

Recomendaciones Para la Práctica de la Meditación. Revisadas

**Por el Rev. Noble Silencio Shakya
de la Tradición Vietnamita del Budismo Ch'an**



Año 2005



Tabla de Contenido

Recomendaciones Para la Práctica de la Meditación	5
Meditación Samatha	6
Meditación Vipassana o Meditación de la Plena Conciencia.....	7
Meditando Sobre el Nombre de Buda.....	9
Meditación caminando.....	10
Final del Documento	12
Apuntes Personales	13





Recomendaciones Para la Práctica de la Meditación

Por el Rev. Noble Silencio Shakya
de la Tradición Vietnamita del Budismo Ch'an

Procurar un lugar lejos de ruidos y disturbios, que la temperatura sea agradable a la persona, y lo suficientemente espaciosa como para sentarse una persona con los pies extendidos.

Elegir un cojín preferiblemente no muy delgado para que nuestro ***hara o tan'tien*** (centro de gravedad que está dos pulgadas debajo del ombligo) pueda mantenerse libre y no comprimido por el abdomen, y los órganos internos también esto procurará que nuestras rodillas estén firmes en el suelo. Sentarse en él, del centro hacia delante.

Adoptar una postura en la cual usted pueda estar 15 ó 20 minutos en ella sin interrupción. Esta puede ser loto -o medio loto, postura de Birmania o postura natural o india. Después colocar las manos sobre los muslos y balancearse de derecha a izquierda de 6 a 8 veces, procurando disminuir el ángulo cada vez más hasta alcanzar la verticalidad.

El tronco de nuestro cuerpo debe estar lo suficientemente erecto, pero no muy tieso ni muy rígido, lo suficiente para mantener nuestra espina erecta. Nuestra cintura empujará un poco nuestro abdomen hacia adelante y nuestros glúteos irán un poco hacia atrás por este empuje; nuestros hombros permanecerán caídos y relajados, así como nuestro pecho; la cabeza estará recta y la nariz formará una línea recta con el ombligo, las orejas estarán paralelas a los hombros, la barbilla no estará levantada sino retrocederá un poco, la boca permanecerá cerrada y nuestra lengua tocará la parte trasera de los dientes para que la saliva que se acumule baje naturalmente hacia la garganta. Las axilas permanecerán un poco ahuecadas para permitir que el tronco se expanda libremente en su movimiento respiratorio, se recomienda no moverse para no perder la concentración, si por el dolor o calambres en nuestro cuerpo tenemos que corregir la postura o deshacerla esto debe ser de una forma conciente y en alerta, manteniendo la plena conciencia y la atención en cada uno de nuestros movimientos, que serán muy despacio para no perturbar a nuestros compañeros de prácticas.



Los ojos permanecerán cerrados o semi-cerrados (si usted cae en estado de soñolencia fácilmente estos deberán de permanecer semi-cerrados) y mantendrá la vista hacia el suelo en un ángulo de 45 grado a medio metro de distancia, pero sin fijar la vista en nada. La mano derecha se colocará muy cerca del cuerpo en el regazo con la palma hacia arriba y la izquierda descansará de la misma forma sobre la derecha, los dedos pulgares se tocarán; ligeramente también podrá entrelazar los dedos pulgares quedando la mano derecha por debajo de la izquierda.

Esta postura tendrá en general una combinación de tensión y relajamiento, al mismo tiempo procurando no gastar mucha energía por demasiada tensión ni dejando que nuestro cuerpo se doble por demasiada relajación y adormecimiento de la mente, manteniendo el alerta Cuerpo- Mente.

Después comenzaremos a respirar 7 u 8 veces profundamente y al final dejaremos nuestra respiración libre. (Estas respiraciones se harán a través de la nariz).

Meditación Samatha

Al principio nuestra mente se mostrará rebelde e intranquila, a lo cual se le llama Mente-Mono. Para tratar de aquietarla podemos recurrir a la Meditación Samatha o método de calmar la mente. Este se realiza a través de un conteo de la respiración (inhalación y exhalación)

Empezaremos contando como #1 la inhalación y #2 la exhalación, #3 la inhalación y así sucesivamente hasta el #10. Si tenemos alguna equivocación por distracción de la mente debemos de comenzar otra vez el conteo por el #1. Al terminar el conteo anterior, entonces comenzaremos por contar la exhalación como #1 y la inhalación como #2, otra vez la exhalación como #3...etc., así hasta el #10 sin tener equivocación (debemos ser lo suficiente honestos con nosotros mismos para comenzar otra vez si tenemos alguna equivocación).

Posteriormente cuando tengamos la suficiente destreza como para terminar el conteo sencillo, podemos complicar un poco más el ejercicio retrocediendo. Por ejemplo, al llegar al #10 -y éste es la exhalación- entonces diremos como #9 la inhalación, #8 la exhalación, etc. También podemos contar sólo las inhalaciones o sólo las exhalaciones, hacia delante y retrocediendo.



Todos estos ejercicios nos ayudarán a bajar las fluctuaciones de nuestra mente y hacer más fácil la atención.

Al terminar el conteo sin intervenir en la respiración (como mencioné)- sólo como observadores, empujando un poco nuestra exhalación por debajo del nivel de reserva de aire, y esperando después cuando exista una necesidad natural de respirar, si al empujar un poco nuestra respiración se hace jadeante debemos de respirar normalmente unas tres veces para estabilizarla y después volver a continuar, la atención debe estar en el movimiento que ocurre en nuestro abdomen al dilatarse cuando inhalamos y comprimirse cuando exhalamos (todas estas respiraciones deben ser abdominales) También podemos, recurrir a las sensaciones físicas que se manifiestan al pasar el aire por la fosa nasal, o bien notaremos la sensación de frescor que deja el aire al entrar en nuestra nariz y la de calidez que se siente este al dejarlas, debemos de saber y elegir cuál sensación es más cómoda a nuestra percepción; como dijera anteriormente no debemos controlar ni intervenir en la respiración.

Después sencillamente volveremos a observar nuestra respiración, sólo notar –y sin intervenir. Cuando inhalamos sabemos que inhalamos, cuando exhalamos sabemos que exhalamos. Recuerde que es muy importante el espacio que queda después de la exhalación y la inhalación, debemos estar muy atentos al mismo.

Meditación Vipassana o Meditación de la Plena Conciencia

Otro método para desarrollar la Plena Conciencia, que es la que se usa en nuestra vida cotidiana, es la Vipassana. Muchas veces la atención pasiva en nuestra respiración y la activa en diferentes sensaciones se confunden, pero realmente trabajan de forma diferente.

En el Budismo las sensaciones y percepciones se clasifican en tres categorías, agradables, desagradables y neutras

Ahora procedemos a colocar nuestra atención en el sentido del oído, captaremos todos los sonidos que a él lleguen, sin juzgar y sin involucrarnos en el pensamiento que estos hagan surgir, pero conociendo en que categoría se encuentra las sensaciones o percepciones que estas despierten, si son agradables desagradables o neutras; sólo las notaremos 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



un tiempo que puede ser valorado por nosotros mismos, al principio puede ser corto después podemos alargarlo más.

El siguiente paso es notar las sensaciones del cuerpo. Al principio notaremos las más gruesas o burdas, como el contacto de nuestros dedos en el mudra de las manos, en el de nuestros 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 nuestra piel, pequeños toques de energía, la circulación de la sangre, etc.; como en el ejercicio anterior solo notar en que categoría se encuentran estas sensaciones recuerden, agradables desagradables y neutras. También la duración depende de nuestra permanencia en la postura.

Y recuerde sólo notar, no valorar o juzgar y dejarlas irse de una forma natural.

Por último procederemos con los pensamientos, como lo hicimos con las sensaciones auditivas y las táctiles de nuestro cuerpo. La mente en el budismo es considerada como uno de los sentidos, por lo tanto debemos trabajar con él de la misma manera que los dos anteriores mencionados.

Notaremos los pensamientos que entren en la pantalla de nuestra mente -sin juzgar o valorar, (sólo clasificar en que categoría se encuentra, agradables, desagradables o neutras) observar-, y notaremos la naturaleza impermanente de estos, o sea, notaremos cómo surgen y al no darles la energía de la reacción veremos que desaparecen espontáneamente, observando que al principio la sucesión de estos será rápida y al tener más habilidad en la práctica estos se harán cada vez más dispersos, como en la respiración. Estaremos también atentos al espacio que existe entre pensamiento y pensamiento, esto es una parte muy importante en el ejercicio.

Si en el transcurso de cualquier de estas técnicas nuestra mente se distrae, podremos volver a la observación de la respiración 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 adentro o afuera, o sea, en un estado de no-mente.



Meditando Sobre el Nombre de Buda

Esta práctica es muy popular en los países del norte de Asia, de la gran senda Mahayana (Gran Vehículo y en particular Tierra Pura).

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

Existen muchas versiones de esta escuela, y la que más se acerca a la práctica del Ch'an (Zen) es la de desarrollar a través de la respiración combinada con la repetición de este mantra, la Tierra Pura que está en nuestro interior aquí y ahora, y no tener que esperar a morir para estar en este magnífico lugar.

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

Nos sentamos en postura de meditación siguiendo todas las explicaciones anteriores, y después de practicar la meditación Samatha, comenzaremos a repetir la fórmula **"Namo Amitaba Buda"** que significa **"Homenaje al Buda de la luz infinita o eterna"**.

Esto lo vamos hacer armonizando cada respiración con cada sílaba, o sea, cuando inhalamos decimos Na cuando exhalamos decimos MO, cuando inhalamos otra vez A y así sucesivamente; poniendo toda nuestra atención en esta fórmula.

Lo más importante es desarrollar la máxima Plena Conciencia en la repetición de este mantra. No necesitamos hacer conjeturas o especulaciones con esta repetición; si nuestra concentración se va fuera volvemos a la respiración para fijarla en la parte física o sea el movimiento del abdomen o en la sensación de la nariz. Podemos también hacerla en el momento de nuestra vida cotidiana que estemos sin hacer ninguna actividad que requiera concentración, esto pudiera ser con la ayuda de un mala (o rosario budista).



Muchos maestros Zen usan esta formula como un koan ósea después de repetirla se preguntan ellos mismo ¿Quién esta repitiendo esta formula? , la respuesta debe salir de la fuente de la intuición

Meditación caminando

Esta práctica es muy común en casi todos los centros de meditación, se realiza después de un período de meditación sentada, para desarrollar la plena conciencia en movimiento y para activar la circulación sanguínea en nuestras extremidades y tronco.

Esta marcha tiene diferentes versiones como dije anteriormente se realiza en muchas escuelas y tradiciones budistas; esta que trataremos de explicar es la que se hace en las tradiciones vietnamitas y chinas.

Después del periodo reglamentario de la meditación en postura de sentado sonará la campana que avisará su fin y el comienzo de la meditación caminando, desataremos la postura en que nos encontremos y gentilmente masajearemos nuestras piernas, pies y brazos,(para que la sangre circule libremente y aliviar el entumecimiento que produce el estar largo tiempo en una posición estática, tener mucho cuidado de no caernos cuando nos pongamos de pie), posteriormente nos levantaremos y formaremos un circulo en la sala de meditación con la cara hacia el centro de este, y una distancia prudencial mas o menos de un brazo o brazo y medio con las personas que estén a nuestro lado (esto también dependerá del área de la sala y de la cantidad de personas que allí se encuentren) pondremos nuestras manos juntas palmas con palmas a la altura de nuestro pecho y esperaremos el sonido de la campana pequeña para realizar una reverencia hacia el centro del circulo, después realizaremos un giro de 90 grados hacia la izquierda o sea que nuestro hombro derecho apuntará al centro del circulo, la pequeña campana sonará otra vez realizándose otra reverencia. Ahora estaremos listos para comenzar la marcha los hombros y brazos estarán relajados y las manos estarán entre lazadas situadas al frente de nuestra pelvis o también se podrá mantener el mudra (posición de manos) que se realiza en la meditación sentada, al frente de nuestro plexo esto será a discreción de cada persona.

Comenzaremos inhalando y daremos el primer paso con el pies izquierdo apoyando primero el talón y consecutivamente la planta y los dedos del pies, quedando este completamente plano en el piso,

mientras que exhalamos armoniosa y suavemente en el transcurso de este movimiento, el peso del cuerpo se trasladará a la pierna de adelante (izquierda) y la de atrás(derecha) se quedará apoyada sobre los dedos del pies y libre de peso; ahora daremos el siguiente paso, cuando nuestro cuerpo necesite inhalar otra vez, inhalaremos y seguidamente haremos lo mismo con el pie derecho o sea talón planta y dedos, al mismo tiempo que exhalamos suavemente, armonizando la respiración con el movimiento de trasladar el peso a la pierna de alante, sin forzar la respiración , sino que suceda espontánea y libremente, ahora el pies izquierdo se quedará sin peso y solo estará apoyado en sus dedos, y el derecho estará firme y plano en el suelo, lo mas importante es no forzar la respiración en ninguna forma.

Cuando el movimiento y la respiración estén armonizados, entonces nuestra atención se pondrá en todo cuanto acontezca en nuestro interior y exterior, estaremos alerta, notaremos las sensaciones que nos producen los sentidos, como Ej. El contacto de nuestros pies con el piso, el mismo echo de mover nuestro cuerpo en el espacio y traslado del peso de una pierna a la otra, sonidos, olores etc.

También es importante el hecho que nuestros pasos nos dan una visión grafica de la impermanencia, de la continuidad y de la interrelación de las cosas y fenómenos. También se pueden ver presente los cuatros elementos de la naturaleza en la acción de caminar (fuego, aire, agua y tierra). Cuando comenzamos a caminar que nuestro pie se levanta del suelo esto podría compararse con elemento fuego que se eleva, seguidamente el traslado de este hacia delante nos recordara el movimiento del viento, después este comenzará a bajar y lo compararemos con el agua que siempre cae, y al toque del pie con una superficie sólida este será la tierra o lo sólido, este movimiento se repetirá muchas veces en el transcurso de la marcha, teniendo en cuenta también que en cada uno de estos elementos se encuentran contenidos los otros tres, esto es interrelación, sin tener en consideración los elemento espacio y conciencia que también estará presente en nuestra marcha.

Después de haber recorrido el salón una o dos veces dependiendo la distancia de este, la pequeña campana sonará otra vez, nos detendremos primero con el despertar de esta o el golpe seco que se hace primero antes de sonarla, y después al sonido de la misma haremos otra reverencia, y rotaremos otra vez 90 grados (hacia la derecha) quedando de frente al centro del circulo como al comienzo, la campana volverá a sonar y realizaremos otra reverencia. Si nos quedamos no muy cerca de nuestro lugar de meditación caminaremos

en sentido horario hasta llegar allí, nos paramos frente al cojín con las manos juntas a la altura del pecho y al tercer aviso de la campana reverenciamos otra vez y nos sentamos adoptando nuestra postura para continuar la segunda sesión de meditación en postura de sentado.

Rev. Noble Silencio Shakya
De la Tradición Vietnamita del Budismo Ch'an

Final del Documento

Presentado a 'Acharia' el martes, 15 de agosto de 2006

Apuntes Personales