



# CURSO DE MEDITACIÓN Y TRANSFORMACIÓN

## LA MEDITACIÓN III

Primera cámara nivel B.

### OBJETIVO:

¿QUÉ? Conocer y experimentar la meditación

¿CÓMO? A través de prácticas específicas y continuas

¿PARA QUÉ? Para beneficiarse de su poder y eficacia

### INTRODUCCION:

Meditar es experimentar la no-mente. Transcender la mente. La cesación total de la mente. En el momento en que la mente deja de funcionar tu consciencia se activa.

### ¿Cómo realizar la meditación caminando?

#### 1. No propósito

Al caminar no te enfoques en ningún propósito en particular. Disfruta simplemente el hecho de caminar. Date el permiso de disfrutar y observar intensamente si ningún juicio a cada paso que des. Alerta y vigilante.

#### 2. Desapego

Despréndete de tus preocupaciones y ansiedades mientras caminas. Al entrar en esta dinámica de caminar conscientemente, no hay cabida para ningún otro pensamiento que no sea el de estar atento al presente. Date permiso de simplemente caminar unos cuantos minutos simplemente por el hecho de caminar.

#### 3. Sonríe como el Buda

Si dibujas una leve sonrisa en tu rostro tal como lo hacía el Buda mientras caminas, comenzarás a experimentar una profunda sensación de paz, serenidad y bienestar total. “Al sonreír todo tu ser se renueva y tu práctica se fortalece. No tengas miedo de sonreír”.

#### 4. Respira conscientemente

Este es uno de los ingredientes más importantes de esta práctica. Respirar conscientemente significa estar presente en cada inhalación y en cada exhalación. Presta atención a tu respiración mientras caminas.



### **5. Cuenta tus pasos**

Una buena ayuda al principio es contar los pasos cuando inhales y exhales. Si en el momento de tomar aire ya llevas 4 pasos, cuenta mentalmente del 1 al 4. Si al exhalar solo llevas 3 pasos cuenta del 1 al 3 sin intentar controlar o acompañar. Simplemente conviértete en un observador de tu respiración.

### **6. Gathas**

También, en lugar de números puedes pronunciar palabras con el ritmo de tu respiración. Puedes seguir el ritmo por ejemplo con la palabra Aquí / Ahora. Si das cuatro pasos con la inhalación puedes decir con cada paso “aquí”, “aquí”, “aquí”, “aquí” y en la exhalación: “ahora”, “ahora”, “ahora”, “ahora”. Puedes utilizar cualquier palabra o frase que tenga sentido para ti. También las palabras: Llegando/ Casa. Siéntete libre de usar tu creatividad y usar palabras que resuenen dentro de ti.

### **7. Camina como un emperador**

Date el permiso de caminar con seguridad como si fueras el soberano de este planeta. Que cada paso que des sea una afirmación o un mandato real hacia la Paz y la felicidad de la tierra.

### **8. Pasos de flor de loto**

Visualiza que con cada paso que das en la tierra brota de ella una hermosa y radiante flor de loto o la flor de tu preferencia. Esta técnica en particular te parecerá extraña pero créeme que vale la pena intentarlo. El sentimiento de arraigo y plenitud de esta práctica está más allá de las descripciones que pueda realizar.

### **9. Camina cuando estés enojado**

En ocasiones cuando más necesitamos de estas herramientas es cuando más pretextos ponemos. “No estoy de humor para eso”, “cuando se me pase el enfado lo haré”. Sin embargo es en esos momentos en que más lo necesitamos. Es por esto que entre más practiques estas técnicas, más fácil se te hará hacer uso de ellas en el momento en que más las necesites.

### **10. Aprovecha el momento**

No existe el momento perfecto para caminar conscientemente. No te limites a programar “un espacio” para meditar caminando. Aunque lo ideal sería caminar por un sendero inspirador tomándonos el tiempo cada día para realizarlo, tu realidad puede ser muy diferente. Aprovecha cada momento del día para caminar conscientemente.

Cuando estaciones tu coche camina hacia tu destino conscientemente. Cuando estés en la calle, de camino a la parada, en el centro comercial, simplemente recuerda sonreír y aprovecha el momento.



Se dice que alguien le pregunto al Buda: “¿Qué es lo que tú y tus discípulos practican?”

Él les respondió: “Nosotros nos sentamos, caminamos y comemos”.

Entonces volvió a cuestionar: “Pero cualquiera puede sentarse, caminar y comer”.

Lo cual Buda contestó: “Nosotros, al sentarnos , somos conscientes de estar sentados, al caminar, somos conscientes de estar caminando y al comer, somos conscientes de estar comiendo”.

## APRENDIENDO A MEDITAR

Ha sucedido, has decidido dar el salto. ¡Quieres hacer meditación! ¿La meditación consiste en hacer, o en no hacer? Difícil de decir. En cualquier caso, hay que comenzar por alguna parte, como venir a un grupo o a un centro. Pero antes, reflexionad. La meditación es una acción o una inacción. ¿Tenéis necesidad de ser trastornados? ¿Estaréis a la altura de vuestra audacia? Evidentemente, la primera vez no lleguéis tarde ni con prisas. Elegid un pantalón largo que no os apriete la cintura. Id limpios, pero evitar los perfumes. Quitarnos vuestras alhajas. Sed naturales.

En la entrada dejad vuestros zapatos. No se trata simplemente de descalzarse, sino de reaprender la delicadeza en los gestos más simples. Dejad suavemente vuestros zapatos, el izquierdo a la izquierda del derecho, el derecho a la derecha del izquierdo. Quitarnos también los calcetines. Con vuestro calzado dejad igualmente vuestras ideas sobre la meditación, vuestras lecturas, todas esas páginas a las que dais una y otra vez vueltas en vuestra cabeza, todas vuestras opiniones sobre que es o que no es meditación, todas vuestras esperanzas, hasta las más bellas. Sí, dejadlas en la puerta de entrada. Deslizarlas una a una dentro de vuestros zapatos. No es que haya que despreciar las ideas, los pensamientos, al contrario, pero dejadlos simplemente con cuidado en la puerta de entrada. Los recogeréis después. Es la buena manera de comenzar. El espíritu fresco.

Entonces podéis entrar. En el espacio que os es propuesto, veréis que no hay (casi) nada. No os desconcertéis. Quitamos las imágenes para tocar la realidad desnuda de la experiencia. ¿Podéis realmente reencontraros con vosotros mismos? Directamente, sin el intermediario de alguna cosa.

Un espacio os es ofrecido. Una vez pasada la puerta de entrada, os inclináis con las manos juntas en un gesto de gratitud. Cogéis un cojín redondo o un pequeño banco de madera para sentaros encima. Palparlo cuidadosamente, ¿es suficientemente compacto?, ¿suficientemente ancho? Tenéis que aprender a juzgar los cojines y bancos, a encontrar aquel que esté

adaptado a vuestra propia morfología.

Y después os sentáis cara a la pared. La meditación es una experiencia total. Pone en juego a la vez el cuerpo, la respiración y la mente. Fundamentalmente, no hay más que tres puntos de los que acordarse durante el aprendizaje de la meditación; tenéis que estar estables, tenéis que estar tónicos, tenéis que sentir os cómodos.

La estabilidad es asegurada por el trípode formado por las piernas cruzadas y por las nalgas elevadas por el cojín. Tomad la posición del loto, del medio loto, o en su defecto colocar simplemente un pie sobre la pantorrilla opuesta. Ambas rodillas deben tocar el suelo con la misma presión.

La tonicidad se encuentra enderezando la columna vertebral. No os sentéis arriba sino abajo de las nalgas. A partir del trípode que forman las piernas y las nalgas, enderezad suavemente la columna, después la cabeza, meted delicadamente el mentón y bajar la mirada delante de vosotros sin enfocar un punto en particular. Si no podéis cruzar las piernas, podéis sentaros de rodillas sobre un cojín o sobre un banco, o incluso sobre una silla. La rectitud de la columna es el eje de la meditación. Ella da fuerza a la postura. Sentid como vuestro cuerpo está sólidamente anclado al suelo y como al mismo tiempo se extiende con flexibilidad en el espacio. El tono significa que no hay tensión excesiva, ni relajación. No os sentéis en la postura del sastre. Esta posición no permite mantener durante mucho tiempo la estabilidad y el tono.

Colocad vuestra mano izquierda sobre vuestra mano derecha, los pulgares se juntan horizontalmente. Las manos están puestas sobre los pies y contra el cuerpo. Pensad en separar ligeramente los brazos del busto.

Cerrad la boca y respirar por la nariz. La respiración es tranquila. No hay necesidad de modificarla. Estirando el busto, la caja torácica no está comprimida, y podéis respirar libremente, dulcemente, sin dificultad. Pensad únicamente en no hacer ruido cuando respiréis.

¿Y el espíritu? Existen diferentes técnicas y métodos de meditación. Los aprenderéis más tarde. No tengáis prisa. Por el momento contentaros simplemente con ver y escuchar. No hay mucho ruido en el exterior pero, en vosotros, ¿Qué es lo que aparece? Intentad desplegar simplemente una mirada panorámica, acoged todo lo que surge; los pensamientos, las sensaciones o las emociones. No las rechazéis. No las persigáis. Permaneciendo fijo, anclado en esta experiencia viviente del cuerpo. Sed únicamente un testigo imparcial.

¿Esto es todo? Sí. ¿Parece demasiado simple? Después rápidamente cada cual se da cuenta como el cuerpo, la respiración o la mente pueden ser fuentes de confusión, de dificultades de todo género. No se consiguen cruzar las piernas, hacen daño, te sientes retorcido, la respiración es difícil, con sacudidas, entrecortada. El espíritu va por todas partes, divaga o



incluso se adormece. ¡Esto no es como en los libros! Efectivamente. Pero está bien partir de algún lado, de este cuerpo, de vuestro cuerpo a veces firme a veces vacilante; de la mente, de vuestra mente a veces aguda, a veces confusa. Toda la habilidad va a consistir en metamorfosear todos los obstáculos interiores y que vuestro cuerpo, vuestra respiración y vuestra mente se conviertan en el espacio de vuestro despertar. Por supuesto, os hará falta una ayuda, para orientaros, para guiaros. Un aprendizaje será necesario. Si no os inquieta la extravagancia de la meditación. Resumiendo, si volvéis. No dudéis en pedir consejo. No vagas recomendaciones sino verdaderos consejos para inspiraros, para penetrar profundamente este espacio interior. Para tocar vuestro propio corazón.

Al principio tendréis problemas con la estabilidad interior, con la tonicidad, hasta que os sintáis cómodos. Estar cómodo ciertamente contiene una dimensión física, sin obstáculo el cuerpo vive completamente la meditación. Pero estar cómodo comporta igualmente una dimensión psicológica, la confianza. Confíad en vosotros mismos.

Con el transcurrir de las meditaciones, las perturbaciones se van a ir calmando. Vais a sentiros tranquilos, apaciguados. Pero este no es el fin de la meditación, al contrario no es más que su primera etapa. La puerta de entrada. A partir de esta calma, enseguida os hará falta ir más lejos, dar un salto a lo desconocido. Existen diferentes técnicas para calmar el espíritu, más para dar este salto, veréis que fundamentalmente no existe ningún método.

Tres golpes de campana marcan el comienzo de la meditación, dos su final. No hay nada entre estos dos momentos, ningún ruido, nadie que os observe, nadie que os hable. Esta es la forma tradicional de la meditación. Solamente tu contigo mismo y, en alguna parte, lo desconocido.

Antes de instalaros sentados derechos ejercitaros en el método tradicional de expulsar el aire de los pulmones; poner las manos sobre las rodillas, después, tres o cuatro veces, sin ruido, espirad largamente con la boca entreabierta e inspiráis por la nariz. A continuación, os balanceáis de izquierda a derecha, siete u ocho veces, con movimientos cada vez menos amplios, hasta alcanzar la rectitud del cuerpo. Juntáis las manos y os inclináis. Al final de la meditación, antes de levantaros proceded igual, pero en sentido inverso. Os inclináis con las manos juntas, os balanceáis a derecha e izquierda con movimientos más y más largos, después expulsáis el aire, la boca entreabierta, inspirando por la nariz. Vivid el cuerpo sin prisas.

Después de la meditación sentada, viene el tiempo de la meditación andando. Tomad una actitud digna, siempre estable, tónica, cómoda. El cuerpo esta enderezado, la cabeza igualmente, la mirada baja delante de sí. El puño izquierdo encierra el pulgar izquierdo. La mano derecha encierra el puño izquierdo, el pulgar derecho se apoya en la raíz del pulgar izquierdo, las manos están puestas delicadamente contra el esternón, los antebrazos horizontales. Y andáis al ritmo de la respiración; avanzáis primero el pie derecho y durante

toda la expiración traspasáis el peso del cuerpo a la pierna de delante, la pierna de detrás queda distendida, pero sin que el talón se levante del suelo. En la inspiración, el pie de detrás pasa delante y se recomienza el proceso llevando el peso del cuerpo sobre esta pierna adelantada. El paso se armoniza con la respiración y os contentáis con hacer un paso detrás de otro.

Al final, el responsable de la meditación recita la dedicatoria: “Que estas virtudes que se expanden por todas partes agoten la fuente de los sufrimientos y nos permitan junto con todos los seres realizar el camino del despertar”. Cualquiera que descubre lo desconocido, redescubre al otro.

Ha transcurrido más de una hora, sales. Tus zapatos no se han movido del sitio. Ningún genio travieso se los ha llevado. ¿Y tú, has cambiado?