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar una manta alrededor de a cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

En una silla

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida. Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una silla cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

Educando al cuerpo

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: “Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural”. Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo, lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración

aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales.

Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

Contactando con nuestra experiencia del cuerpo.

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo.

Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobrevalorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo.

Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda.

Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

IR A RETIRO

La meditación que podemos hacer a lo largo de nuestra rutina cotidiana en la ciudad puede variar de una sesión a la otra dependiendo el día particular o incluso como estemos anímicamente.

Para verdaderamente tener oportunidad de experimentar lo que nos puede dar la meditación es importante encontrar condiciones que apoyen y sostengan el estado meditativo. Es por esto que a lo largo de los milenios los budistas se han dado a la tarea de crear situaciones específicamente diseñadas para profundizar en la meditación, la reflexión, el silencio y la contemplación, es por eso que vamos a retiros. Los retiros que se hacen en los Centros Budistas de la Ciudad de México toman lugar una vez al mes en lugares apartados de la ciudad, en directo contacto con la naturaleza, cómodos y seguros. En estos lugares podemos crear una rutina a lo largo de cada día que nos permita la quietud, sencillez y oportunidad de simplemente enfocarnos a estar con nuestra mente, en contacto con el entorno, con otras personas y en contacto con niveles más profundos de las cosas.

PRÁCTICAS DEVOCIONALES EN EL BUDISMO

El budismo no cuenta con un Dios creador y omnipotente. Este rasgo, para muchos, representa algo muy atractivo y sorprendente; a pesar de que hay personas que se lamentan al descubrir que los budistas realizan actividades que, en la superficie, parecen ser rituales religiosos de adoración. De este modo cabe preguntar ¿cuál es el papel de las prácticas devocionales en una tradición que no cree en Dios? y ¿qué tienen que ver las imágenes del Buda, las reverencias, salmodias y rituales con el desarrollo de la conciencia y de las emociones positivas de un individuo?

Las prácticas devocionales en el budismo pueden ser algo tan simple como la contemplación de una estatua del Buda o el experimentar un sentimiento de paz y tranquilidad. Puede incluir la recitación de unos cuantos versos tradicionales, la visualización de ciertas imágenes coloridas en nuestra mente o la participación con otros en un conmovedor y dramático ritual, que quizás incorpora poesía, música, extractos de textos, incienso y ofrendas.

Cualquiera que sea la forma de esas prácticas, el principal propósito siempre es el mismo: alimentar y fortalecer nuestra devoción. Esto se refiere a la devoción en dos sentidos; el primero es la devoción en el compromiso de convertir en algo real y concreto nuestro progreso en el sendero, mientras que el segundo es el de la devoción como una actitud de auto-trascendencia, que es capaz de ver la importancia real de la vida como algo que yace por encima y más allá de nuestros caprichos y temores personales. Estos dos aspectos, de hecho, son inseparables.

En los Centros Budistas Triratna tenemos noches de práctica de puya, que significa veneración, en las cuales se lleva a cabo una meditación y posteriormente en grupo se pronuncian los diferentes estadios de la Anutara Puya que consiste en siete etapas. Este poema escrito por el gran Shantideva erudito poeta del medioevo Indio, nos describe con versos e imágenes las siete grandes etapas del surgimiento de la voluntad hacia la iluminación por el beneficio de todos los seres.

Dentro de la pronunciación de estos versos se invita a lo participantes a dar ofrendas hacia el Buda para afirmar el potencial que yace en cada uno de nosotros y de todos los seres para alcanzar el estado de budeidad, así mismo esta puya tiene diferentes lecturas y canto de mantras; en las noches de luna llena así como en retiros complementamos la práctica con una noche especial de puya.

EL PROGRAMA DE ESTUDIOS FUNDACIONALES Y FORMALES.

El programa fundacional de cursos es de 6 temas básicos:

- El Budismo su enseñanza y su práctica
- El Bhavacakra; La Rueda de la Vida
- El Camino Óctuple del Buda
- ¿Qué es realmente la meditación?
- Las Moradas Sublimes; Brahma Viharas
- Samatha Vipassana; Tranquilidad y Percatación

Este es el programa fundacional de práctica y estudio de la Comunidad Budista Triratna y se imparte en Coyoacán y en la Colonia Roma. Aunque estos 6 temas están relacionados se puede, si así se prefiere, tomar uno solamente en cualquier orden diferente al aquí descrito. Cada uno de estos temas se imparten en los centros Budistas de la Ciudad de México en períodos completos de seis semanas, dando la oportunidad, a lo largo del tiempo, de finalizar los 6 módulos el mismo día de la semana en el que se inició.

Para los que deseen continuar

Al haber acabado estos 6 módulos fundacionales y después de tomar un retiro de Budismo o meditación fuera de la ciudad con la Orden Budista Triratna podrán, aquellos que lo deseen, inscribirse en el programa de estudios y práctica formales del CBCM. Pide tu tarjeta de constancia de asistencia de los cursos fundacionales.

EL CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO Y LA COMUNIDAD BUDISTA TRIRATNA

El Centro Budista de la Ciudad de México es una de las sedes en México de la Comunidad Budista Triratna. En él se llevan a cabo diversas actividades: clases de meditación, cursos, talleres, festivales, retiros, noches de amigos, grupos de estudio, etc. Éstas intentan dar apoyo a las personas interesadas en el budismo y la meditación así como a los que busquen formas prácticas de desarrollo personal.

El principal objetivo del centro es que las personas encuentren un lugar en el cual su experiencia y comprensión del sendero budista se intensifique, y hallen un espacio amigable y desinteresado para llevar a cabo la práctica.

No hace falta membresía ni inscripción para unirse a las actividades del centro excepto en los casos en los que se especifica (actividades y cursos). Las personas nuevas usualmente se unen a las clases abiertas de meditación o a alguna conferencia. Esto les da la oportunidad de conocer el budismo de forma práctica y concreta, así como para conocer a miembros ordenados y a otras personas que meditan.

El centro no tiene fines de lucro y se sostiene por medio de donativos sugeridos por sus actividades (se pueden hacer descuentos de donativo a estudiantes, personas con ingresos limitados, etc.).

La Comunidad Budista Triratna

(Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Asimismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

Orden Budista Triratna

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: la de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indo-Tántrico.



CENTRO BUDISTA DE LA CIUDAD DE MÉXICO

© 2015 Todos los derechos reservados

www.budismo.org.mx