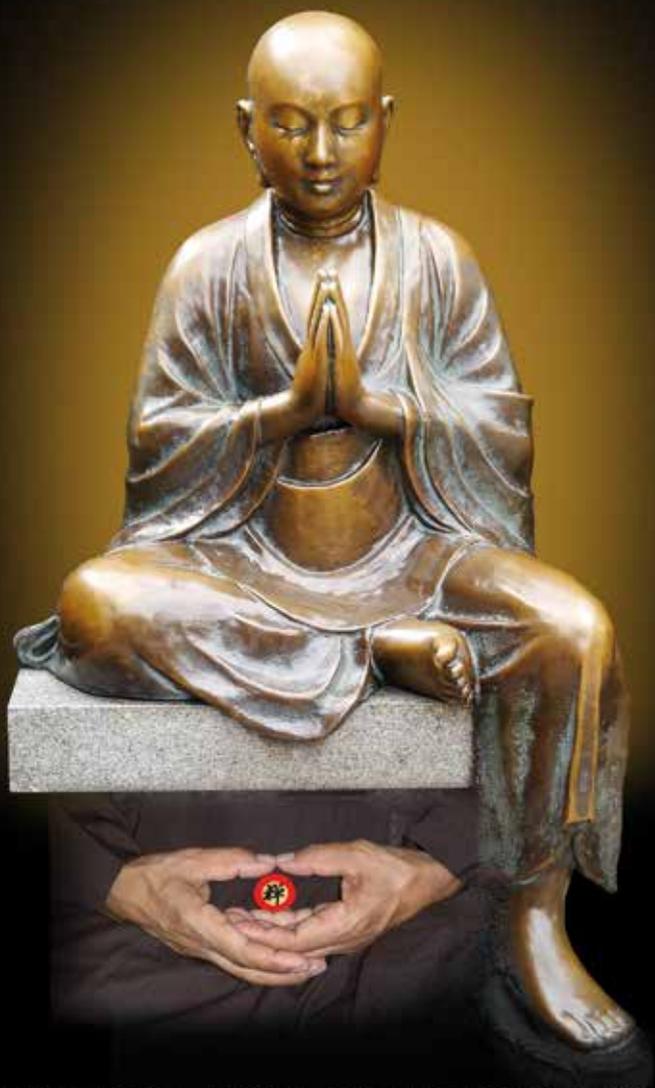


— MANUAL DE —
MEDITACIÓN



REVERENDO NOBLE SILENCIO SAKYA

Manual de meditación

Manual de meditación

Reverendo Noble Silencio Sakya

Manual de meditación

© Reverendo Noble Silencio Sakya

Primera edición: Miami, mayo de 2019

ISBN: 978-168454533-9

Fotografía: Yumak Alonso

Edición: Ania Hernández

Impreso en España por Publiberia.

Printed in Spain by Publiberia.

Índice

Prefacio

Fernando Camacho 9

Introducción 11

¿Qué es meditar?..... 13

¿Qué sucede en nuestro cerebro durante la meditación? 15

¿Por qué existen diferentes prácticas budistas
si el budismo tiene un único creador?..... 17

El primer patriarca del budismo zen 20

Cómo llegó el budismo zen a nuestros días 22

¿Cuántos tipos de meditación existen? 26

Beneficios físicos, mentales
y espirituales de la meditación..... 27

Preparar las condiciones para meditar 29

La postura correcta..... 31

Las posiciones más idóneas 32

Cómo hacer de nuestro cuerpo un fuerte edificio 40

Técnicas para adentrarnos en la meditación zen.....	43
Exhalación profunda	46
Cómo salir de la meditación	48
Meditar caminando (<i>walking meditation</i>).....	50
Meditación Shamatha y Vipassana	52
Meditación en el nombre de Buda	55
Meditación en el Amor Benevolente (<i>Metta</i>).....	58
Meditación silenciosa.....	61
Estados profundos de la mente	62
¿Durante qué tiempo y con qué frecuencia debemos meditar?	63
La respiración durante la meditación.....	64
La técnica del <i>Qi-Gong</i>	66
Relajación en la posición acostado o tendido	68
Conciencia-plena en la vida diaria.....	71
<i>Sutras</i> en los que Buda habla de la meditación y la conciencia-plena.....	74
Compasión, sabiduría y ecuanimidad	77
Ejercicios de ayuda para mantener la postura correcta.....	79
Dolor y obstáculos durante la meditación.....	84
Resumen.....	87
 <i>Bibliografía</i>	 89
<i>Reseña biográfica</i>	91

Prefacio

La meditación es una práctica muy importante para calmar la mente, aprender a concentrarse y estar atento de todo lo que pasa en nuestro cuerpo, mente y en nuestro mundo. Es una técnica que ha sido enseñada por miles de años y es un regalo muy grande, pues trae mucha paz, amor y tranquilidad.

La meditación ha cambiado mi vida y me ha ayudado a ver al mundo como es de verdad. Me ha ayudado a entender la impermanencia de todo en la vida, la importancia de aceptar lo bueno y lo malo que pasa; he podido analizar cómo todos somos iguales y nos necesitamos unos a otros.

En este manual, mi querido hermano, el venerable monje Noble Silencio nos enseña muchos detalles importantes sobre la meditación. Él lo ha hecho con mucho cuidado y veracidad. Léalo despacio, con calma, para que puedan entender y asimilar todas las buenas lecciones que él ha preparado. Hay muchas maneras de meditar. Experimenten con todas para que sepan cuál es la que más les gusta.

Que todos los que lean este valioso manual tengan paz, amor
y tranquilidad,

FERNANDO CAMACHO

Sacerdote laico

Presidente de la Orden de Maestros del Dharma, Inc.

Croton on Hudson, New York.

Introducción

Este libro está dirigido a las personas interesadas en adentrarse en el fascinante mundo de la meditación budista y, particularmente, en la práctica del budismo zen.

Al redactar este pequeño manual, me basé en las experiencias de maestros pertenecientes a diferentes linajes, así como en mi propia y humilde experiencia, adquirida durante mis más de veinte años de práctica diaria.

De un modo sencillo, abordaremos los aspectos más importantes en cada uno de los pasos esenciales que intervienen en la meditación.

Espero poder aportar mi pequeño granito de arena al tema de la meditación, que tan popular es en nuestros días no sólo entre los estudiosos de las diferentes escuelas filosóficas sino, sobre todo, entre las personas que ansían vivir con felicidad, armonía y paz mental.

¿Qué es meditar?

Antes de dar los primeros pasos en el camino de la meditación, debemos comprender qué significa meditar.

Según el *Diccionario de la lengua española* de la Real Academia Española, meditar es “pensar atenta y detenidamente sobre algo”.

Sin lugar a duda, esta es una definición muy general y no será de gran ayuda al intentar comprender el término a la luz del budismo zen.

Entonces, ¿qué significa meditar en el contexto del budismo y del zen?

De acuerdo con el diccionario budista *The Seeker's Glossary of Buddhism*, el término meditar se refiere a “una actividad en la cual la persona está comprometida a someter los pensamientos discursivos, destruyendo y desalentando los estados mentales no saludables e iniciando y nutriendo pensamientos saludables”.

Para decirlo de un modo más sencillo, es un viaje profundo hacia nuestro interior para conocer nuestra propia naturaleza y,

desde allí, descubrir las semillas buenas y malas que hay sembradas en el jardín de nuestra conciencia, a fin de dejar dormidas las últimas y nutrir a las saludables, de una manera consciente y constante a través de la práctica diaria.

¿Qué sucede en nuestro cerebro durante la meditación?

En los últimos tiempos, la ciencia se ha mostrado muy interesada en estudiar todos los procesos involucrados en diferentes prácticas de meditación.

Se han llevado a cabo estudios profundos de los efectos que tiene la meditación tanto en meditadores con años de práctica ininterrumpida como en personas que comienzan a dar sus primeros pasos en el mundo de la meditación. Los estudios han incluido a personas motivadas por intenciones espirituales y religiosas y a personas que se acercan a la meditación como método terapéutico.

En todos los casos, los resultados han sido muy interesantes.

Los resultados de estas investigaciones coinciden en que nuestro hemisferio izquierdo, que es el hemisferio analítico, de la lógica y el que procesa la noción del tiempo (presente, pasado y futuro), inhibe su función durante el proceso de la meditación, cuando nos concentramos en la respiración, en un sonido, etc. De este modo, durante ese tiempo predomina el hemisferio

derecho, encargado de la creatividad, la expresión gráfica, el pensamiento subjetivo y abstracto, que no registra la noción del tiempo (reconoce sólo el presente).

Esto explicaría que, al meditar, la persona permanezca en el presente. Esto permite que broten la paz, la calma y la relajación, al suprimirse momentáneamente las preocupaciones y frustraciones del pasado y las incertidumbres y dudas del futuro. Así, nuestra mente descansa del continuo ir y venir de ideas, recuerdos y sensaciones.

Además de todos los innumerables beneficios psicológicos y fisiológicos, la meditación desarrolla la compasión, la ecuanimidad y la sabiduría en una mancuerna llamada “iluminación”, llevando al ser humano a lo más alto que se pueda aspirar en la escala de la autorrealización.

En diferentes épocas de la humanidad han surgido personas con este inusual estado mental y espiritual, dando lugar muchas veces a movimientos espirituales y religiosos que han cambiado el curso de la historia de la humanidad, dejando huellas profundas. Buda, Cristo, Lao Tse¹, son algunos ejemplos.

¹ Lao-Tze: “Viejo Maestro” considerado el creador del *Tao Te Ching*.

¿Por qué existen diferentes prácticas budistas si el budismo tiene un único creador?

Como es sabido, el Buda alcanzó el estado supremo de la iluminación a través de la meditación y la práctica de la conciencia-plena en su vida cotidiana.

Más tarde, cuando creció la comunidad de monjes budistas, *samga*², Buda comprendió que no todos poseían la habilidad de concentrar la mente en estado de quietud durante mucho tiempo, ya fuera por su nivel mental, espiritual o por problemas físicos. Fue así que, con su inmensa compasión, creó métodos según cada caso personal, para ayudar a estas personas.

Existe una historia sobre dos hermanos que llegaron a la *samga* a pedir que se les ordenara como monjes. Uno de ellos era muy inteligente y sagaz, tenía la capacidad de recordar y memorizar muchos de los textos de las enseñanzas y podía per-

² Samga: Comunidad budista, una de las tres joyas.

manecer largas horas en meditación. El otro, por el contrario, era lento para aprender, casi no podía recordar las enseñanzas y apenas podía permanecer sentado para meditar debido a su estado mental.

Buda llamó a Shariputra³, uno de los discípulos más avanzados e inteligentes de la *samga* (un *arahat*⁴), para que se hiciera cargo del aprendizaje de este monje. Al cabo de unos meses, Buda preguntó a Shariputra por el progreso del novicio, pero Shariputra frustrado reconoció que se sentía incapaz de proseguir con la enseñanza del nuevo monje. Ante esta situación, Buda le respondió que él personalmente se haría cargo de instruirlo.

De este modo, Buda tomó al novicio bajo su tutela.

“Quiero que tomes esta escoba y barras este largo camino (el camino que recorrían los monjes durante su práctica de meditar caminando) –le indicó Buda–. Mientras barras hacia afuera, repite ‘hacia afuera’; y cuando barras hacia adentro, repite ‘hacia adentro’. Pero es importante que mientras lo hagas pongas todo tu corazón y toda tu mente en función de esa práctica”.

El novicio no entendía bien qué debía hacer y pidió una y otra vez que el Iluminado le explicara lo que le había enseñado. Buda, con su inmensa compasión, le repetía cada vez la sencilla práctica. Por fin, después de un tiempo, el novicio fue capaz de recordarlo.

³ Shariputra: Principal discípulo de Buda, venido de una familia brahmánica.

⁴ Arahat: “El digno” que ha logrado el más alto nivel del *hinayana*, vía *supramundana*.

El monje se empeñó al máximo en su labor y en ser útil a la comunidad. Realizaba su trabajo con tal seriedad y atención, poniendo todo su corazón, interés y mente en la inusual práctica que el Buda le había enseñado que, a través de esta, alcanzó un profundo estado de conciencia-plena.

Al poco tiempo, fue ganando en concentración, inteligencia y habilidad en la práctica y llegó a convertirse en uno de los discípulos más aventajados de la comunidad.

Esta historia demuestra que el budismo no es un movimiento rígido o estático sino que, por el contrario, puede incorporar otras formas de práctica y beber de otras fuentes, siempre y cuando estas contribuyan al objetivo principal de desarrollar la compasión y la sabiduría en su máxima expresión.

Muchos de estos monjes enseñaron lo que el propio Buda les había transmitido a ellos. Por esta razón, después de la muerte del “Gran Amado por el mundo”, surgieron diferentes escuelas con diferentes conceptos sobre cómo debía ser la práctica.

El primer patriarca del budismo zen

Un día, Buda salió de su cabaña a impartir la enseñanza a sus discípulos, como de costumbre. Pero ese día el Iluminado no mencionó palabra alguna, sólo alzó una dorada flor que tenía entre sus manos.

Todos los discípulos se miraron desconcertados pues no comprendían la actitud del maestro. Sólo uno captó el mensaje de este gesto tan lleno de simbolismo y sabiduría, el gran monje Kasyapa⁵.

Este método de profunda enseñanza, que sólo las mentes privilegiadas pueden entender, se conoce como el *Darma* transmitido de mente a mente sin pronunciar palabra alguna. Por este excepcional suceso, el Gran Kasyapa se convirtió en el primer patriarca del budismo zen, una escuela centrada en la búsqueda

⁵ Kasyapa: Primer patriarca del budismo zen. Presidió el primer concilio.

interior y el desarrollo de la compasión y la sabiduría a través de la meditación.

La palabra zen (del japonés) se deriva de las palabras *dhyana* en sánscrito o *yana* en pali, que significan meditar.

Esta práctica se difundió por toda Asia, adoptando diferentes nombres según el país donde se desarrolló, como *ch'an* en China, *thien* en Vietnam o *seon* en Corea.

Es importante comprender que zen no significa solamente meditar. El zen se ha convertido en un modo de ver la vida a través de la sencillez, la estética, la conciencia-plena y, muchas veces, a través del silencio, guiando a sus practicantes en el difícil arte de cortar los pensamientos inútiles, centrándose en la práctica del momento presente, para así regresar a nuestro verdadero hogar, como dice el maestro vietnamita Thich Nhan Hanh⁶.

⁶ Thich Nhan Hanh: Maestro zen vietnamita contemporáneo, autor de numerosos libros y nominado al Premio Nobel de la Paz por el Dr. Martin Luther King.

Cómo llegó el budismo zen a nuestros días

Buda centró su práctica en la meditación. Luego, el *dharma* se transmitió a través de Mahakashyapa, el primer patriarca, hasta Bodhidarma⁷, el número veintiocho en el linaje de Buda y quien llevaría esta práctica a China en el siglo VI d. C.

Una peculiar anécdota, donde se entremezclan la mística y el mito, cuenta que en cierta ocasión Bodhidarma llegó al palacio imperial. El emperador era un protector del budismo, construía templos, alimentaba a los monjes, los ayudaba con recursos materiales, mandaba emisarios a la India en busca de manuscritos sagrados, etc.

Una vez frente a Bodhidarma, el emperador le preguntó al gran maestro cuál era su mérito por toda la ayuda y protección que le brindaba al budismo. Bodhidarma lo escuchó y respon-

⁷ Bodhidarma: El duodécimo octavo patriarca de budismo zen y primero en China.

dió “ningún mérito”. Asombrado y decepcionado, el emperador repitió su pregunta y, otra vez, el maestro respondió “ninguno”.

Esta respuesta enfureció al emperador a tal punto que decidió echar a Bodhidarma del palacio. Lamentablemente, el emperador no logró entender el verdadero mensaje de Bodhidarma, en su lugar, se quedó enredado en las palabras y apegado a los conceptos.

Bodhidarma se dirigió hacia la montaña de Sung, en la provincia de Hu-nan, donde meditó durante nueve años en una cueva, fundando el famoso templo de Shaolin⁸.



⁸ Shaolin: Templo budista situado en la montaña de Sung, en la provincia de Hu-nan. Asociado con Budhidarma, donde comenzó la escuela Ch’an (Zen).

Se dice que fue él quien inició la práctica de las artes marciales y el *Qi-gong*⁹ dentro de los templos budistas, ya que los monjes se debilitaban mucho físicamente por las largas horas de meditación sin ejercitar sus cuerpos, además era un modo de defenderse de los saqueadores que atacaban y robaban los templos en busca de comida y dinero.

Sin embargo, quien realmente le dio al zen su cara actual fue Hui-Neng¹⁰ (sexto patriarca del budismo en China).

Se trataba de un joven iletrado que llegó a un templo pidiendo que se le ordenara y fue colocado en la cocina como ayudante, donde trabajó durante varios meses.

En cierta ocasión, el abad del templo pidió a los monjes escribir un poema sobre sus hallazgos, a fin de poder recibir la transmisión de manos del abad. Uno de los discípulos más aventajados de ese templo escribió un verso en la pared que decía:

*El cuerpo es el árbol del Bodhi¹¹,
El corazón es como el pedestal de un espejo brillante.
No dejes de pulirlo con afán en todo momento,
Para que no se acumule el polvo.*

⁹ Qi-gong: Sistema de ejercicios terapéutico-marcial-espiritual donde la relajación, visualización y respiración juegan un papel fundamental.

¹⁰ Bodhi: “Despierto”, sabiduría y entendimiento basados en la intuición y en la unidad objeto-sujeto.

¹¹ Lin-Chi: También Rinzai, una de las dos escuelas zen que sobreviven, su práctica se basa en el *koan* y la meditación.

Entonces, Hui-Neng, demostrando gran sagacidad y su capacidad mental y espiritual, le pidió a un compañero que lo ayudara a escribir su poema, que decía:

*El Bodhi no es un árbol,
El espejo brillante no tiene pedestal.
Si la naturaleza búdica es por siempre pura y limpia,
¿Dónde está el polvo?...*

Los versos evidenciaron su profunda visión e intuición, y le permitieron recibir la transmisión del abad del templo, que consistía en la escudilla que usan los monjes para mendigar y el manto sagrado (*kasaya*), reliquias transmitidas desde los primeros patriarcas del zen.

Luego, Hui-Neng abandonaría el templo e iría al sur, donde se instruyó y ordenó como monje, haciendo grandes aportes al budismo zen en China.

Es de esta forma, a través de una larga sucesión de maestros, que ha llegado a nuestros días el zen, esta maravillosa enseñanza que comenzó con el Buda y que continúa con el último monje o practicante que se inicie hoy.

El zen experimentó un rápido desarrollo, que dio lugar al surgimiento de cinco escuelas, de las cuales solamente sobreviven dos: Lin-chi¹² (Rinzai) y Ts'ao-tung (Soto).

¹² Ts'ao-tung: También Soto, una de las dos escuelas zen que sobreviven, su práctica se basa en la meditación silenciosa o *shikantaza*.

¿Cuántos tipos de meditación existen?

En realidad, existen muchos tipos de meditación. Entre las más importantes dentro del budismo se encuentran: zen, *vipassana*, *shamatha* y *metta*. Pero, en mi opinión, se dividen en dos grandes grupos: de visualización y contemplativas.

Primeramente, veamos la definición de cada término.

Visualización es el acto de la conciencia de visualizar y desarrollar mentalmente imágenes de algo abstracto.

Contemplación (literalmente significa mirar lejos) es el estado espiritual que aparece en el ser humano después de practicar el silencio, es vaciar todas las atenciones sensoriales y mentales a fin de entrar en el solo foco sin objetivo.

En este manual, nos vamos a centrar principalmente en la meditación contemplativa, aunque también abordaremos algunas prácticas de visualización.

Beneficios físicos, mentales y espirituales de la meditación

Considero que los beneficios que le reporta la meditación a quienes practican con regularidad y seriedad son incontables, de modo que nombraré sólo algunos de ellos.

Beneficios físicos

- Refuerza el sistema inmunitario
- Estabiliza la presión sanguínea
- Disminuye la intensidad de los dolores físicos
- Disminuye la tensión alojada en el cuerpo (aliviando contracturas, dolores de cabeza, problemas digestivos y molestias articulares)
- Regula los patrones de sueño
- Aumenta los niveles de serotonina en la sangre (mejorando el estado anímico)
- Revitaliza la energía física
- Oxigena y desintoxica el cuerpo

Beneficios mentales

- Mejora la capacidad de concentración y la memoria
- Disminuye la ansiedad
- Disminuye los temores y los ataques de pánico
- Estabiliza las emociones, desarrollando la claridad y el discernimiento
- Mejora la capacidad laboral
- Mejora la capacidad para resolver problemas
- Ayuda a superar adicciones (como complemento de cualquier programa o plan de recuperación que se esté utilizando)
- Disminuye la preocupación y la negatividad

Beneficios en el plano espiritual

- Disminuye los prejuicios, conectándonos con nuestra capacidad de amar incondicionalmente
- Nos conecta con nuestro instinto
- Incrementa nuestra capacidad creativa
- Puede otorgarnos respuestas espontáneas a problemas o interrogantes
- Nos permite acceder a la sensación de plenitud, paz interna y ecuanimidad, que constituyen nuestra verdadera naturaleza
- Nos ayuda a alinearlos con nuestro propósito de vida

Preparar las condiciones para meditar

Antes de iniciar nuestra práctica, debemos buscar un lugar adecuado. Asegúrese de que su espacio tenga las siguientes condiciones básicas, esenciales para la meditación:



- buena ventilación
- orden y limpieza
- espacio suficiente para nuestro propósito

Además, vamos a necesitar:

- ropa holgada y acorde con el clima
- un cojín para sentarnos
- una manta o colchoneta para no sentarnos directamente en el suelo
- un pequeño cojín o toalla pequeña doblada para colocar las manos.

La postura correcta

De acuerdo con las enseñanzas de Buda, podemos meditar en cualquier posición: sentados, de pie, acostados o caminando. Cada una de estas posiciones tiene sus ventajas y desventajas.

La postura de pie tiene la ventaja de permitirnos alcanzar una concentración profunda, por ejemplo, pero no es estable.

En la posición acostada tenemos gran estabilidad, pero al ser tan cómoda corremos el riesgo de quedarnos dormidos fácilmente.

Al meditar sentados, tenemos los dos beneficios de las posturas anteriores, pero no todos pueden sentarse en el suelo con facilidad (principalmente nosotros los occidentales, pues no es nuestra costumbre). No obstante, si la persona tiene alguna condición médica o física que le impida sentarse en el piso, puede sentarse en una silla para meditar.

Las posiciones más idóneas

MEDITACIÓN SENTADOS

Al meditar sentados en el suelo, necesitamos utilizar un cojín que no debe ser ni muy plano ni demasiado alto. Las dimensiones del cojín deben corresponderse con el largo de nuestras piernas. Nos sentaremos de la mitad del cojín hacia afuera.

En mi experiencia, el cojín tipo vietnamita, que tiene un diámetro no muy grande y es más bien sobre lo alto (ver imagen en el capítulo “Preparar las condiciones para meditar”), da una buena estabilidad y tiene la ventaja de que no corta demasiado la circulación en el área de los glúteos y los muslos.

Veamos varias posiciones para meditar sentados en el suelo. Unas son mejores que otras, en cuanto a estabilidad y complejidad.

1. Posición de sastre o india
2. Posición birmana
3. Posición *Siddhasana*
4. Posición *Seisa*
5. Posición de medio loto
6. Posición de loto completo

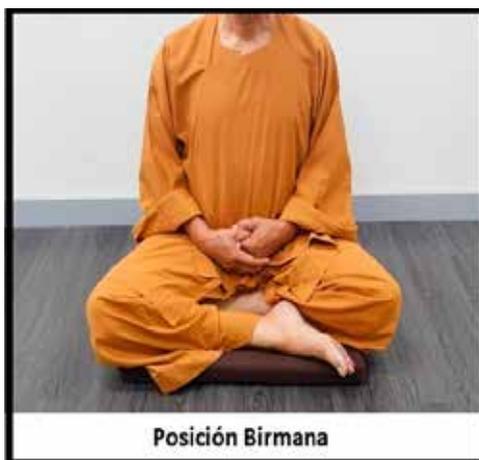
1. Posición de sastre o india:

Esta postura es muy sencilla y fácil de hacer. Es la que usualmente utilizan los niños para sentarse en el suelo a jugar. Pero tiene la desventaja de no ofrecer mucha estabilidad.



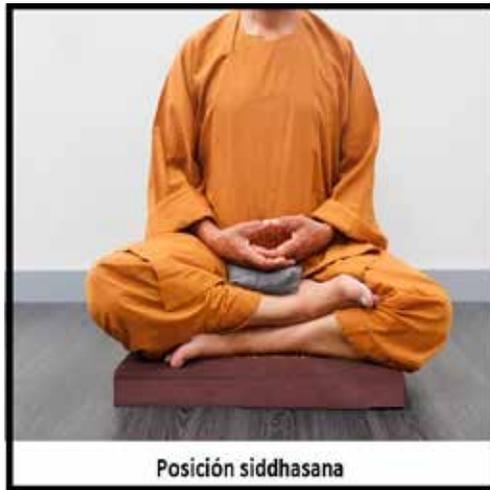
2. *Posición birmana:*

Tampoco es difícil y se parece a la posición de sastre, con la diferencia de que una de las piernas se pone por fuera de la otra, de manera que queden casi paralelas. Ambas rodillas deben tocar el piso y en eso radica la complejidad de la posición.



3. Posición Siddhasana:

Esta posición es muy utilizada en el yoga para hacer las *pranayamas* (ejercicio de respiración), etc. Aquí se requiere más elasticidad en las rodillas y las caderas ya que un pie va sobre la pantorrilla.



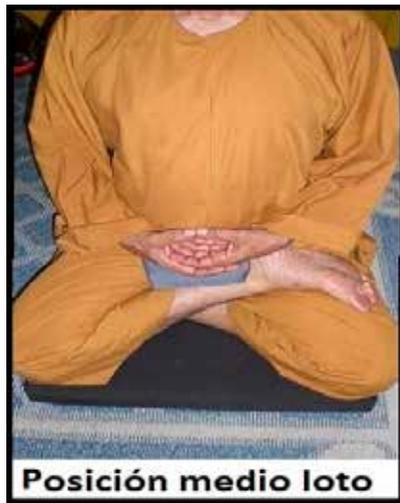
4. *Posición Seisa:*

Esta es la posición que normalmente usan los japoneses para estar en sus casas y en las distintas actividades involucradas en la práctica de las artes marciales. En esta postura, la persona se sienta sobre los pies o más exactamente, sobre sus plantas, con las rodillas bien firmes en el suelo. Su inconveniente es que requiere mucha resistencia y elasticidad para permanecer durante largo tiempo en ella.



5. Posición de medio loto

Esta postura es mucho más estable que las anteriores, pero exige tener mayor elasticidad. Para hacer el medio loto, primero nos sentamos en el suelo en la posición de sastre, luego sacamos el pie que queda debajo y lo ponemos sobre el muslo de la otra pierna. Puede hacerse con cualquiera de las dos piernas.



6. Posición de loto completo

Esta postura sí requiere una excelente elasticidad en las rodillas y las caderas. Además, es necesario tener resistencia para poder permanecer en ella por largo tiempo.

Se realiza de la siguiente manera: Nos sentamos en posición sastre o india y colocamos uno de los pies sobre el muslo de la pierna opuesta, como en el medio loto. Luego, sacamos el otro pie y lo colocamos sobre el muslo de la otra pierna, de modo que las pantorrillas formen como una cruz.

El loto completo es la madre de todas las posiciones por su gran estabilidad. Además, tenga en cuenta que parte de la sangre que momentáneamente deja de circular en las piernas, por la cruz que se forma con las pantorrillas, se va a utilizar en el cerebro para la acción de meditar.



MEDITAR SENTADOS EN UNA SILLA

Muchas personas no pueden sentarse en un cojín en el suelo y permanecer en esa posición, aunque sea durante un corto período de tiempo, por lo que deberían elegir meditar sentados en una silla.

El modo de meditar es el mismo, es decir utilizamos la misma técnica que en las posiciones anteriores. Debe sentarse en el borde, o sea, de la mitad hacia adelante de la silla, la espalda al igual que en las otras formas debe también estar recta y sin tocar el respaldo, los pies deben estar completamente apoyados en el piso, sin cruzar las piernas, las manos se colocan del mismo modo que vimos en las posturas anteriores.



Cómo hacer de nuestro cuerpo un fuerte edificio

Siempre que hablo sobre las posturas para meditar, me gusta usar la metáfora “del cuerpo como un fuerte edificio”, donde las piernas son la base y nuestro cuerpo constituye el edificio.

La base de la construcción es fundamental pues, si construimos un edificio sobre una base débil, muy pronto el edificio colapsará por la falta de estabilidad y firmeza en sus cimientos. De igual modo, la posición es esencial en la meditación zen.

Una vez que hemos logrado establecer una buena base o posición con nuestras piernas, debemos prestar atención al cuerpo.

La espalda debe estar recta, como si quisiera crecer, la parte baja de la espalda se hunde ligeramente hacia adelante, lo que hará que nuestro pecho suba un poco. Los hombros deben bajar de una forma natural. La cabeza debe estar recta, sin bajar o subir el mentón, que debe inclinarse ligeramente hacia adentro. Con este movimiento del mentón, la nuca o cervical quedará recta, como si un hilo nos halara hacia arriba, desde el centro de la cabeza.

Los ojos deben permanecer semiabiertos (cerrados puede producir soñolencia) y mirar en un ángulo de 45 grados, pero sin colocar la atención en ningún objeto del suelo.

Recuerde que la postura debe ser firme, con las rodillas tocando el suelo.

Una vez que hayamos construido el edificio, vamos a proceder a buscar el centro de gravedad de este. Ponemos nuestras manos sobre los muslos y nos vamos a balancear de adelante hacia atrás, primero con un ángulo más amplio y luego vamos disminuyendo el balance o ángulo hasta hallar el centro de nuestra posición.

Cuando tenemos el centro de nuestra postura, procedemos a colocar las manos en la posición adecuada (*mudra*). Nótese que la posición de las manos es igualmente importante para lograr la postura correcta.

En la meditación zen hay dos posiciones fundamentales para colocar las manos.

La primera, conocida como el *mudra* de la concentración o vacío¹³, consiste en poner la mano derecha sobre el regazo muy pegada a nuestro cuerpo, con la palma hacia arriba; luego se coloca la mano izquierda sobre la derecha, también con la palma hacia arriba. Los dedos pulgares deben tocarse ligeramente; para explicarlo, muchos libros del budismo zen dicen “sin formar valles ni montañas”, significa que las puntas unidas no

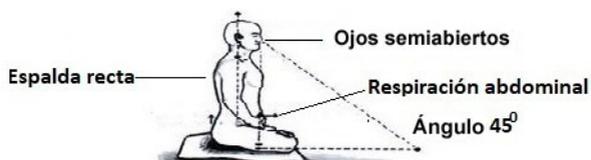
¹³ Mudra: “Sello o signo”, gestos con las manos o el cuerpo.

harán un pico en forma de pirámide hacia arriba, ni tampoco formarán una especie de hondonada.

En otras palabras, debe ser como si tuviéramos un huevo entre las manos y los dedos, si lo aprietas mucho se rompe y si lo dejas muy suelto se podría caer y también se rompería, por lo que debemos lograr la presión justa.

En la segunda posición, se entrelazan los espacios entre los dedos índice y pulgar de cada mano y una mano abraza la otra.

A modo de resumen, tenga en cuenta que la posición para meditar combina la relajación con el tono muscular. Los dos extremos son perjudiciales para meditar, de modo que siempre debemos buscar el término medio. La espalda no deberá encorvarse por el efecto de la relajación y la gravedad, pero tampoco debemos estar tan tensos que produzca tensión en el cuerpo y la mente.



Técnicas para adentrarnos en la meditación zen

Ya estamos en la posición correcta. Ahora nos vamos a enfocar en la parte interna, es decir, ¿qué hacemos con nuestra mente y nuestros pensamientos?

Para empezar, debemos oxigenar nuestro cuerpo realizando respiraciones profundas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca unas cuatro o cinco veces. Después, cerramos la boca y respiramos a través de la nariz.

Nuestro fin es capturar o estar en el momento presente.

Es una tarea bastante difícil pues, como sabemos, el tiempo es intangible, cuando queremos pensar en él ya pasó. La forma más fácil de lograrlo es a través de las sensaciones físicas y ¿cuál es la sensación física más constante y estable del cuerpo?: ¡La respiración!

Entonces, vamos a poner nuestra atención en la respiración, fíjese que no digo concentración sino atención.

Vamos a percibir dos sensaciones importantes: Cuando inhalamos, sentiremos en los bordes de las fosas nasales el fres-

co aire que viene de afuera; al exhalar, sentiremos el aire más cálido y húmedo que sale de dentro. Por otra parte, hay meditadores que, en lugar de observar estas dos sensaciones en las fosas nasales, prefieren observar el movimiento de su abdomen al respirar.

Pondremos toda nuestra atención procurando capturar y distinguir estas dos sensaciones. Al principio notaremos que logramos mantener nuestra atención sólo por fracciones de minutos, pues los recuerdos, las imágenes y las molestias físicas, entre otras distracciones, van a impedir que nuestra atención sea constante.

¿Qué hacer?

Lo primero: No hacer de nuestra mente un campo de batalla. Es decir, no debemos luchar con nuestra mente a brazo partido tratando de enfocarla a la fuerza, esto no da resultados y sólo vamos a conseguir tensión y cansancio en el cuerpo y la mente.

Existen varios métodos para pacificar al “mono” de nuestra mente. Hay un símil en los libros escritos por los grandes maestros budistas que dice que nuestra mente es como un mono borracho dentro de un cuarto, si queremos atraparlo por la fuerza veremos que será casi imposible, pues el mono saltará sin cesar para impedirlo. Pero si nos sentamos tranquilos en una esquina del cuarto, el mono se cansará y se quedará tranquilo; entonces, tendremos éxito.

Contar la respiración

Contar la respiración también puede ayudar a apaciguar las fluctuaciones de los pensamientos y calmar la mente. ¿Cómo lo hacemos?

Cuando respiramos decimos uno y cuando exhalamos decimos dos; volvemos a inhalar y contamos tres... y así, hasta llegar al número diez. Luego, volvemos al principio y tomamos la exhalación como uno y la inhalación como dos, y seguimos hasta el diez, también se puede hacer de atrás hacia adelante.

De este modo lograremos calmar nuestros pensamientos. Podemos repetir este ejercicio varias veces pero debemos ser honestos y, si perdemos la cuenta por falta de atención, debemos comenzar desde el principio.

Recuerde siempre que es muy importante no juzgar los pensamientos que llegan a la pantalla de nuestra mente. Podemos clasificarlos en agradables o desagradables e indiferentes o neutros, pero no debemos juzgarlos. Intente verlos como algo impersonal y déjelos ir por su propio impulso.

No olvide que somos nosotros quienes les inyectamos energía a los pensamientos obsesivos.

Exhalación profunda

En mi experiencia, la forma más adecuada es poner el énfasis en la exhalación. Los músculos del abdomen y del diafragma se contraen por esta acción y permiten que el aire residual se expulse. Esto activa el segundo ciclo de concentración, que ocurre en el centro de atención (CA) conectado con el bulbo reticular del tronco cerebral en la cervical, que controla el tono muscular.

Al tiempo, por las contracciones del diafragma y del abdomen, ocurre una retroalimentación que hace que este segundo círculo de atención se active y envíe señales sensoriales que son transmitidas a lo largo de la médula hasta el tálamo y finalmente al CA, reforzando al primero que ocurre entre este (CA) el tálamo y la prefrontal.

Esta respiración profunda y hasta cierto punto un poco forzada se puede realizar cada tres o cuatro respiraciones normales, con especial atención al momento en el que el cuerpo desee volver a inhalar. O sea, esperará con una atención profunda el momento que desee volver a respirar observando conscientemente

todo este proceso (le recomiendo leer el libro *Zen Training*, de Katsuki Seikeda).

Después de un tiempo de práctica, notará que puede concentrarse en la observación de la respiración sin mucha dificultad. Así, podremos ver lo que hay detrás de nuestros pensamientos del mismo modo en que podemos ver el fondo de un lago en calma.

Cómo salir de la meditación

Siga las siguientes indicaciones para finalizar la meditación:

1. Inhale por la nariz y exhale por la boca tres veces
2. Imagine que con la inhalación refresca todo su cuerpo y con la exhalación expulsa todas las impurezas y enfermedades
3. Mueva sus hombros hacia arriba y hacia abajo, repetir cinco veces
4. Mueva su cabeza hacia adelante y hacia atrás, repetir cinco veces
5. Mueva su cabeza de izquierda a derecha, repetir cinco veces
6. Movilice sus dedos abriendo y cerrando las manos
7. Proceda a masajear su cara, cuello y cabeza, repetir cinco veces
8. Use su mano derecha para masajear el hombro izquierdo y la izquierda para el hombro derecho, repetir cinco veces

9. Use su mano derecha para masajearse el pecho y el estómago; con el dorso de la izquierda masajee la espalda y la cintura al mismo tiempo
10. Masajee sus nalgas y caderas
11. Frote sus manos hasta que estén calientes y masajee delicadamente sus ojos, cúbralos con sus manos tibias, repetir cinco veces
12. Ahora, deshaga la postura despacio y cuidadosamente, estire las piernas
13. Masajee sus piernas, rodillas y pies (incluyendo la parte posterior), una a la vez
14. Estire los brazos hacia los dedos de los pies doblando su cuerpo hacia adelante, repetir cinco veces,
15. Ahora, puede retirar el cojín de meditación y pararse despacio para terminar su sesión de meditación.

Meditar caminando

(walking meditation)

Este tipo de meditación es muy usada en el budismo y es muy popular en los centros de las diferentes tradiciones donde se practica el zen.

Esta forma de meditación en movimiento es una de las que Buda recomendó para fortalecer nuestra conciencia-plena. Además, nos ayuda a activar la circulación y a estirar los ligamentos, articulaciones y tendones que se encuentran entumecidos después de haber estado un tiempo sentados.

¿Cómo practicar la meditación caminando?

Después de masajear nuestro cuerpo, nos ponemos de pie y juntamos las palmas de las manos a la altura del pecho. Hacemos una reverencia al frente y luego nuestro hombro derecho apunta al centro del círculo, en caso de que meditemos en una sala de meditación con otras personas.

Si estamos solos en nuestra casa, entrelazamos las manos frente al abdomen, nos paramos rectos y comenzamos a cami-

nar de manera lenta y pausada, dando un paso y apoyando el talón del pie al mismo tiempo que inhalamos.

Al exhalar, movemos el peso del cuerpo a la pierna del frente; mientras apoyamos el pie completamente, el pie de atrás sólo se apoya en los dedos.

Cuando necesitemos volver a respirar, movemos el pie de atrás y lo llevamos adelante, apoyándolo sólo en el talón mientras volvemos a inhalar. Así repetimos el mecanismo durante toda la sesión, procurando armonizar los pasos con la respiración y manteniendo la conciencia-plena no sólo en la respiración sino en los seis sentidos y en la mente (en el budismo la mente es considerada como un sentido más).

En esta secuencia de pasos están presentes los cuatro elementos:

- 1) Fuego, al levantar el pie (el fuego asciende)
- 2) Aire, al trasladarlo (el aire se traslada)
- 3) Agua, al bajarlo (el agua descende)
- 4) Tierra, al tocar el suelo con el pie (la tierra es sólida)



Meditación Shamatha y Vipassana

Esta meditación es frecuente en muchas tradiciones budistas, principalmente la Teravada¹⁴.

En este manual abordaré la técnica que aprendí en el centro de meditación teravada Bhavana Society, dirigido por el famoso maestro Mahatera Bhante G, en West Virginia, donde tuve la oportunidad de residir durante un año.

En el capítulo “Contar la respiración” explicamos la meditación Shamatha. Esto se usa como método preliminar para calmar la mente y poder pasar a la segunda fase de Vipassana.

Vipassana es el método de desarrollar la conciencia-plena, la técnica consiste en poner nuestra atención en los sentidos.

Por ejemplo, en el oído captaremos todos los sonidos que nos lleguen, sin juzgar y sin involucrarnos en los pensamientos que

¹⁴ Teravada: “Los antiguos”, una de las dos grandes ramas del budismo, se localiza principalmente en Asia del Sur.

surjan a partir de estos sonidos, pero conociendo en qué categoría se encuentran las sensaciones o percepciones que despierten, es decir si son agradables, desagradables, indiferentes o neutras. Nos limitaremos a notarlas y dejaremos que se retiren por su propia voluntad, no haremos nada para mantenerlas o para rechazarlas, sólo las notaremos. Esto último es muy importante.

Estaremos así durante el tiempo que decidamos, al principio puede ser un periodo de tiempo breve y después podemos alargarlo.

El siguiente paso es notar las sensaciones del cuerpo. En un comienzo notaremos las más gruesas, como el contacto de nuestras manos con el *mudra*, de los glúteos con el cojín, nuestra rodilla con el piso, nuestra ropa con la piel, etc. Estas sensaciones son muy fáciles de notar, pero a medida que avancemos notaremos sensaciones mucho más sutiles, como pequeños toques o cosquillas en la piel, pequeños toques de energía, la circulación de la sangre incluso hasta el latido del corazón, etc.

Como en el ejercicio anterior, nos limitaremos a notar en qué categoría se encuentran estas sensaciones: agradables, desagradables o neutras. Aquí, la duración también dependerá de nuestra permanencia en la postura.

Recuerde siempre, no juzgue las sensaciones, sólo nótelas y déjelas ir de una forma natural.

Después procederemos con las sensaciones olfativas, el gusto y la vista, siguiendo las mismas pautas que describimos anteriormente.

Por último, nos ocuparemos de los pensamientos del mismo modo que lo hicimos con las sensaciones auditivas, táctiles, olfativas y de la vista. La mente en el budismo es considerada

como otro sentido, por lo tanto, debemos trabajar con ella de la misma manera que con los mencionados anteriormente.

Notaremos los pensamientos que entren en la pantalla de nuestra mente sin juzgarlos o valorarlos, sólo vamos a clasificar en qué categoría se encuentran: agradables, desagradables, indiferentes o neutros.

Observaremos la naturaleza impermanente de los pensamientos, o sea, veremos cómo surgen y, al no darles la energía de la reacción y atención, comprobaremos que estos desaparecen espontáneamente. Al principio, la sucesión de los pensamientos será rápida y al tener más habilidad en la práctica, estos se harán cada vez más dispersos, como sucede con la respiración.

Estaremos también atentos al espacio que existe entre pensamiento y pensamiento, esto es una parte muy importante en el ejercicio.

Si durante la práctica de cualquiera de estas técnicas nuestra mente se distrae, podremos volver a la observación de la respiración (Shamatha) hasta que esta vuelva a tranquilizarse.

Al final abandonaremos todo propósito de concentración y de observación, y nuestra mente se tornará sin propósito u objetivo, sólo percibirá de una forma pasiva todo cuando acontezca dentro o fuera, o sea, estaremos en un estado de no-mente.

Meditación en el nombre de Buda

Esta práctica es muy popular en los países del norte de Asia, en la gran escuela del Mahayana¹⁵, Gran Vehículo y en particular Tierra Pura.

Esta escuela se refiere a los *sutras*¹⁶ tardíos de Buda y consiste en repetir el nombre de Amitaba Buda (Buda de la Eterna Luz) con el fin de renacer en el paraíso de Occidente o en un lugar donde las condiciones para la práctica sean propicias, para concluir la práctica no finalizada aquí (para más información leer Amitaba Sutra).

Para esta práctica es necesario tener fe en el Buda Amitaba (Tariki o apelar a la otra fuerza) y en ese sentido se asemeja un

¹⁵ Mahayana: “El Gran vehículo”, una de las dos grandes ramas del budismo, se localiza principalmente en Asia del Norte.

¹⁶ Sutra: Literalmente, una cuerda donde se ensartan cuentas. Son los discursos de Buda en los cuarenta años de su ministerio.

poco al cristianismo. Existen muchas versiones de esta escuela, y la que más se acerca a la práctica del Ch'an (Zen) es la que se hace combinando la respiración con la repetición del mantra, sabiendo que la Tierra Pura está en nuestro interior, aquí y ahora, sin tener que esperar a morir para estar en ese magnífico lugar.

Como dicen muchos escritos de los maestros: “La Tierra Pura está tan lejos como la última esquina del universo y tan cerca como un pensamiento”. Esta práctica es muy sencilla y no requiere ninguna técnica especial.

Nos sentamos en la postura de meditación siguiendo todas las explicaciones anteriores y, después de practicar la meditación Samatha (tranquilizar la mente), comenzamos a repetir la fórmula “Namo Amitaba Buda”, que significa Homenaje al Buda de la luz infinita o eterna.

Esto lo vamos a hacer armonizando cada respiración con cada sílaba. Cuando inhalamos decimos “Na”; cuando exhalamos, decimos “MO”; inhalamos otra vez y decimos “A”; exhalamos “Ta”; inhalamos “Ba” y así sucesivamente; poniendo toda nuestra atención en esta fórmula.

Lo más importante es desarrollar la máxima conciencia-plena en la repetición de este mantra y en la fe de renacer en la Tierra Pura. No necesitamos hacer conjeturas o especulaciones con esta repetición; si nuestra concentración se va, volvemos a la respiración para fijarla en la parte física o sea en el movimiento del abdomen o en el área de la nariz.

También podemos practicarla en cualquier momento en que estemos haciendo una actividad que no requiera mucha concentración. Podemos usar un *mala* o rosario budista como ayuda.

Muchos maestros Zen usan esta fórmula como un *koan*¹⁷. Después de repetirla se preguntan ¿quién está repitiendo esta fórmula? La respuesta debe salir de la fuente de la intuición.

¹⁷ Koan: Literalmente significa “caso público”. Son declaraciones y acertijos que le da el maestro zen al discípulo para desarrollar su intuición y sabiduría.

Meditación en el Amor Benevolente (*Metta*)

Esta meditación, del tipo visualización, es más común en la tradición Teravada, aunque en Mahayana también es bastante popular. Consiste en escoger a varias personas que serán el objetivo de nuestra práctica.

La palabra “*metta*” en sánscrito o pali significa Amor Benevolente. Las *mettas* son:

1. *Metta* hacia nosotros mismos
2. *Metta* hacia un buen amigo
3. *Metta* hacia una persona indiferente
4. *Metta* hacia una persona difícil
5. *Metta* hacia todos los seres

Metta hacia nosotros mismos: Empezamos por nosotros mismos porque es imposible dar algo que no tenemos. Debemos desarrollar *Metta* hacia nosotros primero, antes de poder sentir-la por otras personas. Por lo tanto, debemos curarnos del odio,

el rencor y el resentimiento para luego mandar amor benevolente a los demás.

Es importante tener compasión con nosotros mismos, ser amables y tolerantes con nuestras faltas, y aceptar nuestros errores, sin olvidar que debemos trabajar en ellos para rectificarlos y mejorar como seres humanos.

Para la práctica, nos vamos a sentar en la postura de meditación de nuestra preferencia, en el lugar donde habitualmente realizamos nuestras prácticas espirituales o en cualquier sitio tranquilo. Podemos repetir esta pequeña fórmula para lograr este objetivo:

¡Que yo esté libre de ira!

¡Que yo esté libre de enemistades!

¡Que yo esté libre de sufrimiento!

¡Que yo esté pleno de felicidad!

Metta hacia un buen amigo: Escogemos a una o varias personas que verdaderamente amamos y apreciamos, visualizamos que de nuestro corazón sale un rayo dorado de *Metta*, o amor benevolente, que cubre a estas personas proporcionándoles paz, amor y felicidad.

Metta hacia una persona indiferente: Escogemos a una o varias personas a las que conocemos de vista, pero sin compartir con ellas una amistad cercana. Por ejemplo, personas con las que coincidimos en la calle, una cafetería o en el centro de trabajo, etc. Visualizamos a esta(s) personas(s) junto con la(s) que amamos, y las envolvemos con el mismo rayo de amor benevolente, sin diferencia alguna.

Metta hacia una persona difícil: Escogemos a una o varias personas de carácter difícil, que nos cause contrariedad en nuestra vida o que de alguna forma no nos guste por sus hábitos (OJO: Si nuestra *metta* no es lo suficientemente fuerte, debemos cuidarnos de no escoger a alguien que nos haya hecho un daño muy grave, pues podemos sentir mucho resentimiento al pensar en esa persona). Después, visualizamos que les mandamos el mismo rayo dorado, envolviéndolas junto a las personas que visualizamos anteriormente, con amor, compasión, tolerancia y paz (*metta*), sin hacer ninguna diferencia entre ellas.

Metta hacia todos los seres: Ahora, extendemos este dorado rayo de amor benevolente a todas las personas. Primeramente, aquellas cerca de nuestro hogar, incluyendo familiares, amigos, vecinos cercanos y lejanos. Después, lo extendemos a nuestra ciudad, condado o provincia, estado, país, continente y a todo el globo terráqueo, nuestra galaxia y galaxias lejanas, y por fin, al universo entero con todos sus seres vivos y no vivos.

Meditación silenciosa

Este tipo de meditación es aparentemente fácil, pues no requiere ningún tipo de técnica. Sentados correctamente, como vimos al comienzo, solamente tenemos que observar los pensamientos, sin hacer nada. No es necesario tratar de estabilizar la respiración o seguir otras indicaciones, salvo observar la mente y dejar pasar los pensamientos. También se pone énfasis en la exhalación.

Debe estar muy alerta para no dejarse llevar por la cadena de pensamientos o caer en soñolencia o sueño diurno. Personalmente, prefiero hacerla después que me establezco en conciencia-plena y observo mis pensamientos de una manera impersonal sin intervenir o juzgarlo.

Estados profundos de la mente

Al cabo de un tiempo de una constante práctica, podemos experimentar los estados de la mente que ocurren al entrar en una absorción meditativa, donde los pensamientos se hacen más dispersos, surge la paz y se experimenta la felicidad.

En las diferentes tradiciones se llaman de distintos modos: *samadhi*, *satori*, *kensho*, etc.

Pero, CUIDADO, no debemos apegarnos a estos estados de la mente, pues son impermanentes. Al igual que con las otras formaciones mentales, debemos observarlas y dejarlas pasar.

¿Durante qué tiempo y con qué frecuencia debemos meditar?

Estas son interrogantes que no faltan en las conferencias sobre meditación. En realidad, no hay una respuesta definitiva para estas preguntas. Depende de las condiciones físicas, del tiempo, de la edad, de nuestro interés, etc.

La frecuencia ideal es dos veces al día, en la mañana y en la tarde. Si no es posible, entonces, al menos una vez al día, para tener buenos resultados. En el caso de aquellas personas que no tienen tiempo, deben practicarla cuando puedan, pues siempre es mejor algo que nada.

Esto sí, diré que uno debe empujarse: Si comienza con diez o quince minutos, debe aumentar periódicamente el tiempo, se trata de practicar con diligencia y voluntad, recordando siempre que el esfuerzo debe hacerse con sentido común. He visto personas que han sido sacadas de los retiros en ambulancia por falta de prudencia y por intentar ir más allá de sus límites. Esto es especialmente importante para los principiantes, pues después de una experiencia como esa pueden abandonar la práctica.

La respiración durante la meditación

El ser humano puede pasar días sin comer, incluso sin tomar agua, pero no puede dejar de respirar por más de tres o cuatro minutos. Esto nos demuestra que la respiración es la fuente de alimentación más importante para el cuerpo.

La respiración es vital para la mayoría de los seres vivos, sin embargo, no le prestamos mucha atención al modo en el que realizamos esta importante actividad. Nos pasamos toda la vida respirando, sin apenas notar cómo lo hacemos.

La medicina tradicional china considera que el ser humano posee dos tipos de energía vital, una llamada de “cielo anterior”, que recibimos por la genética de nuestros padres, y la otra de “cielo posterior”, que es la energía que vamos adquiriendo a través de la alimentación y la respiración. Esto explica la importancia de respirar para mantener una vida vital y saludable.

Existen cuatro tipos de respiración:

1. Respiración alta
2. Respiración media

3. Respiración baja
4. Respiración completa

Nuestros pulmones son como bolsas que comienzan a llenarse de arriba hacia abajo. La mayoría de las personas respira solamente con la parte alta de los pulmones, sin utilizar la parte inferior. Como es sabido, los órganos que no se usan, se atrofian, así es común ver que la parte baja de los pulmones en las personas que no respiran bien esté atrofiada y en desuso.

Es muy importante aprender a respirar correctamente con la ayuda de un especialista en *pranayama* (respiración yoga).

En este manual nos vamos a concentrar específicamente en cómo respirar cuando estamos meditando. Para la meditación debemos practicar la respiración número tres o respiración baja.

¿Por qué es la respiración baja la más adecuada para meditar?

Primero, quiero mencionar que la función principal del cojín en la meditación es liberar el área del bajo *dantien* o centro de gravedad, que se encuentra tres pulgadas por debajo del ombligo, ya que sentados en un cojín las rodillas quedarán por debajo de este punto, facilitando así la respiración profunda o diafragmática.

Segundo, como expliqué en el capítulo “Exhalación profunda”, la contracción de esta área ayuda a fortalecer la concentración. Como sabemos, en los intestinos grueso y delgado existe un tipo de neuronas, además de muchas terminaciones nerviosas; este tipo de respiración masajea esa área, resultando muy beneficioso para la salud y ayudándonos a alcanzar estados de conciencia más profundos.

La técnica del *Qi-Gong*

Usted se preguntará ¿qué tiene que ver el *Qi-Gong* con la meditación? Antes de responderle, quiero explicarle muy someramente el significado de esta palabra.

Qi significa energía vital que lo mueve y penetra todo, *qi-gong* es trabajar, mover, etc. De modo que *Qi-Gong* quiere decir trabajar o mover la energía vital.

El *Qi-Gong* en sí mismo es una meditación en movimiento. Cuando practicamos esta técnica médico-espiritual-curativa, es necesario respirar correctamente, visualizar la energía o el movimiento que realizamos y estar en conciencia-plena. Además, para alcanzar buenos resultados es también fundamental la relajación. Como puede ver, implica casi lo mismo que cuando meditamos de forma estática.

En mi propia experiencia, puedo decir que es muy buen complemento para aquellos que tienen una intención seria en la práctica de la meditación, pues es la parte activa de esta. Nos permite desarrollar conciencia-plena en el movimiento, ade-

más, nos ayuda a mejorar mucho nuestra condición física y, por consiguiente, la salud.

Recuerde siempre que mente y cuerpo no son dos cosas diferentes, de modo que cuando tocamos o afectamos a una, el otro también se afectará. No puede haber agua limpia en vaso sucio.

Relajación en la posición acostado o tendido

La relajación en la posición acostado o tendido sobre la espalda es muy útil para después de un fuerte ejercicio o de un duro día de trabajo, pero no la recomiendo para meditar pues es muy fácil quedarse dormido debido a lo cómodo de la posición y porque el cuerpo responde con el sueño, al estar acostumbrado a descansar en esa forma. Pero dormir no es meditar.

No obstante, si la persona debe permanecer en cama por una enfermedad o durante un período de convalecencia que le impide sentarse en una silla, mucho menos en el suelo, sí puede meditar en esta posición, sin necesidad de interrumpir su práctica.

Existen varias formas o técnicas para practicar la relajación. En este manual abordaremos sólo una de ellas.

Nos acostamos en una superficie cómoda y firme, no debe ser ni muy acolchonada ni muy dura. El lugar debe ser silencioso, con una temperatura adecuada y sin mucha luz, es decir, en penumbras.

Ponemos las palmas de las manos hacia arriba y no cruzamos las piernas. Ahora, comenzamos a visualizar nuestro cuerpo desde los pies hacia arriba:

1. Visualizamos los dedos de los pies, los podemos contraer y luego los relajamos.
2. Después, hacemos lo mismo con los pies, los contraemos y los relajamos.
3. Seguimos hacia arriba, recorriendo parte por parte todo nuestro cuerpo hasta la cabeza. Debemos prestar especial atención a los músculos de la cara, pues relajando estos ayudamos a relajar el resto del cuerpo.
4. Luego, comenzamos a visualizar, o más bien a sentir, que nuestro cuerpo se vuelve pesado, muy pesado, y tenemos la sensación de que se hunde en el suelo. Cuando logremos esa sensación, vamos a sentir que estamos perdiendo peso y nos volvemos tan ligeros como una nube, incluso podemos darle cualquier color, podemos pensar que nos volvemos una nube azul que comienza a ascender cada vez más hasta poder mirar los techos de las casas, los autos, las avenidas, etc.
5. En este lugar tan alto, el viento comienza a llevarnos fuera de la ciudad lentamente; comenzamos a ver la parte rural de nuestro estado o provincia, los campos cultivados, animales, colinas y montañas, etc. Allí disfrutamos de este hermoso paisaje, pero nuestro recorrido aún no termina y el viento nuevamente nos aleja de allí, llevándonos hacia el mar o la playa. Desde

nuestro lugar comenzaremos a ver la arena, las crestas blancas de las olas, incluso podemos oler el salitre en el aire. Pero nuestro recorrido no se detiene, sino que continúa mar adentro y podemos ver cómo la costa se va alejando cada vez más, el azul claro de las aguas desaparece, dando paso a un azul intenso y oscuro, ya no vemos la costa, sólo las nubes y las gaviotas revolotean a nuestro alrededor. Sentimos un gran silencio, profundo y reparador. Podemos permanecer allí el tiempo que queramos, sumidos en nosotros mismos en paz y con una profunda relajación.

6. Para salir de este estado, empezamos a visualizarnos de la cabeza hacia los pies, tratando de poner energía de movimiento y acción en cada parte de nuestro cuerpo, siguiendo un sentido contrario al del comienzo.

Si le resulta difícil recordar todos estos pasos puede gravarlos con anterioridad y escucharlos a la hora de hacer el ejercicio.

Conciencia-plena en la vida diaria

La conciencia-plena es una parte fundamental de nuestra práctica. Es el complemento de la observación sostenida que se quiere lograr en la meditación de tipo inmóvil o en la posición de sentado.

Por otra parte, además de ser una práctica, alcanzar la conciencia-plena es nuestro principal objetivo. Aspiramos a estar alertas el mayor tiempo posible, es decir, debemos permanecer despiertos, no en el sueño diurno en el que pasamos la mayor parte del tiempo. La palabra Buda significa precisamente eso, estar despierto a la realidad, vivir en el aquí y el ahora.

Yo diría que este es el mayor reto. Podemos lograr cierta habilidad en la meditación en un tiempo más o menos corto, pero estar atentos y sin preocupaciones por el futuro o sin lamentarnos y frustrarnos por el pasado, es difícil.

Muchas de las personas que meditamos, alguna vez hemos experimentado esto: Nos sentamos a meditar, tenemos una práctica perfecta, alcanzando una profunda paz y bienestar.

Creemos que hemos tocado los pies de Buda, que estamos en el Nirvana, pero cuando nos levantamos, alguien nos dice algo que no nos gustó o un chofer hace una maniobra imprudente y reaccionamos con brusquedad e inconscientemente y hasta surge la ira, entonces nos preguntamos ¿a dónde se fue la paz que estaba sintiendo hace apenas unas horas?

Quizás se deba a que nuestra meditación estática ha mejorado un poco, pero no la hemos llevado fuera del cojín, a la vida cotidiana.

Muchas historias de maestros zen demuestran que esta es la parte más importante y nos enseñan que el zen es la vida cotidiana, con sus pequeños detalles y sus labores más banales.

En países como Japón, China o Vietnam han llevado la conciencia-plena a actividades como la música, el arreglo floral, las artes marciales, tomar el té, etc.

Según cuenta una historia zen, un monje novicio le dice a su maestro: “Maestro, por fin, ¿cuándo va a enseñarme los misterios del Darma, los misterios del zen?”. A lo que el maestro le responde: “Ve y lava tu escudilla” (utensilio que usan los monjes para pedir comida y beber).

De este modo, el maestro le enseña que un gesto tan simple y banal como lavar un utensilio de cocina, ir al baño, barrer, etc. puede servirnos para desarrollar nuestra conciencia-plena.

El gran maestro y monje budista, nominado al Premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh, recomienda muchas de estas prácticas de conciencia-plena en la vida diaria, incluso en la modernidad en la que vivimos.

Por ejemplo, él recomienda respirar tres veces cuando suene el teléfono y observar atentamente, sin reaccionar de forma in-

consciente al contestar. Estar profundamente atentos al cambio de luz, cuando estemos frente a la luz roja del semáforo, sin utilizar el teléfono o conversar con otro pasajero. Permanecer completamente alertas al lavar la vajilla, sintiendo el agua en nuestras manos, percibiendo el olor del jabón y sin gastar agua de manera innecesaria. Cuando tomamos té o café también podemos aprovechar y practicar la conciencia-plena, percibiendo su aroma, sintiendo al primer sorbo el contacto de la bebida con los labios.

Estas son sólo algunas recomendaciones. Nos toca a cada uno de nosotros llevar esta maravillosa práctica a cada vez más actividades de nuestro quehacer diario. La conciencia-plena nos dará paz y felicidad interna y nos evitará muchos accidentes y errores en nuestra vida.

Sutras en los que Buda habla de la meditación y la conciencia-plena

En los *sutras Anapanasati* y *Satipatana*, Buda habló principalmente de la conciencia-plena y la meditación.

Por razones obvias, en este modesto trabajo no puedo explicar de manera profunda esta gran enseñanza venida del Iluminado, le recomiendo consultar los libros especializados en estos temas si está interesado en conocer más.

Anapanasati Sutra

En pali, “*anapanasati*” significa conciencia-plena en la respiración. Y fue precisamente eso lo que hizo Buda bajo el árbol de la meditación, durante noventa días.

Anapanasati consiste en la observación de la inhalación y la exhalación. Buda decía: “Si tu inhalación es corta, debes saber que esta es corta. Si la exhalación es corta, debes saber que esta es corta. Si la inhalación es larga, debes saber que esta es larga. Si la exhalación es larga, debes saber que esta es larga”. Con este sencillo recordatorio, Buda nos quiere llevar al “darnos

cuenta”, tan importante en la práctica de la conciencia-plena en respiración.

Satipatana Sutra (los cuatro fundamentos de la conciencia)

Estos son:

1. Atención vigilante en el cuerpo
2. Atención vigilante en las sensaciones
3. Atención en la mente
4. Atención en los objetos de la mente o darma¹⁸

La atención en el cuerpo se refiere a estar atentos a la respiración, los cuatro elementos (fuego, aire, tierra y agua) que forman el cuerpo, los cinco sentidos y sus órganos, la posición del cuerpo y sus acciones, etc.

La atención en las sensaciones se refiere a estar atentos ante las tres clasificaciones de las sensaciones: agradables, desagradables y neutras. De este modo, vemos cómo surgen y desaparecen y comprendemos su impermanencia.

La atención en la mente apunta a todas las formaciones mentales que surgen y serán reconocidas como emociones: ira, alegría, ilusión, concentración, liberación, etc.

La atención en los objetos de la mente hace referencia a los cinco *skandas* o agregados de la mente (cuerpo, sensaciones, percepciones, formaciones mentales y conciencia), los factores que pueden obstruir la comprensión y la liberación, y las cuatro nobles verdades respecto al sufrimiento.

¹⁸ Darma: Leyes universales descubiertas por Buda. Doctrina de Buda. Todos los objetos condicionados existentes en el universo.

El practicante está en conciencia-plena de las sensaciones (agradables, desagradables e indiferentes o neutras), está alerta a medida que surgen, se establecen y desaparecen, y es consciente de que estas tienen una base psicológica o fisiológica.

Compasión, sabiduría y ecuanimidad

Como vimos, existen tres tipos de reacciones, psicológicas y fisiológicas, ante los estímulos exteriores e interiores, estas pueden ser agradables, desagradables e indiferentes, también llamadas neutras.

Muchas veces, cuando los estímulos son agradables surge la reacción inconsciente del apego, del mismo modo, cuando los estímulos son desagradables surge la reacción inconsciente del rechazo. Cuando no hay interés en el estímulo, surge la indiferencia.

En cambio, en una mente iluminada las reacciones son resultado del proceso de observación y conciencia-plena, no de las emociones, ni de las reacciones inconscientes. Las reacciones de las mentes iluminadas surgen de la sabiduría, la compasión y la ecuanimidad.

Ante un estímulo agradable se puede responder con una reacción consiente de desapego-ecuanimidad, nótese que desapego no significa rechazo. Cuando el estímulo es desagradable, debe-

mos responder con compasión-ecuanimidad, y cuando sea indiferente se responde con la ecuanimidad-compasión-sabiduría.

Estos tres importantes factores deben estar siempre combinados.

La lástima, una emoción que surge del miedo, se confunde con la compasión. La compasión es una energía que trae con ella la voluntad de ayudar. La sabiduría nos permite saber cómo ayudar y la ecuanimidad nos da la suficiente claridad mental para no turbarnos en la acción.

Muchas personas confunden la ecuanimidad budista con frialdad o indiferencia (la neutra), pero es un error; la indiferencia carece de atención, de conciencia-plena, de compasión y sabiduría, pues al individuo no le importa el estímulo, no tiene interés para él y, por lo tanto, no hay reacción.

En cambio, la ecuanimidad está dotada de conciencia-plena y sí existe una reacción, salida del análisis, de la sabiduría y la compasión. Como dijo Paramahansa Yogananda: “Activamente calmado, calmadamente activo”.

Ejercicios de ayuda para mantener la postura correcta

Existen ejercicios que nos pueden ayudar con la postura. La elasticidad y la resistencia en la postura son dos factores importantes para que nuestra meditación sea exitosa, desde el punto de vista de su duración.

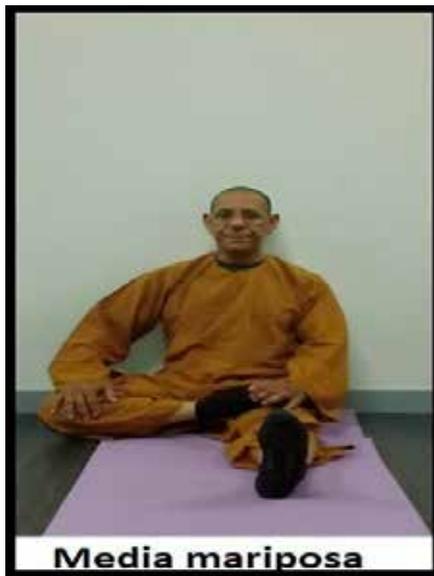
Si la posición nos resulta fácil y somos capaces de sostenerla por más tiempo, podemos ocuparnos mejor del trabajo con la respiración, aunque la atención en la postura es también importante y forma parte de la misma práctica, me refiero a mantener la espalda recta, los hombros relajados, la cabeza recta, etc. Incluso cuando no percibimos ninguna molestia, es parte de la atención sostenida.

A continuación, me referiré a algunos ejercicios que pueden ayudarnos a aumentar la elasticidad y la resistencia, permitiéndonos alcanzar el éxito en nuestro propósito:

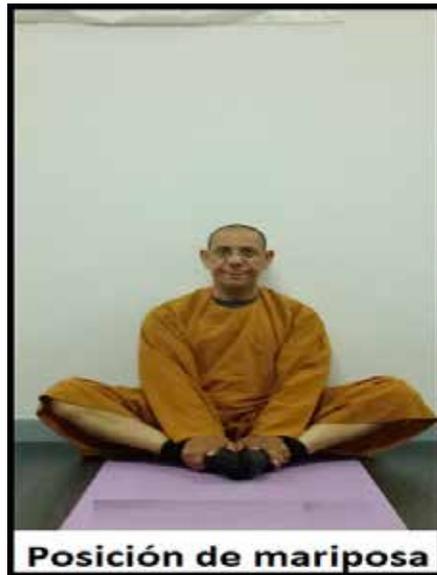
1. Posición inicial: Sentados con las piernas extendidas.



2. Media mariposa: Doblar uno de los pies sobre el muslo contrario, lo más arriba posible, y tratar que la rodilla toque el suelo, con una mano hacer presión gentilmente para evitar una lesión en la rodilla. Hacerlo con ambas piernas.



3. Posición de mariposa: Después de hacer la media mariposa con ambos pies, doblar las dos piernas y juntar las plantas de los pies. No recomiendo mover las piernas de arriba a abajo como si fuesen dos alas, sino con ambas manos empujar las dos rodillas, muy gentilmente, para tratar de llegar lo más abajo posible.



4. Media mariposa con flexión al frente: Realizar la media mariposa como en el punto 2, pero ahora flexionar el cuerpo hacia el frente, agarrando el tobillo del pie extendido y tratando de bajar lo más posible. Otra vez quiero insistir en que estos movimientos deben hacerse “muy suavemente”. Tenga en cuenta que una lesión le obligaría a abandonar la práctica por semanas e incluso por meses.



Dolor y obstáculos durante la meditación

Como todos sabemos, el dolor es una de las sensaciones más fuertes y molestas que experimentamos los seres vivos, y puede representar un gran obstáculo al realizar cualquier actividad. La meditación tampoco se escapa de esta realidad.

Lo primero que debemos hacer es reconocer la naturaleza del dolor. Si es originado por una lesión o padecimiento físico, debemos consultar a un médico. Si la causa del dolor es la falta de hábito en la postura, entonces debemos hacer ejercicios de elasticidad y practicar diariamente y con constancia.

Si durante la meditación sentimos dolor en las rodillas, la espalda o en cualquier otra parte del cuerpo, debemos salir de la postura de una forma consciente y sin hacer movimientos bruscos. Esto es particularmente importante cuando meditamos en grupo, para no molestar a las personas que tenemos alrededor. Luego, podemos masajear las rodillas, la espalda o la parte afectada, evitando siempre hacer ruidos.

También se debe observar el dolor como objeto de medita-

ción, sin intentar empujarlo afuera o calmarlo con la mente. Sólo vamos a observarlo lo más posible y, entonces, descubriremos aristas interesantes en esta sensación. Recuerde que el dolor es una formación mental más, como lo es el frío, el calor o la ira.

El budismo se refiere también a obstáculos de tipo psicológico, conocidos como los cinco obstáculos de la meditación, que igualmente hacen la introspección difícil y penosa, estos son:

1. Lujuria y codicia
2. Aversión y odio
3. Pereza, soñolencia y embotamiento
4. Inquietud, remordimiento
5. Ansiedad, dispersión y duda

Resumen

Espero que este pequeño manual sea de utilidad sobre todo para las personas que se inician en la meditación y que les sirva a modo de guía teórica y práctica.

Mi objetivo era plasmar mis experiencias como meditador, junto a los conocimientos que he aprendido directamente de mi maestro Thich Tri Hoang y las experiencias de otros meditadores y maestros de diferentes tradiciones y épocas que he estudiado.

Creo, honestamente, que es importante escuchar y aplicar las experiencias de otras personas, sobre todo las de aquellos que consideramos que puedan ayudarnos. Pero debemos procurar por todos los medios tener nuestras propias experiencias, ya que la meditación, y en especial la zen, es estrictamente práctica, aunque la teoría es también necesaria como guía inicial, pues de lo contrario estaríamos perdidos y sin comprender qué estamos haciendo.

Actualmente, hay mucha información en libros y en internet, considero que esto es una gran ventaja y al mismo tiempo un

gran problema, pues con tanta información resulta difícil discernir cuál es útil y cuál no.

Si usted quiere profundizar en nuestra verdadera naturaleza y siente la imperiosa necesidad de mejorar como ser humano, le recomiendo buscar un guía vivo, es decir, un maestro que practique y que tenga la experiencia necesaria para poder guiarlo.

El maestro no tiene que ser un Buda, pero sí debe ser una persona con años de experiencia en la actividad. Su ejemplo debe indicar con certeza que trata de llevar a la práctica lo que predica. Sea cuidadoso, no se deje llevar por trajes, por apariencias, ni por razas. Preste atención solamente a cómo se comporta esa persona en su vida.

Por otra parte, tampoco busque ver la perfección absoluta, pues los maestros son también seres humanos. Siempre recuerde que lo más importante es la sinceridad y la honestidad en la práctica y en la vida en general.

Con mucha frecuencia he escuchado el dicho zen: “La meditación zen no sirve para nada”. Y es cierto, aunque yo le agregaría: “No sirve para nada y al mismo tiempo sirve para todo”.

Los grandes maestros se esfuerzan para que el discípulo mate todas sus falsas expectativas y deje de perseguir resultados que muchas veces están lejos de la realidad. De este modo, pueden concentrarse en la práctica y recordar que la meta es el propio camino.

Bibliografía

The Seeker's Glossary of Buddhism. Ed. Sutra Translation Committee of the United States and Canada, New York, 1998.

The Encyclopedia of Eastern Philosophy and Religion. Shsmbhala Publications, Inc. Massachusetts, 1989.

Diccionario de la lengua española Vox. Larousse Ed., 2008.

Sutra del Estrado (Hui-Neng). Ed. Kairós. Barcelona, 2000.

Zen Training Methods and Philosophy. Ed. John Weatherhill, Inc. New York, 1976.

Reseña biográfica

El reverendo Noble Silencio Sakya nació en La Habana, Cuba, el 5 de septiembre de 1953. Creció en un ambiente familiar y amoroso junto a sus cinco hermanos, todos mayores que él. Aunque su familia no era especialmente religiosa, sus padres eran personas muy honestas, cariñosas y trabajadoras e inculcaron estos valores en sus hijos.

Desde muy joven, Noble Silencio Sakya se interesó por las religiones y filosofías orientales. Cuando apenas tenía nueve o diez años, vio en una revista la foto de un monje budista en Calcuta, que sólo poseía unos cuantos objetos: Una sombrilla, una cuchilla de afeitar y un cuenco para mendigar la comida. Esta imagen le impresionó fuertemente y quedó grabada en su mente.

Unos años después, comenzó a practicar karate con su amigo y maestro Rubén Delgado. A través de esa amistad, conoció al “Viejo Rubén”, como llamaban cariñosamente al padre de su amigo.

El Viejo Rubén era masón, practicaba yoga y poseía una vasta biblioteca con muchos libros de filosofía oriental y esotérica. Bajo su influencia, el joven Jorge, su nombre de nacimiento, se inició en la búsqueda espiritual, tenía acceso a la biblioteca de Rubén y sostenía con él largas charlas sobre los temas que le apasionaban.

Sus inquietudes filosóficas eran cada vez mayores y, así también, su búsqueda por encontrar las respuestas a tantas interrogantes.

En los años 80, esa búsqueda lo llevó a la Self-Realization Fellowship, la escuela de yoga fundada por Paramahansa Yogananda, que asombrosamente tenía una sede en La Habana. Cabe recordar que, para ese entonces, la práctica religiosa estaba prohibida en Cuba y el gobierno cubano había cerrado la mayoría de los centros e instituciones religiosas.

En Self-Realization Fellowship comenzó su práctica espiritual de una manera más seria. Estudió las lecciones de esta escuela y se inició en la práctica de la meditación.

Años después, llegó a sus manos un libro sobre el budismo zen japonés y tuvo así su primer encuentro con el budismo.

En el año 1993 se estableció en Estados Unidos.

Sus inquietudes filosóficas y su búsqueda espiritual lo llevaron a estudiar diferentes tradiciones, entre ellas el budismo zen de la tradición vietnamita. Este fue un momento trascendental en su vida, pues fue en esta escuela donde finalmente encontró a su maestro, el Venerable Thich Tri Hoang, monje budista zen de origen vietnamita.

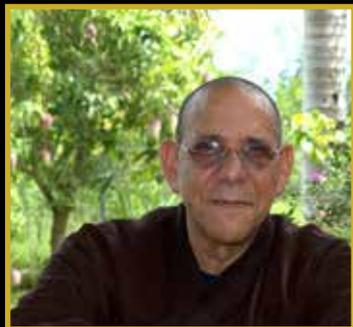
El 28 de mayo de 1999, en el templo Hai An Pagoda en New Britain, Connecticut, su maestro lo ordenó como monje budista

de la cuadragésima cuarta generación de la escuela Lan Te o Rinzai de budismo vietnamita.

Cursó estudios de *Dharma* en el primer curso de Dharma Teacher Order, bajo la tutela del Venerable Tri Hoang, fundador de la orden.

Ha trabajado y vivido en diferentes templos en Estados Unidos; entre ellos, Bhavana Society, en West Virginia, y Chiu Kien, en New York. Actualmente vive en Miami, Florida, en el Templo vietnamita Phuonc Hue.

*Se terminó de imprimir en España,
en los talleres de Publiberia,
en mayo de 2019.*



La intención de este libro es compartir información, conocimiento y mis experiencias personales.

Sobre meditación se puede decir mucho. Como es una práctica personal, cada quien puede exponer su propia forma de buscarse interiormente. Como humanidad, el budismo dice

que todos estamos conectados pero que al mismo tiempo somos únicos y cada ser tiene diferentes maneras de entender la vida, su entorno y, sobre a todo, a sí mismo. Por eso existen muchas técnicas para llevarnos al mismo lugar.

Espero que este pequeño manual sirva para comenzar a explorar el profundo abismo que somos nosotros mismos.

“Reverendo Noble Silencio Sakya” nació en La Habana (1953). Se ordenó como monje budista en la escuela Lan Te o Rinzai de budismo vietnamita, en Connecticut, en 1999. Ha trabajado y vivido en diferentes templos en Estados Unidos y, actualmente, reside en Miami.

ISBN: 978-168454533-9

