

Introducción a la Meditación de Conciencia Plena

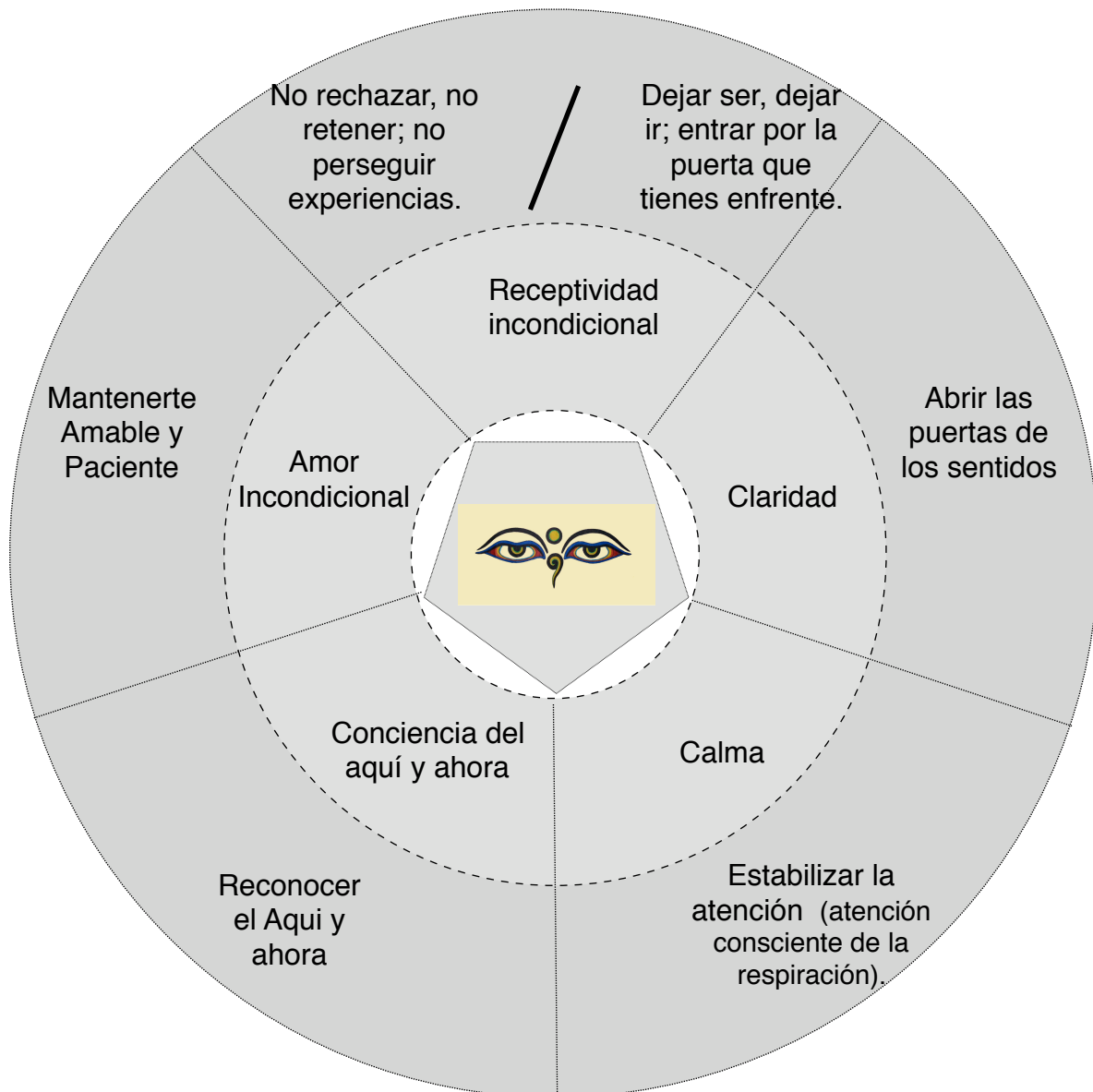
¿Qué es la meditación?

La meditación que estamos viendo en los cursos de Conciencia Plena, podría definirse así:

“Mantenerte plenamente conscientes de lo que surge momento a momento en tu experiencia de cuerpo, emociones y mente.”

Conciencia plena es la facultad de la conciencia humana que “se da cuenta” sin necesidad de explicaciones ni palabras.

A través de este curso exploraremos los cinco *principios* fundamentales de la meditación de *Conciencia Plena*, entrenándonos en el arte de activarlos a través de sus respectivas *acciones sutiles*.



En el modelo de los tres círculos: Círculo externo = acciones sutiles; Círculo medio = Principios; Círculo del centro = Conciencia Plena

A continuación se describe una meditación típica de Conciencia Plena.

Una sesión de meditación en quietud con los cinco principios.

La meditación de conciencia plena puede realizarse en quietud (sentados), en movimiento (caminando) o acostados. Por el momento vamos a considerar la meditación sentados en quietud. He aquí las instrucciones básicas:

Encuentra un lugar tranquilo y sin distracciones y siéntate en una postura cómoda, con la espalda erguida y el pecho abierto, las manos descansando en los muslos y los ojos cerrados suavemente. Asume que los siguientes treinta y cinco o cuarenta minutos los vas a dedicar a estar presente a todo lo que surge en tu experiencia de cuerpo y mente momento a momento.

Sólo sentado. Comienza dedicando unos minutos a estar sólo sentado, sin iniciar ninguna técnica ni hacer nada en particular. Experimenta la ausencia de propósito utilitario: no hay nada específico que hacer, nada que lograr, sólo estar allí. Este es el punto de partida con el cual iniciamos toda práctica. Después de unos 4 o 5 minutos comienza a activar cada uno de los siguientes cinco principios y mantenlos vivos durante toda la sesión.

- 1. Receptividad incondicional.** Esta es la actitud con la que recibirás todos lo que entre en al conciencia plena. Este principio se activa de manera tangible a través de la tres acciones sutiles: no rechazar, no retener y no perseguir nada de lo que aparezca en tu experiencia de cuerpo, emociones y mente. Este es el ingrediente central de la meditación. La metáfora que lo describe es “ser un anfitrión” de tu experiencia viva.
- 2. Claridad.** Es el darse cuenta global y lúcido de todo lo que experimentas a cada instante, tal como viene. Una manera tangible de darle vida a este principio es aplicar constantemente la acción sutil de abrir las puertas de los sentidos. Claridad tiene también un aspecto “vertical” o de profundidad que te permite reconocer la naturaleza abierta, fluida y cambiante de lo que estás experimentando a través de los seis sentidos. La metáfora que lo describe es “ser un espejo”.
- 3. Calma.** Los dos principios anteriores introducen las condiciones que conducen a un estado de calma y estabilidad de atención. Este proceso se hace más efectivo a través de mantener una parte de la atención en las sensaciones del cuerpo o en la respiración. La metáfora que lo describe es “la atención como una boya que flota en aguas quietas”.
- 4. El momento presente.** Este principio es un indicador excelente que te conecta con la Conciencia del Aquí y Ahora y te revela si los tres principios anteriores continúan vivos y están colaborando orgánicamente entre sí. Cuando estás consciente del aquí y ahora (visible en la fluidez de las sensaciones y estímulos sensoriales) tienden a activarse los tres principios anteriores: receptividad incondicional, la claridad y la calma.

Amor incondicional. Ese principio surgirá naturalmente a partir de los cuatro anteriores. Sabrás que en efecto está activo porque tu actitud en todo momento es amable y paciente. Es un fiel indicador que te puede revelar si la meditación continúa impregnada de receptividad incondicional, o si se ha perdido. En las secciones siguientes se exploran estos principios en mayor detalle.

LOS CINCO PRINCIPIOS

Sobre principios y acciones sutiles.

A través de este curso encontraremos dos términos muy importantes: *principio* y *acción sutil*. En este contexto, *principio* se refiere a ciertas facultades de la conciencia que contactamos durante la práctica. Por otro lado, *acción sutil* es lo que nos permite activar dichas facultades.

Los cinco principios de la meditación de conciencia plena.

Los cinco principios que nutren y dan vida a la práctica de meditación de conciencia plena que exploraremos a través de los cursos de Conciencia Plena son:

- 1. Receptividad incondicional.** *Acción sutil:* No rechazar, no retener; no perseguir experiencias.
- 2. Claridad.** *Acción sutil:* abrir las puertas de los sentidos
- 3. Calma.** *Acción sutil:* Estabilizar la atención
- 4. Conciencia del aquí y ahora.** *Acción sutil:* reconocer la conciencia del aquí y ahora
- 5. Amor incondicional.** *Acción sutil:* mantenerse amable y paciente hacia uno mismo.

Aunque la función de cada acción sutil es distinta, los principios que están detrás de ellos colaboran de manera unificada entre sí, de tal suerte que mantenerlos activos simultáneamente se da en forma bastante orgánica, si bien es un proceso en el que nos volvemos cada vez más hábiles.

1. Receptividad Incondicional.

Una metáfora que ilustra muy bien este principio es ser un “anfitrión” de todo lo que percibes y sientes momento a momento”. Un anfitrión que ha invitado a la gran fiesta de la conciencia plena a todos lo que se aparezca en las puertas de la percepción.

La *acción sutil* que nos sirve como guía tiene tres aspectos:

no rechazar, no retener, no perseguir.

Por supuesto, este es un planteamiento de *no-acción*: se refiere a algo que *dejar de hacer* y su efecto es desactivar las reacciones habituales que frecuentemente se disparan sin darnos cuenta, específicamente aquellas relacionadas con: *tratar de rechazar, retener, o perseguir algo*.

Desactivar estas reacciones durante la meditación nos permite liberar la energía que está invertida en patrones emocionales y mentales que nos limitan y afligen, cuya dinámica es justamente tratar de rechazar, tratar de retener y perseguir experiencias.

Área de aplicación

La acción sutil triple, se aplica a todo lo que surge en la meditación en los seis campos sensoriales: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, así como la mente, que en el budismo se considera el sexto sentido. En cada uno de estos campos aparecen estímulos, sensaciones, eventos o formas.

A) No rechazar

Rechazar, es un impulso de reacción que intenta eliminar o hacer a un lado algo que estamos sintiendo o percibiendo.

Va desde simplemente no estar dispuestos a experimentar una sensación hasta luchar activamente para deshacerse de ella. Por sutil que sea, en la meditación es importante reconocer pronto estas reacciones.

La *acción sutil* de **no rechazar** va dirigida a reconocer cuando esta reacción se ha disparado, y a relajar y desactivarla.

Al meditar nos mantenemos en un estado que es al mismo tiempo alerta y relajado, que nos permite darnos cuenta cuando surge una reacción de rechazo hacia una sensación física, una emoción o un pensamiento que intenta excluirlo del campo de percepción.

Acción sutil afirmativa

No rechazar se puede expresar de manera afirmativa así: **dejar ser**. *Dejar ser* consiste en ofrecer la misma receptividad lúcida tanto a lo que sí nos gusta como a lo que no nos gusta (lo agradable y lo desagradable) en la experiencia meditativa.

Indagar en la Experiencia

Durante la meditación podemos preguntarnos mentalmente ¿hay algo que no estoy dispuesto a experimentar? Esta pregunta no busca una respuesta conceptual, sino darle filo a tu visión interior y puedas descubrir y soltar cualquier reacción de rechazo.

B) No retener

Tratar de retener es el impulso reactivo contrario, es decir el que intenta agarrar algo que estamos sintiendo o percibiendo con la intención de que se quede o domine en nuestra experiencia.

Su expresión reactiva puede ir desde un tímido intento por prolongar una experiencia, hasta una intensa inversión de energía adictiva. La intención detrás de esta reacción, en cualquier caso, es fijar una experiencia sensorial dentro del campo sensorial y convertirla en un objeto privilegiado y duradero.

Darle su lugar al placer

Por supuesto, en la vida naturalmente hay situaciones o experiencias placenteras o agradables, como es el caso cuando satisfacemos nuestras necesidades humanas universales, por supuesto es natural disfrutarlas mientras estén presentes en el campo sensorial. De hecho, darle su lugar a lo placentero sin rechazarlo y sin tratar de retenerlo promueve la integración psicológica de una manera notable. El principio de receptividad justo te permite experimentar lo placentero tal como es, mientras dure, sin tratar de que se vuelva más intenso ni más duradero.

El apego a lo doloroso

Ahora bien, aquello que tratamos de retener, y a lo cual nos apegamos intensamente, no siempre es algo agradable o placentero.

Este es el caso sobre todo con los recuerdos dolorosos y los patrones mentales y emocionales que construimos alrededor de ellos. Lo podemos notar cuando la mente de pronto se convierte en una especie de reproductor de video enloquecido que solamente pasa las escenas más desagradables de una situación.

Mantenernos plenamente conscientes del surgimiento de un patrón mental doloroso sin reprimirlo no quiere decir analizar ni darle vueltas al asunto. En la meditación trabajamos con la raíz energética de los impulsos que mantienen estos patrones, propiciando la disolución de la tendencia a engancharse en ellos. Esto ocurre justo a través de la conciencia plena que los ve como fenómenos transitorios, fuera de sus argumentos.

La clave de este proceso está en reconocer la presencia o el surgimiento del patrón mental sin involucrarnos con su contenido narrativo o conceptual mientras lo dejamos desvanecerse en la conciencia plena.

Acción sutil afirmativa.

La formulación afirmativa de esta acción sutil es: *dejar ir*. Debe ser entendida como disfrutar lo placentero mientras dure y experimentar abiertamente su gradual o repentina transformación en otro tipo de experiencia con distinta calidad sensorial. Se aplica de igual manera al apego a lo doloroso (usualmente pensamientos dolorosos), es decir, *déjalos ir* sin meterte en sus argumentos, y sin introducir rechazo.

Indagar en la experiencia

Una o dos veces durante la meditación podemos preguntarnos-en silencio-: ¿hay algo que no estoy dispuesto a soltar? A continuación soltamos la pregunta en el estanque sensible de cuerpo y mente y permitimos que el espejo de la conciencia revele aquello a lo que nos estamos aferrando. Si descubrimos que estamos tratando de retener o prolongar algo placentero o elaborar y fantasear con nuestros resentimientos, simplemente lo soltamos.

C) No perseguir experiencias

Esta acción sutil se relaciona con el hábito usualmente inconsciente de perseguir una experiencia específica que quisiéramos tener en la meditación. Puede ser una sensación física, un estado mental, una emoción, una experiencia o una fantasía.

Lo notamos en la meditación porque de pronto irrumpe en el espacio de la conciencia una inquietud: el deseo de experimentar algo. El propósito de este impulso parece ser apartarnos de la experiencia presente que tal vez nos está pareciendo aburrida o desagradable, y encontrar algo más interesante que captive nuestra atención.

La acción sutil afirmativa

Si nos descubrimos persiguiendo algo en la meditación, aplicamos la acción sutil: nada que perseguir. Ésta también puede formularse de manera afirmativa: entrar por la puerta que está frente a mí. Entrar por esta puerta significa renovar el contacto lúcido con lo que ya está surgiendo en cualquiera de los seis campos sensoriales en este momento, y dejar de buscar experiencias que creemos que deberíamos tener, o que nos gustaría tener.

Indagar en la experiencia

Durante la sesión nos podemos preguntar -en silencio-: ¿hay algo que esté persiguiendo? Entonces permitimos que la inteligencia de la conciencia plena descubra el impulso por tener una experiencia, y entonces lo dejamos ir, permitiéndonos regresar a estar presentes a lo que sí está sucediendo en nuestro organismo psicofísico.

Acción sutil	indagación en la experiencia
Nada que rechazar/dejar ser	¿Hay algo que no estoy dispuesto a experimentar?
Nada que retener/dejar ir	¿Hay algo que no esté dispuesto a soltar?
Nada que perseguir/la puerta ya está frente a mí	¿hay algo que esté persiguiendo?

Diagrama del Principio de receptividad incondicional

2. El Principio De Claridad.

Claridad es percibir claramente todo lo que se presenta a los seis sentidos. Una metáfora que ilustra este principio es: “la mente como un espejo pulido”, todo lo refleja claramente, con nitidez, tal como se presenta.

La acción sutil que da vida al principio de claridad es: abrir las puertas de los sentidos. Es común que en la meditación notemos una marcada tendencia a retraernos y alejarnos de los sentidos en mayor o menor grado. Esto proviene en parte de los hábitos: los patrones mentales y emocionales que condicionan a los seres humanos y nos llevan a desconectarnos cuando no hay algo que rechazar, retener o perseguir. Y en parte porque a menudo llegamos a la meditación como una manera de huir de nuestra propia mente atribulada y esto nos lleva a querer utilizar la práctica como un anestésico de emergencia.

Abrir las puertas a la claridad

Abrir las puertas de los sentidos es la acción sutil que activa el principio de Claridad . Claridad es -en parte- la facultad natural de la conciencia humana que nos permite darnos cuenta con lucidez de lo que entra por los sentidos y de la manera en que respondemos a ello.

Las puertas de los sentidos son seis, cada una se abre a un campo sensorial distinto. Una da al campo visual, otra al auditivo, y así, sucesivamente en los seis campos sensoriales. Por lo tanto cada una de ellas se relaciona con un órgano sensorial específico: el ojo, el oído, el la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente. Veamos qué aspectos de la percepción están involucrados en abrir las puertas de los sentidos.

Alinear las funciones de la conciencia

Al abrir las puertas de un sentido hay tres condiciones que convergen en la percepción de algo: una estímulo (o forma) un órgano, y la conciencia de un campo sensorial,.

El órgano se refiere al aspecto físico receptor del sentido (oído, ojo, cuerpo, etc). Conciencia del sentido (oído, vista, tacto, etc) se refiere a la capacidad de la mente de formar una impresión mental a partir de la señal generada. Estímulo es la parte correspondiente al exterior: por ejemplo, la luz que nos llega reflejada de un objeto. Para que se dé la percepción (darse cuenta de algo) tienen que estar alineados los tres elementos. Si alguno de ellos no está disponible o alineado, entonces no se da la percepción. Durante la

meditación mantenemos alineadas las tres partes de la percepción ya sea con respecto a los seis campos sensoriales o a alguno de ellos.

Visión profunda.

Ahora bien, abrir las puertas de los sentidos es la vía para activar el principio de Claridad, que es la dimensión inteligente y lúcida de la conciencia que se da cuenta de algo más que la presencia o ausencia de una sensación placentera, dolorosa o neutra. Claridad es una mirada que penetra sabia y amablemente a través de las distintas capas de lo que sucede momento a momento en el organismo psicofísico al contacto con la vida que transcurre en el aquí y ahora.

La reconocemos porque nos revela nuestros impulsos y reacciones hacia las sensaciones que contactamos, así como los estados mentales y emocionales que resultan de estas reacciones. Más aún, la sabiduría de la visión profunda nos permite ver más allá de la forma superficial de las sensaciones y los pensamientos, y darnos cuenta de la naturaleza cambiante, fluida y abierta de todo lo que experimentamos. Es justamente esta dimensión lúcida, inteligente y penetrante de la conciencia lo que nos permite responder con receptividad incondicional a lo que surge en la conciencia momento a momento.

El efecto de abrir las puertas

La acción de abrir los sentidos es sutil, pero su efecto es muy notorio. A veces se percibe tan claramente como si se quitara uno los tapones de los oídos o se hubiera pasado el efecto de un anestésico. En otras ocasiones es como limpiar una fina capa de vaho que se había acumulado en el espejo, devolviéndole su lucidez.

Abrir la puerta de un campo sensorial es el simple acto de escuchar, sentir, y percibir lúcida y globalmente lo que entra por él. Nos percatamos de que las puertas están abiertas porque la percepción se vuelve clara y viva sin esfuerzo ni violencia.

Durante la meditación abrimos las puertas de los sentidos cerca del inicio de la sesión, y durante toda la práctica nos aseguramos de que la percepción continúe siendo lúcida y clara, y si es necesario las abrimos nuevamente.

Indagar en la Experiencia

En la sección de Receptividad Incondicional introdujimos algunas preguntas que llamamos Indagar en la Experiencia, cuya función es la de instigar una visión profunda y activar la inteligencia lúcida de la conciencia plena. He aquí una pregunta que nos sirve para indagar en la experiencia y que es particularmente apropiada para activar y traer visión profunda al principio de claridad:

¿De qué está hecho esto?

Aplicar esta pregunta a las sensaciones del cuerpo, por ejemplo, nos lleva a descubrir los procesos sutiles internos de una sensación. Darnos cuenta de esto desactiva la tendencia de luchar y tensarnos cuando percibimos una sensación desagradable en el cuerpo, o de aferrarnos a una sensación placentera, lo cual trae un profundo relajamiento del cuerpo y nos lleva a establecer una relación inteligente con él.

Aplicada a un pensamiento es aún más impactante. Intentar ver de qué está hecho un pensamiento no quiere decir analizarlo conceptualmente sino verlo y penetrarlo como un evento sensorial, sin enredarnos con sus significados.

Cómo funciona el indagar en la experiencia

Las preguntas para Indagar en la Experiencia se formulan de manera espaciada, usualmente dos o tres por sesión de meditación, o un poco más, según sea necesario, pero no buscamos encontrar ninguna respuesta conceptual de ellas, porque ese no es su propósito. Indagar en la experiencia a través de una pregunta quiere decir ver con profundidad lo que está sucediendo en nuestra experiencia viva momento a momento.

Es importante familiarizarse con la actitud de curiosidad no conceptual que generan las preguntas de indagación, de manera que no tengamos que formularlas verbalmente en la mente, sino activar directamente el filo de indagación que se abre con ellas.

El sentido del oído

Abrir la puerta del sentido del oído es estar plenamente consciente globalmente del la totalidad del campo auditivo, incluyendo el silencio que se encuentra en medio de los sonidos o detrás de ellos. No quiere decir llevar la atención de un sonido a otro sonido, sino escucharlos lúcidamente todos a la vez. Cuando abrimos esta puerta, podemos sentir la percepción auditiva expandirse dando entrada a un universo de sonidos y silencios cercanos y lejanos, de todas las intensidades y cualidades posibles

El sentido del tacto

Abrir la puerta del sentido del tacto es tan importante que ocupa un lugar privilegiado en varias escuelas de meditación que se centran justamente en la conciencia plena de las sensaciones del cuerpo.

Cuatro sensaciones primarias

Cuando abrimos la puerta del sentido del tacto se puede sentir cómo el cuerpo se impregna de lucidez a medida que comienzan a entrar en la conciencia plena las cuatro clases de sensaciones primarias de la esfera táctil: temperatura, tensión, movimiento y contacto.

Temperatura . Temperatura se refiere a las sensaciones asociadas al paso del calor al frío y viceversa: el intercambio de energía térmica. Durante la meditación le damos todo el espacio sensible y amoroso a estas sensaciones para que se desplieguen naturalmente.

Tensión. Se refiere a las sensaciones de tensión y relajamiento, o de apretar y soltar. Cuando contactamos estas tendencias en la meditación, podemos soltar estas fuerzas y experimentar la relajación de esas zonas.

Movimiento. Se refiere a la sensación de que “algo” se mueve en el cuerpo de un lado para otro, hacia arriba o hacia abajo, hacia fuera o hacia adentro, en círculos, etc. En el cuerpo hay movimiento por doquier. En la respiración es muy evidente, el proceso de inhalar y exhalar es como un oleaje constante que sube y baja, entra y sale; el pecho y el abdomen se expanden y luego se contraen y se relajan. En ocasiones la respiración puede producir una oscilación rítmica muy tenue alrededor del eje de la columna vertebral, como un péndulo.

Contacto. Se refiere al contacto de alguna parte del cuerpo con otra (otra mano, o el muslo) o con algún objeto, como alguna prenda de nuestra ropa, o el cojín de meditación. A menudo viene asociada con otra sensación; por ejemplo, el contacto de una mano con otra es en parte el contraste de la temperatura entre ambas.

El tono emocional.

Al conjunto de sensaciones sutiles asociadas a impulsos y emociones y reflejadas en el cuerpo le denominamos “tono emocional” y es simplemente energía con cierta textura y tendencia. Durante la meditación es de crucial importancia mantenernos plenamente conscientes y receptivos del tono emocional. La gesticulación sutil y a veces no tan sutil de diferentes partes del cuerpo consiste principalmente en acciones de contraer, tensar o apretar y sus contrapartes de soltar, relajar y abrir.

Indagar en la experiencia

Durante una sesión es necesario refrescar constantemente nuestra sensibilidad a las cuatro sensaciones primarias, con especial énfasis a las de tensión y movimiento. Ocasionalmente nos podemos preguntar en silencio y sin perturbar la quietud de la conciencia plena: ¿hay algo que esté tensando? En otras ocasiones, si notamos que hemos comenzado a distanciarnos de la experiencia sensorial táctil, podemos preguntarnos:

¿hay algo que no esté dispuesto a sentir?

El sentido de la vista

Explorar lo que significa abrir el sentido de la vista en la meditación requiere considerar primero la siguiente pregunta: ¿La meditación se debe hacer con los ojos cerrados o abiertos?

Meditar con los ojos cerrados cierra la puerta a los estímulos visuales. Al cerrar los ojos tendemos a sensibilizarnos más a los sonidos y al silencio y podemos llevar una mirada amplia y profunda al cuerpo y sus sensaciones, incluyendo el movimiento y la calidad de la energía emocional.

La meditación también se puede hacer con los ojos abiertos y relajados, como en las representaciones del Buda. Es una mirada abierta y contemplativa. Los párpados caen naturalmente sobre la parte superior de los ojos, cerrando ligeramente el campo visual, y los ojos flotan relajadamente en sus cavidades, permitiendo el parpadeo natural.

Si estamos aprendiendo a meditar, quizá sea mejor comenzar con ojos cerrados, y continuar meditando con los ojos suavemente abiertos los últimos cinco minutos de la práctica, para cubrir ambas modalidades.

El sentido del olfato

Como veremos más adelante en detalle, la práctica que estamos explorando se apoya en una suave atención consciente a las sensaciones de la respiración para ayudarnos a estabilizar y calmar la mente y propiciar la integración de la energía mental. Estas sensaciones naturalmente incluyen los olores, pues surgen justo al contacto con el aire que respiramos durante la inhalación.

El sentido del gusto

Abrir la puerta de este sentido implica estar presente a todo lo que surge en cuestión de sabores en la lengua y paladar. Durante la meditación usualmente no hay muchos estímulos en el sentido del gusto, si acaso residuos de sabores intensos contactados recientemente, como chocolate, menta, té o café .

Al inicio de una sesión de meditación podemos contactar este sentido a propósito durante unos momentos simplemente para hacer contacto receptivo con ese campo

sensorial. Durante la meditación lo más probable es que esos estímulos pasen a un segundo o tercer plano.

El sentido de la mente

Abrir las puertas del sentido de la mente es un área crítica para la meditación. Una comparación con el sentido del oído nos servirá para aclarar lo que significa abrir el sentido de la mente. Tomemos por ejemplo el canto de un pájaro.

Las similitudes y diferencias entre estos dos tipos de sensaciones son cruciales. No cabe duda, por ejemplo, que tanto la imagen sonora del canto del pájaro como la idea de un pájaro, siempre ocurren en la mente en el momento presente. Pero, una cosa es escuchar el canto de un pájaro y otra muy distinta pensar en un pájaro. Por un lado, el canto que se dibuja en la conciencia auditiva requiere de un evento externo que contactar en el momento presente: un pájaro que cante. Por otro lado, la idea de un pájaro que se da en nuestra mente no la podemos "ver" más que nosotros. Y aunque la idea de un pájaro también surge en el aquí y ahora, representa situaciones y experiencias que no están presentes.

La ilusoriedad de los pensamientos

La meditación de conciencia plena te ayuda a reconocer que los pensamientos (recuerdos, planes, juicios, descripciones, etc) suceden en un entorno mental imaginario. Es decir, no tienen el nivel de realidad que tiene lo que percibes a través de los cinco sentidos físicos, son representaciones que suceden en un escenario de tiempo y espacio que creamos en la mente, donde adquieren atributos (imaginarios) de fijeza, solidez y aislamiento.

En la meditación aprendes a “no meterte con el argumento” de los patrones mentales. Es decir, reconocer que no se trata de eventos vivos en tiempo real.

Esto es importante, pues los pensamientos (recuerdos, planes, etc) disparan en nosotros emociones constantes. Nuestro cuerpo emocional no distingue entre lo que es solamente algo imaginario, y lo que es real.

Por supuesto cuando cuando pensamos en una persona, el evento mental es real. Un análisis de la actividad cerebral mostraría actividad neuronal en ese momento. El pensamiento que tenemos, así como las emociones que despierta en nosotros son experiencias reales. Nuestras glándulas reaccionan a los pensamientos con sustancias que preparan al cuerpo para una respuesta ante la realidad que representan, y el cuerpo se tensa de manera muy tangible.

Las cuatro funciones con las cuales construimos escenarios imaginarios.

Para construir representaciones de uno mismo y de otros en la mente y crear relaciones entre ellos, recurrimos inconscientemente a cuatro funciones de procesamiento mental: filtrar, sesgar, exagerar y polarizar.

Filtrar: Cuando construimos un modelo mental no podemos evitar alejarnos de la naturaleza compleja y dinámica de la realidad viva. Al filtrar convertimos en una idea fija y congelada algo que en la realidad es cambiante y fluido, dejando afuera muchas de las condiciones determinantes detrás de una situación, incluyendo las que nosotros mismos introducimos.

Sesgar. Este proceso de filtrar no lo hacemos al azar. Lo que dejamos afuera y lo que incluimos es determinado con cierto sesgo impulsado por las reacciones habituales de atracción y repulsión que ya hemos visto. Por ejemplo, sólo dejamos pasar lo que nos molesta de alguien, o solamente dejamos pasar lo que nos encanta de alguien.

Exagerar. Una vez construido el objeto fijo de nuestra idealización comienzan a dispararse las emociones que éste suscita en nosotros, lo cual conduce a un proceso de magnificación.

Polarización. Esta abstracción exagerada, con apariencia de fijeza y solidez se convierte fácilmente en “algo” que ocupa un lugar en un extremo de nuestras preferencias, un mundo de fantasía hecho de construcciones mentales en oposición y conflicto.

Abrir el sentido de la mente

Las consideraciones anteriores son fundamentales para comprender cómo relacionarnos con los pensamientos que surgen en la meditación. Al abrir las puertas del sentido de la mente durante la práctica permitimos que los pensamientos aparezcan y se disuelvan libremente en la conciencia como si fueran sonidos, sin tratar de rechazarlos ni retenerlos; sin involucrarnos en su contenido conceptual.

Muchos de los pensamientos que surgen en la meditación son parte de patrones mentales y emocionales que irrumpen en la conciencia sin pedirnos permiso, son como pequeños programas cíclicos. Estos patrones a veces funcionan como excelentes vendedores que intentan seducirnos con ofertas atractivas de pendientes, planes, rencores, juicios, preocupaciones, deseos, temores. Durante la meditación nos entrenamos a no comprarles lo que venden; no importa cuánto intenten convencernos de lo importante y urgente que es lo que nos vienen a ofrecer, los dejamos ir amablemente, permitiendo que se disuelvan en el espacio lucido de la conciencia plena.

Indagar en la experiencia

Como hemos visto antes, cuando uno se familiariza con la intención y el efecto de las preguntas no es necesario formularlas literalmente utilizando el discurso mental, sino simplemente dejar que se aclare la mente a través de la actitud y el filo que cualquiera de ellas implica. Lo importante es no entenderlas como preguntas que es necesario responder con más discurso mental, sino como aclaradores en una mente silenciosa.

Anteriormente vimos, las preguntas *¿qué es esto?* o *¿de qué está hecho?*, que también son muy efectivas para revelar la insustancialidad de los pensamientos. He aquí otra que también es específica al sentido de la mente, y que nos ayuda a soltar los patrones mentales, así como a ver su contenido como formas transparentes:

¿qué forma tiene este pensamiento?

Esta pregunta nos permite mantenernos en contacto con el fenómeno sensorial que es un pensamiento, como si fuera un sonido, o una imagen. Al intentar ver su forma, sin meternos con su contenido, los pensamientos parecen convertirse en espejismos amorfos y fugaces que se disuelven en la lucidez de la conciencia plena.

Acción sutil	indagación en la experiencia
Abrir las puertas de los (6) sentidos	¿de qué está hecho esto?
Abrir el sentido de la mente	¿qué forma tiene este pensamiento?

Diagrama del principio de Claridad

3. CALMA

El principio de calma es aquel que se relaciona con la estabilidad de tu atención. La atención es la función direccional de la mente y todos podemos reconocerla con relativa facilidad. La distinguimos por su movimiento al dirigirse hacia un objeto sensorial con el cual busca involucrarse.

En efecto, la atención está inquieta, incluso ansiosa, gran parte del tiempo. Este es un hecho que pronto descubren las personas que deciden adoptar la meditación. Cuando nos atrapan las tendencias detrás del desasosiego, nuestra atención se afana en encontrar algo que agarrar, algo que poseer o eliminar.

Entonces podemos hacernos las siguientes preguntas: ¿Cuál es la función de una atención estable? ¿Cómo trabajar con estas tendencias de manera creativa? ¿Qué tanto hay que concentrarse, o enfocar, en la meditación?

La función de la atención estable

Cuando la atención brinca de un lado a otro buscando algo, rechazando aquí, agarrando acá, persiguiendo por allá, se vuelve superficial. Una atención así no nos permite reparar en detalles ni percibir sutilezas, tampoco nos facilita el darnos cuenta de las reacciones que se disparan al contacto con los estímulos que surgen en los sentidos físicos y la mente.

La práctica de meditación de conciencia plena que estamos explorando funciona óptimamente cuando nuestra atención es lo suficientemente estable para permitirnos estar presentes a los objetos sensoriales desde el momento en que entran en el campo de percepción y presenciar su paso por el espejo de la conciencia, sin agarrarlos

Los ingredientes de una atención estable

Los principios de la práctica que estamos explorando colaboran de manera orgánica para propiciar calma mental o estabilidad de atención. Ahora bien, hay una herramienta que podemos utilizar para colaborar con este proceso: establecer un ligero énfasis de conciencia en un campo sensorial o sensaciones específicas dentro de éste, creando así un foco de atención consciente.

Foco y amplitud

Al meditar de esta manera estaremos equilibrando foco y amplitud; el foco se crea al sostener la atención de manera relajada y más o menos continua en una área específica; la amplitud consiste en mantener los sentidos abiertos en una conciencia amplia, espaciosa y curiosa.

Cualquiera de los sentidos podría utilizarse como énfasis o foco de la atención, ya sea tomado en su totalidad, o resaltando ciertas sensaciones dentro de este sentido. A través de los milenios se han enfatizado principalmente los siguientes: el sentido del tacto, la energía emocional (reflejada en las sensaciones sutiles en el cuerpo y la mente), el sentido del oído, y las sensaciones de la respiración (que en sí pertenecen principalmente al sentido del tacto).

Porcentaje de foco y amplitud. Ahora bien, ¿cuál debe de ser la proporción entre foco y amplitud? Las distintas escuelas de meditación y los diferentes maestros dentro de ellas difieren sobre cuánta atención poner en un foco y cuánto en la amplitud de percepción.

En este curso hemos sugerido que, en general, el énfasis o foco debe ocupar aproximadamente una tercera parte de nuestra atención y la amplitud las dos terceras partes restantes, sobre todo durante los primeros meses o quizás años. No obstante, esto varía según la práctica de que se trate, como se podrá apreciar en las instrucciones específicas de cada meditación en la Sección de Prácticas. Por supuesto, hablar de la atención en términos de partes o porcentajes es algo imposible de cuantificar con objetividad, por lo cual debe entenderse como una metáfora que nos sirve para orientarnos.

Énfasis en el cuerpo.

En la sección de Claridad ya exploramos en detalle el sentido del tacto. Meditar con énfasis en el cuerpo significa sostener un contacto consciente con las sensaciones táctiles, mientras mantenemos abiertos los demás campos sensoriales.

Al meditar con énfasis en el campo sensorial táctil experimentaremos una mayor introspección, lo cual nos permitirá tener una visión profunda de la naturaleza cambiante y fluida de las sensaciones táctiles a medida que las recibimos lúcida e incondicionalmente, dejándolas ser y dejándolas ir. En la sección de prácticas se describen dos meditaciones con énfasis en el cuerpo.

Énfasis en las sensaciones de la energía emocional.

Enfocar en las sensaciones de la energía emocional significa contactar de manera sostenida el “oleaje” emocional que experimentamos momento a momento en diferentes partes del cuerpo y la mente como una textura que incluye la gestualidad sutil interna y las diferentes calidades del tono emocional relacionadas con nuestro estado mental.

Énfasis en el campo auditivo.

El sentido del oído puede ser un foco para la atención consciente, en cuyo caso es bastante amplio y abierto. Naturalmente los sonidos más intensos aparecerán más presentes y los más sutiles estarán en segundo plano. El silencio es como el lienzo invisible que rodea todos los sonidos y es lo que nos permite distinguirlos. Meditar con énfasis en el campo auditivo nos permite contactar bastante fácilmente la Conciencia del Aquí y Ahora, pues los sonidos siempre están en movimiento y en constante cambio, revelándonos la textura compleja y dinámica de la realidad.

Énfasis en la mente.

Meditar con foco de atención en el sentido de la mente, es decir *mirar* directamente los pensamientos y patrones que aparecen en el plano mental, ya sean discursivos o imágenes, -sin meternos en su “tiempo y espacio ilusorios”- sólo se recomienda por momentos y para

meditadores más experimentados, pues fácilmente nos puede dar dolor de cabeza, o terminamos dejándonos arrastrar por su emocionante contenido narrativo. No obstante, durante todas las meditaciones nos mantenemos plenamente conscientes de lo que surge en la mente de manera “lateral”, como de reojo (al mismo tiempo que estamos conscientes de la respiración, o las sensaciones del cuerpo o los sonidos) o lo cual nos permite no rechazarlos ni alimentarlos.

Atención a la respiración

La atención conciente a la respiración es muy favorecida en la tradición budista. Estar atentos a la respiración implica establecer un contacto continuo con las sensaciones táctiles internas y externas que se derivan de este proceso dinámico y vital. Al inhalar y exhalar surgen naturalmente sensaciones corporales asociadas a la tensión y el relajamiento, la temperatura, el contacto y el movimiento.

Mantenernos conscientes de estas sensaciones durante la práctica consiste en experimentarlas lúcidamente sin tratar de manipularlas, sólo sentirlas tal como vienen, cambian y se van momento a momento. En la meditación que estamos explorando, damos aproximadamente una “tercera parte” de la atención consciente a las sensaciones de la respiración. El resto de la atención se abre a los 6 campos sensoriales.

4. El aquí y ahora

La acción sutil que da vida a este principio es reconocer el momento presente y habitarlo conscientemente.

La experiencia sensorial humana sucede siempre en el momento presente: la vida se vive un instante a la vez. Todos lo sabemos, puesto que el organismo se regula en base a la conciencia del constante cambio de contexto en el momento presente, pero rara vez lo notamos y vivimos como si no lo supiéramos.

Nos pasamos más tiempo dándole vueltas a lo que ya pasó o anticipando lo que está por venir que en contacto con lo que está realmente sucediendo frente a nosotros. En la meditación lo notamos cuando la mente se "inclina" hacia delante y se orienta hacia eventos que se encuentran en un futuro imaginario. Sin darnos cuenta pronto nos encontramos atrapados en ellos: tejiendo febrilmente todo tipo de planes y proyectos. Otras veces distinguimos que la mente comienza a inclinarse hacia el pasado, seducida por recuerdos atractivos, y en poco tiempo ya estamos atrapados en ellos, repasando una y otra vez los peores y los mejores momentos.

Habitar el momento presente es una poderosa medicina contra la tendencia a colgarnos del pasado y definirnos constantemente en función de la interpretación que hemos hecho de nuestra historia personal en el escenario de nuestra imaginación, permitiéndonos relajar y liberar la energía emocional invertida en ella.

Reconocer el momento presente

Lo importante del principio del aquí y ahora es que cobra vida al momento de reconocerlo y mantenernos conscientes de él. *Reconocer* en este sentido es el acto de tomar conciencia de algo. No es verbal ni conceptual, es la experiencia directa sin mediación de comentarios ni definiciones.

Al orientarnos al momento presente se aclara la mente, entran nítida y libremente todo tipo de sensaciones por los seis campos de los sentidos y así como entraron se disuelven.

Se experimenta como abrirse al fluir natural de la experiencia sensorial en un consciencia espaciosa y generosa.

5. Principio de Amor incondicional

En la práctica de consciencia plena que estamos explorando, el Amor Incondicional juega un papel muy importante en colaboración con los demás principios. Para el propósito de esta práctica, Amor Incondicional puede definirse simplemente como el surgimiento espontáneo de una respuesta *amable y paciente*, apreciativa y cálida y sin apego, que impregna cuerpo, emociones y mente.

Así mismo, esta calidad de consciencia nos sirve como fiel indicador para saber si los cuatro principios anteriores están en efecto activos y frescos. De esta manera, amabilidad y paciencia (dos aspectos de amor incondicional) se convierten en puertas de acceso a la consciencia plena desde la fuente de la energía que nos mueve: el corazón emocional. La acción sutil que nos ayuda a reconectarnos con Amor incondicional es sencilla y poderosa: mantenerse paciente y amable.

Paciencia.

Es simplemente la disposición a brindar espacio y tiempo a algo. Es lo contrario de la prisa, la premura y la impaciencia. Implica también tolerancia e incluso resistencia, en el sentido de no desesperarse fácilmente. Aplicada a la meditación quiere decir: mantener una actitud espaciosa y tolerante hacia todo lo que surge en la experiencia de los seis campos sensoriales, permitiéndole que se despliegue naturalmente ante nuestra consciencia curiosa.

Amabilidad.

Aquí utilizamos el término en el sentido de “digno de ser amado”. No es una apariencia formal de amabilidad o de buenos modales, sino una respuesta auténtica amorosa y apreciativa desde el corazón hacia lo que tenemos frente a nosotros. Este es un principio de gran importancia en la meditación por dos razones. La primera es que, al igual que la paciencia, nos alerta cuando los otros principios han perdido vida. La segunda es que nos permite traer una respuesta emocionalmente positiva hacia aquellas partes de nosotros que nos disgustan, o no queremos ver, iniciando así un proceso sanador de integración.

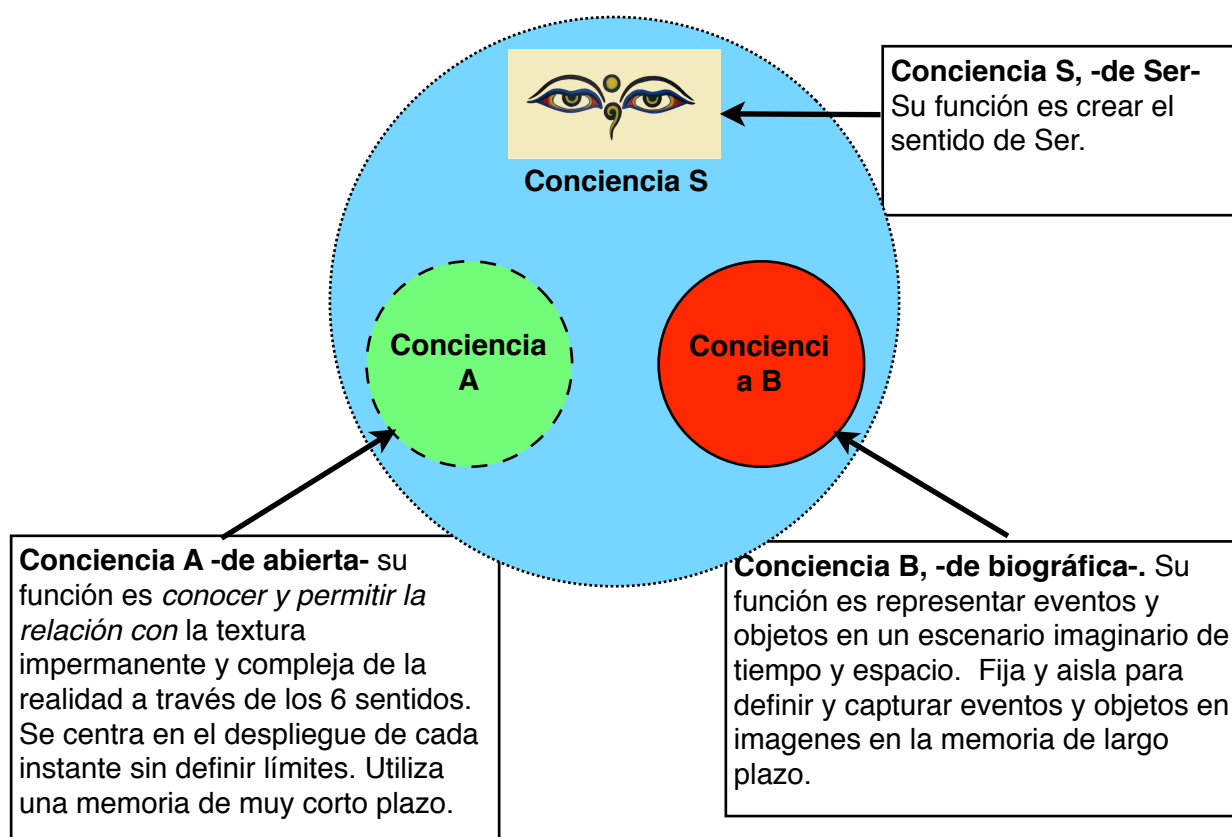
TRES ASPECTOS DE LA CONCIENCIA: UNA ESQUEMA PARA COMPRENDER EL PROCESO DE LA MEDITACIÓN

Introducción

El siguiente modelo, así como las metáforas con que se explica son una aproximación que puede ayudarnos a comprender el proceso involucrado en la meditación de conciencia plena desde una perspectiva más amplia.

La síntesis de este modelo:

A) **Hay tres aspectos de la Conciencia** Son sus respectivas “*funciones*” y “*sabidurías*”:



1. La “**Conciencia A**” (de **abierto**, y de **aquí y ahora**). Su función es percibir la realidad transitoria y compleja en el momento presente. Su sabiduría es: “ en el momento *presente* todo cambia, nada es fijo, todo surge en dependencia de condiciones.” Cuando tomamos conciencia de la naturaleza cambiante y amplia de nuestra experiencia sensorial con receptividad y sin convertirla en conceptos, estamos habitando el Aquí y Ahora.
2. La **Conciencia B** (de **biografía**). Su función es construir una referencia en tiempo y espacio en base a representar objetos, personas o situaciones. Su sabiduría es: “es

posible crear y sostener en la memoria mapas y escenarios imaginarios que *representan* el pasado o el futuro desde *cierta perspectiva*-.” Usando las funciones de esta conciencia construimos nuestra historia personal.

3. **La Conciencia S (de ser)**. Su función es darse cuenta de ser, “estoy siendo esto”. (estar consciente de estar consciente de ser). Su sabiduría es el *discernimiento* que integra creativamente las otras dos conciencias en un “nivel superior” permitiéndonos “ser” la integración de las tres sabidurías: ser, impermanencia y referencia, de una manera creativa y compasiva.

La práctica de la meditación tiene que ver con permitir una integración “virtuosa” de las tres conciencias. Este proceso consiste en que la Conciencia S, reconozca a las otras dos conciencias y permita que se comuniquen entre sí. De tal manera que la Conciencia A informe a la Conciencia B, y viceversa.

La razón por la cual es deseable esta integración es que sin ella tiende a dominar en el sentido de ser casi exclusivamente nuestra identificación con la Conciencia Biográfica y sus funciones, a tal grado que perdemos de vista que es sólo la historia que contamos. Cuando esto sucede tomamos como absolutamente real -y única posible perspectiva- todo su contenido, con lo cual se disparan naturalmente emociones vinculadas con este contenido.

Las emociones se vuelven repetitivas e intensas porque el contenido de la conciencia biográfica parece permanente, sólido y desconectado de la complejidad de condiciones que le dieron surgimiento. Al ser repetitivas las experimentamos como aflicción y ansiedad.

El propósito de la práctica de Conciencia Plena es propiciar la integración de las conciencias, conduciéndonos a aclarar el error de comprensión que está detrás de las emociones aflitivas, a la vez que comenzamos a honrar el potencial más elevado de la conciencia.

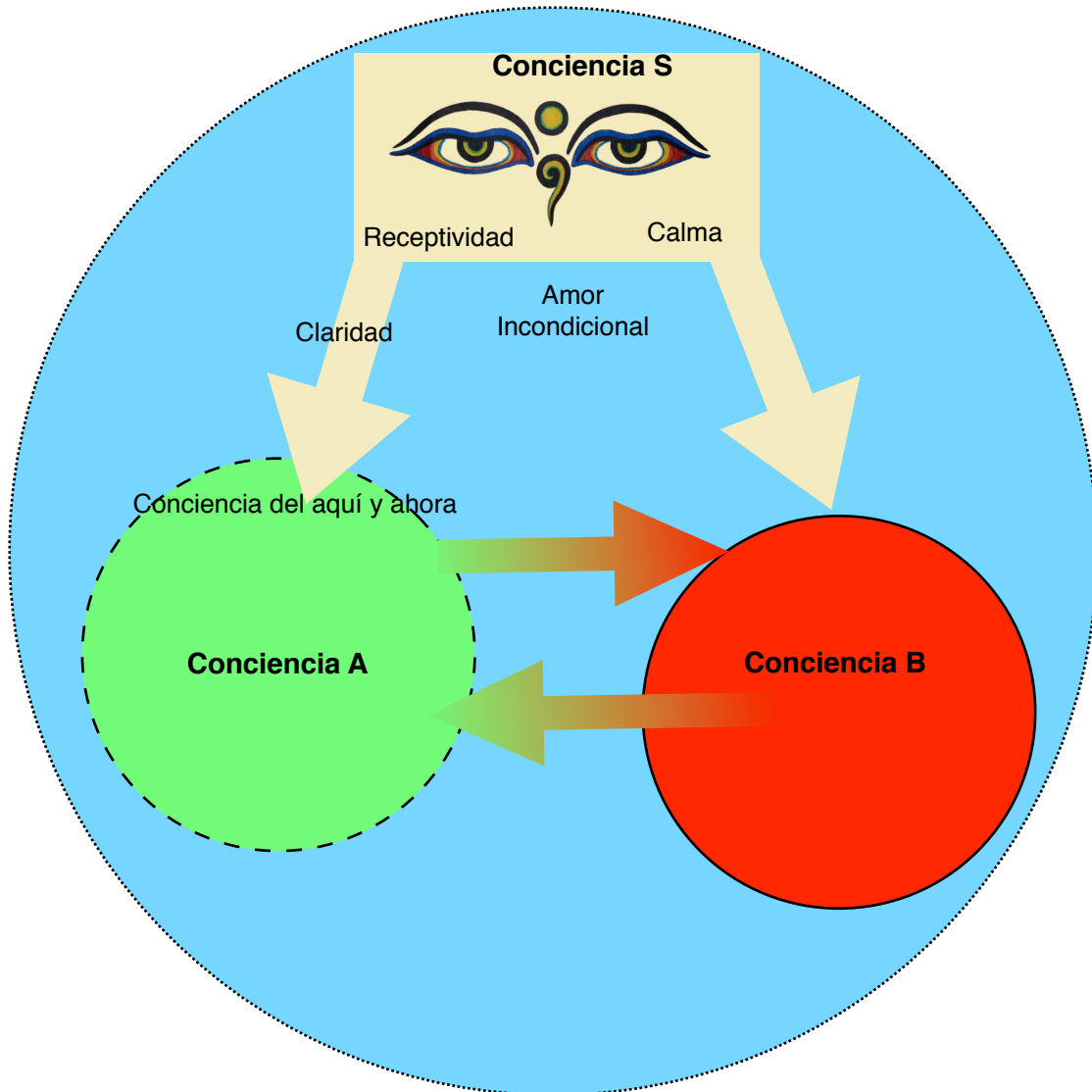
¿Cómo contribuyen los Cinco Principios de la Conciencia Plena a este Proceso?

Los cinco principios que hemos visto, así como las acciones sutiles que les dan vida son justamente la dinámica que nos permite la integración de las tres conciencias.

La receptividad incondicional, la claridad, la calma (estabilidad de atención), reconocer el momento presente, y amor incondicional, son todos ellos aspectos de la Conciencia A (abierta al aquí y ahora). Veamos cómo contribuye cada principio a volvernos conscientes de la Conciencia A.

La **receptividad incondicional** es la actitud básica que nos permite atenuar el dominio de la Conciencia B, pues las acciones sutiles de no rechazar, no retener y no perseguir experiencias reducen la tendencia a relacionarnos con nuestra experiencia sensorial como si estuviera constituida de elementos fijos, sólidos y aislados de contexto (justo lo que las convierte en en las abstracciones propias de la Conciencia Biográfica). El principio de receptividad incondicional nos ayuda a liberar e integrar la energía emocional que se está invirtiendo en ellas.

La **claridad** nos conecta con el flujo de experiencias sensoriales perceptibles a través del a conciencia del aquí y ahora que son percibidos por los 6 sentidos. La claridad de lo que



percibimos a través de los cinco sentidos físicos nos conecta con el entorno cambiante y las respuestas constantes del organismo, visibles como sensaciones táctiles y energía emocional.

Mientras que la claridad del *sentido de la mente* nos permite descubrir que el contenido representado en el escenario imaginario de tiempo y espacio en la mente es sólo eso: representación, y no una realidad.

La **Calma** estabiliza nuestra atención, reduciendo la reactividad que “jalonea” nuestra atención de un lugar a otro. Para ello usualmente llevamos atención consciente a las sensaciones de la respiración; esto, en armonía con los dos principios previos, permite que nuestra atención colabore con la visión profunda de la Conciencia A: el darnos cuenta de la transitoriedad y la complejidad de la experiencia sensorial de cada instante.

Reconocer el momento presente es la acción sutil que nos permite reconocer la Conciencia A como una experiencia tangible impregnada de receptividad, claridad y calma. Reconocer el momento presente es lo mismo que reconocer la naturaleza fluida y cambiante y compleja de nuestra experiencia consciente (sensaciones, estímulos, energía) sin convertirla en concepto, pues la Conciencia A no usa palabras, sino inmediatez de contacto con la realidad viva.

El amor incondicional, y sus acciones sutiles de mantenerse amables y pacientes, nos permite trabajar desde estas dos emociones positivas directamente, sin las cuales nos dejamos seducir por las emociones reactivas condicionadas vinculadas al contenido de la Conciencia B. Amar incondicionalmente es contactar la naturaleza cambiante y compleja de los seres, y de la vida misma.

SEGUNDA PARTE: LAS PRÁCTICAS

LAS PRÁCTICAS

Introducción

En esta sección encontraremos las instrucciones directas para ponernos a meditar. Cada una de las diferentes prácticas que se describen a continuación trabaja con los cinco principios en un orden distinto y con diferentes énfasis, no obstante todas ellas son versiones de la meditación de conciencia plena. Para realizar estas prácticas se requiere tener una comprensión clara y práctica de la postura de meditación y el entorno meditativo apropiados, las cuales se describen en las secciones sobre Postura y Meditar en Casa.

Antes de entrar propiamente a las instrucciones de cada práctica, vamos a ver otros componentes de la meditación que no han sido mencionados y forman parte integral de una meditación equilibrada y efectiva.

Solo sentados

Una sesión de meditación comienza invariablemente con un período de cinco minutos que es crucial para el desarrollo óptimo de la meditación que denominaremos “sólo sentados” y cuya única instrucción es: “nada que hacer”. Durante este período realmente no iniciamos ninguna acción, el énfasis está en sólo ser, sólo estar. Desde este estadio de “no hacer” comenzaremos a activar orgánicamente los principios que siguen en la práctica, usualmente primero el de receptividad incondicional.

Período de asimilación

Cada meditación termina con un “período de asimilación” cuya instrucción principal es también “nada que hacer”. Durante estos valiosos minutos post-meditativos podemos salir de la postura y ponernos cómodos, incluso recostados, manteniendo la mente despejada y experimentando el efecto de la meditación sin nosotros tener que hacer nada. Este período de transición nos ayudará a integrar más fácilmente a la vida cotidiana el estado de conciencia que hemos contactado en la meditación.

Duración

Las meditaciones se dan en sesiones de entre 35 y 40 minutos. Siempre es posible hacerlas más largas, y extender cualquier parte de la meditación. También es posible hacerlas más cortas si no queda otra opción. Es mejor determinar la duración de la sesión desde un inicio y a menos que haya una verdadera emergencia no levantarnos antes de tiempo no importa qué esté sucediendo en nuestra práctica. Durante una sesión puede surgir confusión, irritación, preocupación, ansiedad, resistencia, y demás emociones perturbadoras ante las cuales será muy tentador interrumpir la meditación. Lo mejor es trabajar con ellas, buscar la manera menos violenta y más orgánica de incluirlas en la práctica; a menudo el simple hecho de no huir de ellas introduce una condición distinta que propicia su transformación.

Indagar en la experiencia

Las preguntas de indagación que se sugieren en cada meditación conviene comenzar a aplicarlas sólo después de haber adquirido cierta experiencia con la práctica;

probablemente sea mejor no utilizarlas durante las primeras semanas. Esto se debe a que si no te has familiarizado con los principios básicos y con la mente silenciosa que se encuentra en la base de la práctica, es muy tentador utilizar las preguntas de indagación para tratar de eliminar o manipular algún aspecto de la experiencia meditativa, y terminar introduciendo más pensamientos obsesivos, o provocando ansiedad y frustración. Sabrás que está listo para introducir preguntas de indagación cuando dejar ser y dejar ir y abrir los sentidos se han convertido en respuestas hábiles reconocibles que puedes activar con cierta facilidad; entonces al introducir una pregunta se experimentará un mayor silencio interior y un incremento en la lucidez que revela la textura cambiante y abierta de cada instante. Las preguntas se utilizan muy esporádicamente, una o dos por meditación, teniendo en cuenta siempre que lo importante no es decirlas, sino darle filo y profundidad de visión a la conciencia plena.

Amabilidad y paciencia

En las instrucciones que siguen a continuación no se indica especialmente en qué momento activar la acción sutil de mantenerse amable y paciente y darle vida al principio de amor incondicional. La razón es sencilla: hay que aplicarlo todo el tiempo, de principio a fin.

Los ojos

Cada práctica descrita incluye una indicación con respecto a los ojos, en algunos casos se sugiere abrirlos los últimos minutos de la meditación, en otros mantenerlos cerrados todo el tiempo, y en un par de casos mantenerlos abiertos todo el tiempo. Hay una indicación que aplica a cualquier meditación: si hay mucha somnolencia es mejor mantener los ojos abiertos durante toda la sesión.

¿Qué práctica hacer?

Las prácticas cuyas instrucciones específicas se presentan más adelante, son realmente distintos énfasis de una misma meditación, la primera que se describe, titulada Conciencia Plena Básica, que conjunta los cinco principios aplicados y las seis esferas sensoriales que hemos explorado en las secciones previas de este texto, y bien podría ser la única que necesitamos, si no fuera porque nuestra capacidad de establecernos en la conciencia plena es a menudo desequilibrada y por lo tanto poco efectiva en una meditación tan abierta. Para algunas personas será más tangible meditar en un campo de percepción un poco más reducido, enfatizando sólo tres esferas, como en la segunda práctica de la sección.

1. CONCIENCIA PLENA BÁSICA

Esta práctica puede considerarse como la base de cualquier meditación. El orden de apertura de los sentidos que se propone va de lo lejano y externo a lo cercano e interno. No obstante, puede variarse según lo que parezca más apropiado en la sesión, o darse simultáneamente. Así mismo, la atención a la respiración puede introducirse en diferente momento si es necesario. Se sugiere comenzar con los ojos cerrados y abrirlos durante los últimos cinco minutos, con más experiencia se puede hacer con los ojos semiabiertos todo el período.

Línea de tiempo (min.)	Acción sutil/principio
----------------------------------	-------------------------------

1-5 **Sólo sentados.** No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. Baja las defensas.

Receptividad incondicional. Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

5-15 Abrir cuatro sentidos, integrándolos en el siguiente orden:

- Sentido del oído. Escucha global y lúcidamente: sonidos cercanos y lejanos, intensos o sutiles; el silencio que rodea e impregna a los sonidos.
- Sentidos del olfato y gusto. Toma conciencia de los olores que llegan a ti, permite que se integren a los sonidos. Revisa el sentido del gusto e integra cualquier sabor o sensación en el paladar y lengua.
- Sentido del tacto. Siente tu cuerpo globalmente y en profundidad. Toma conciencia de las sensaciones de temperatura, tensión, movimiento y contacto.

15-20 Estabilidad de atención. Toma conciencia de las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente. Integra la respiración con las sensaciones de los cuatro sentidos abiertos.

20-35 Abrir el sentido de la mente. Manteniendo el contacto con la respiración y con los sentidos que has abierto, toma conciencia del momento en que aparecen pensamientos en la mente. Déjalos ir sin enfrascarte con su contenido. Contempla su disolución natural en el espacio lúcido de la conciencia plena.

30-35 Sentido de la vista. Continúa la meditación con los ojos abiertos, sin fijar la vista en nada. Permite que la mirada se expanda en el espacio. Integra las sensaciones visuales tales como colores y formas con los demás sentidos.

35-40 Período de asimilación. Relaja la postura y ponte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada. Puedes agradecerte este trabajo con un saludo.

Indagar en la experiencia: ¿hay algo que estés apretando? ¿hay algo que no estés dispuesto a soltar? ¿en dónde se disuelve un pensamiento? De qué está hecho esto?

2. CONCIENCIA PLENA DE TRES ESFERAS: OÍDO, CUERPO Y MENTE.

Esta meditación enfatiza tres esferas sensoriales, aquellas en las que usualmente experimentamos más textura: sonidos, sensaciones táctiles y pensamientos. El trabajo en esta práctica consiste en integrar y equilibrar la apertura de estas tres esferas sensoriales junto con las sensaciones de la respiración en un entorno de receptividad. Se sugiere comenzar con los ojos cerrados y abrirse al final como se indica, o antes, lo que sea más efectivo según el estado mental prevaleciente.

Línea de tiempo

(min.)

Acción sutil/principio

1-5 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. Baja las defensas.

Receptividad incondicional. Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

5-10 Abrir el sentido del oído. Escucha global y lúcidamente. Deja entrar los sonidos cercanos y lejanos, intensos o sutiles. Percibe el silencio que rodea e impregna a los sonidos. Experimenta la textura cambiante de las sensaciones auditivas.

10-15 Abrir el sentido del tacto. Siente tu cuerpo globalmente y en profundidad. Contacta especialmente las sensaciones táctiles de temperatura, tensión, movimiento y contacto. Experimenta lúcidamente la textura cambiante de las sensaciones táctiles.

15-20 Estabilidad de atención. Toma conciencia de las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente. Integra la respiración con las sensaciones del cuerpo y los sonidos.

20-35 Abrir el sentido de la mente. Mientras mantienes contacto con el cuerpo y el sentido del oído, toma conciencia del momento en que aparecen pensamientos en la mente. Déjalos ir sin enfrascarte con su contenido. Contempla su disolución natural en el espacio lúcido de la conciencia plena.

30-35 Continúa la meditación con los ojos abiertos, sin fijar la vista en nada. Permite que la mirada se expanda en el espacio.

35-40 Período de asimilación. Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

Indagar en la experiencia: ¿hay algo que estés apretando? ¿hay algo que no estés dispuesto a soltar? ¿en dónde se disuelve un pensamiento?

4. MEDITAR CON LOS SONIDOS Y EL SILENCIO

Esta es una meditación particularmente espaciosa cuyo énfasis está en abrir el sentido del oído junto con un ligero respaldo de atención a la respiración para estabilizar la mente. La práctica funciona particularmente bien cuando la textura auditiva es rica, pero sin ruidos intensos o ritmos mecánicos dominantes. Además de los beneficios que ya hemos visto, cuando esta meditación es realizada en un entorno urbano nos ayuda a disminuir las reacciones estresantes a los ruidos, en un entorno natural en exteriores nos lleva a una experiencia muy refrescante de integración con la naturaleza. Dos puntos son muy importantes: 1) siempre mantener un escuchar global y abierto, sin escoger sonidos ni ir de uno a otro ni enfrascarnos en alguno de ellos; 2) no etiquetar ni comentar mentalmente lo que escuchamos. Algunas personas encontrarán que mantener los ojos cerrados puede ser más apropiado para esta meditación, para otras funcionará igual con ojos semiabiertos.

Línea de tiempo **Acción sutil/principio(min.)**

1- 10 **Sólo sentados.** No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar.

Receptividad incondicional. Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

Estabilidad de atención. Estabilidad de atención. Toma conciencia de las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente.

10-35 Abrir el sentido del oído. **Escucha global y lúcidamente, integrando el campo** auditivo en el siguiente orden:

- Sonidos cercanos: incluyendo: los sonidos de tu cuerpo, el zumbido de los oídos, el latido del corazón, el siseo de la respiración; el entorno inmediato.
- Sonidos lejanos: yendo cada vez más lejos, incluyendo el viento y el murmullo lejano de la ciudad o el campo.
- Sonidos fuertes: los que percibes a más volumen.
- Sonidos sutiles: los que percibes a menor volumen.
- El silencio que envuelve e impregna a los sonidos.

35-40 **Período de asimilación.** Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

Durante la práctica: Permite que los pensamientos se disuelvan en la conciencia auditiva, como si fueran sonidos que pasan. No compres lo que venden.

Indagar en la experiencia: ¿qué es esto? ¿de qué está hecho esto?

5. MEDITAR EN EL CUERPO

Esta meditación te permite descubrir la naturaleza cambiante y compleja de las sensaciones táctiles, y desactivar las reacciones de tensión y contracción habituales al contacto con las sensaciones desagradables. La combinación de conciencia profunda del cuerpo con ligera atención a la respiración es muy efectiva para fomentar estabilidad de atención y profundidad de visión. Es excelente medicina para la tensión (el estrés).

La práctica consiste en establecer conciencia plena profunda de las sensaciones que surgen en el cuerpo momento a momento. Lleva el 75 por ciento de la atención al cuerpo en su totalidad, manteniendo un 25 por ciento de atención en las sensaciones de la respiración como un respaldo ligero y constante. En esta meditación es normal que se de un ligero retraimiento del campo sensorial auditivo a medida que se incrementa la sensibilidad a los cambios y sutilezas de las sensaciones de temperatura, contacto, movimiento y tensión-relajamiento en el cuerpo. Se sugiere mantener los ojos cerrados todo el tiempo.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1-5 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. **Receptividad incondicional.** Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

5-10 Estabilidad de atención. Dirige un 25% de tu atención a observar las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente.

10-30 Abrir el sentido del tacto.

- Siente tu cuerpo globalmente y con profundidad. Contacta especialmente las sensaciones de temperatura, tensión, movimiento y contacto.
- Opcional: incluye la electricidad o magnetismo que impregna al cuerpo.*
- Experimenta lúcidamente la textura cambiante y compleja de estas sensaciones.
- Mantén una actitud amable y paciente hacia tu cuerpo y las sensaciones que surjan, sean estas agradables o desagradables.

30-35 Período de asimilación. Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

Notas: Si surge una sensación de dolor o tensión, y estás seguro que tu postura es correcta, experimentala amorosamente. Permite que las capas internas de la sensación se revelen en la lucidez y se integren al resto del cuerpo. Esto aplica también para la comezón.

* Percibir las sensaciones sutiles relacionadas con el campo eléctrico o magnético requiere bastante sensibilidad al tacto y para algunas personas toma tiempo sensibilizarse a ese grado.

Indagar en la experiencia: ¿qué es esto? ¿de qué está hecho esto?

6. MEDITACION DE RECORRIDO DEL CUERPO

Esta es una variante de la práctica anterior que te permite profundizar de una manera notable en las sensaciones táctiles (temperatura, tensión, movimiento y contacto) en cada parte del cuerpo. El recorrido estructurado del cuerpo te provee un entrenamiento excelente para trabajar en la continuidad de propósito. Se sugiere mantener un 25% de tu atención en las sensaciones de la respiración como apoyo para estabilizar la atención y mantenerte en la práctica. Esto se experimenta como la integración de las sensaciones de la respiración con la parte del cuerpo que estás contactando, como si la respiración estuviera sucediendo a través de esos tejidos, que en parte es verdad.

Un recorrido del cuerpo comienza con la atención consciente en los pies, sube por las piernas, el torso y llega hasta la coronilla de la cabeza; luego se retoma desde las manos, subiendo por los brazos hasta llegar nuevamente a la coronilla. Se puede hacer en postura de meditación sentada, o acostados (ver la sección de Postura). A medida que te vayas familiarizando con la práctica, comenzarás a notar con mucha claridad cómo la atención plena tiene un efecto relajante y aclarador en los órganos, tejidos y células, trayendo una suave calidez a esas zonas. Asegúrate de leer y entender bien todos los aspectos de la práctica.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1-10 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. **Receptividad incondicional.**

Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir. Estabilidad de atención. Dirige un 25% de tu atención a observar las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente.

10-30 Recorrido del cuerpo

30-35 Suspende el recorrido del cuerpo. Continúa sintiendo el cuerpo en su totalidad, date cuenta cómo se experimenta el cuerpo cuando está impregnado de atención consciente.

35-40 Período de asimilación. Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

Durante la práctica:

- Si te olvidas del recorrido, retoma desde donde te quedaste y continúa.
- Abstente de nombrar las sensaciones, relaciónate con ellas como procesos abiertos.
- Siente los órganos y tejidos directamente, no es necesario recordar cómo se ven en una foto.

7. CONCIENCIA DE LAS EMOCIONES

Esta práctica puede ser muy efectiva cuando estamos pasando por momentos emocionalmente intensos. Requiere cierta experiencia en conciencia plena del cuerpo y sus sensaciones y la atención razonablemente estable, pero sobre todo se fundamenta en la disposición a soltar los puntos de vista e historias que alimentan las emociones aflitivas. El énfasis está en percibir las emociones en tres niveles: como contracción física, como energía o tono emocional y como tendencia mental. En todos los casos es crucial permitir que se disuelvan los pensamientos vinculados con dichas emociones, favoreciendo así la liberación de la energía y experimentando la relajación del cuerpo.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1-5 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir. **Receptividad incondicional.** Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

5-10 Estabilidad de atención. Dirige un 25% de tu atención a observar las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calmen la mente y el cuerpo.

10-15 Abrir el sentido del tacto. Siente tu cuerpo globalmente y en profundidad. Contacta especialmente las sensaciones de temperatura, tensión, movimiento y contacto. Mantente amable y paciente con todo lo que surja.

15-35 Contacta los impulsos emocionales. Toma conciencia de:

- La gesticulación sutil en el cuerpo, en particular en el rostro, ojos, mandíbulas, pecho, abdomen, vientre y manos.
- La calidad de la energía de los impulsos: ligera, pesada, rápida, lenta, etc.
- La energía que alimenta los impulsos de cerrar, apretar, contraer, luchar y agarrar. Permite que se relajen.
- Si te enganchas en algún pensamiento; nota la contracción física y energética que surge y déja ir suavemente el argumento. Nota la relajación física que resulta de soltar.

35-40 Período de asimilación. Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

Durante la práctica:

- Mantente amable y paciente con tu cuerpo, tus emociones y tu mente, tal como son, sin reprimirlas, sin ser auto complaciente con ellas.

Indagar en la experiencia: ¿Cómo me siento? ¿Hay algo que esté apretando?

8. MEDITAR INVESTIGANDO EL PENSAMIENTO DISCURSIVO

Esta es una meditación avanzada que en general requiere experiencia previa. Es mejor hacerla cuando tienes ya una práctica estable y puedes estar consciente de las sensaciones de tu cuerpo de manera más o menos constante, pues la conciencia plena del cuerpo nos ayuda a establecer un nivel de calma, claridad y apertura que facilita el trabajo con la mente.

Esta es una práctica muy efectiva para aprender a soltar el pensamiento discursivo: no dejarte seducir por su contenido narrativo y ver cómo se disuelve con suavidad cual burbuja de jabón en el espacio de la lucidez.

Se utilizan preguntas para indagar en la experiencia. Recuerda que su propósito es darle filo a la mirada interior, no encontrar respuestas conceptuales. No tienes que usar todas, tal vez una o dos de las que se sugieren, las que te funcionen mejor, muy espaciadas. Permite que la pregunta se convierta en una manera incisiva de ver internamente. Nota qué pasa con la corriente del pensamiento discursivo cuando estás consciente de esta manera.

1-5 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. **Receptividad incondicional.** Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

5-10 Estabilidad de atención. Dirige una parte de tu atención a observar las sensaciones de la respiración (contacto, temperatura, movimiento, tensión), de manera relajada y atenta. Permite que se establezca la atención y se calme la mente.

10-15 Abrir el sentido del tacto. Siente tu cuerpo globalmente y en profundidad. Toma conciencia especialmente de las sensaciones de temperatura, tensión, movimiento y contacto, y de los “gestos” internos del cuerpo. Permite que se mezclen con la respiración.

15-30 Abre el sentido de la mente. Date cuenta del momento en que surge un pensamiento en el campo de conciencia, déjalo ser y déjalo ir.

Aplica alguna de las siguientes preguntas, una a la vez, muy espaciadas. Permite que la pregunta se convierta en una manera incisiva de ver internamente.

- ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando me enfrasco en un pensamiento?
- ¿Qué pasa en mi cuerpo cuando suelto un pensamiento con el cual me había enfrascado?
- ¿En qué parte de la mente se disuelve un pensamiento?
- De qué parte de la mente surge un pensamiento?
- ¿De qué tamaño es un pensamiento?

30-35 Período de asimilación. Puedes relajar la postura y ponerte cómodo. No hay nada que hacer, mantén la mente desocupada y no salgas de prisa.

9. REPOSAR LA MENTE EN EL MOMENTO PRESENTE

Esta es una meditación muy sencilla y silenciosa, y quizás por lo mismo no es necesariamente fácil. Ciertamente no es recomendable comenzar a conocer la meditación con ella, a menos que se tenga ya una capacidad de estabilidad de atención y apertura de sentidos derivada de alguna disciplina artística o yóguica, o de manera innata. No es necesario estabilizar la atención a través de la atención consciente de la respiración, pues el campo de percepción es abierto y global y orientado hacia reconocer y habitar el momento presente. Se sugiere mantener los ojos suavemente abiertos todo el tiempo.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1-10 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar.**Receptividad incondicional.** Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir.

10-35 Reconoce el momento presente. Simplemente ubica el aquí y ahora perceptible en la impermanencia de todo lo que percibes. Mantente consciente del constante fluir de cada instante en toda su riqueza, amplitud y profundidad.

Nota: Si tu mente comienza a inclinarse al futuro o al pasado o a narrar lo que pasa, con amabilidad reconoce el momento presente en que están ocurriendo las sensaciones que se disparan en el cuerpo con los pensamientos y permite que se disuelvan amablemente. Abstente de construir meterte en el escenario de tiempo y espacio imaginarios de los pensamientos, o de involucrarte en narrativa mental (instrucciones, comentarios, etc).

10. MEDITACIÓN SIN FORMA

Esta también es una práctica sencilla y no necesariamente fácil. Para muchas personas no es una meditación viable, cuando menos durante algún tiempo, que puede ser semanas, meses o años dependiendo de la constancia y efectividad en las prácticas más accesibles, así como de otros factores, como estilo de vida, temperamento, la práctica de otras disciplinas afines, intuición, etc. El punto central de esta meditación está en reducir al máximo la actividad dirigida y el esfuerzo. La única acción sutil que permanece es receptividad incondicional, y aún ésta ha de aproximarse simplemente como una cualidad que reconocer. Cuando esta meditación es madura se experimenta como la ausencia del meditador, sólo hay conciencia plena sin separación sujeto-objeto y la mente deja de enfrascarse con los pensamientos sin esfuerzo alguno.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1-30 Sólo sentados. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar.

Receptividad incondicional. Establece una actitud de dejar ser, dejar ir y mantenerte lúcidamente conectado con lo que tienes enfrente a cada instante. No hay nada que rechazar, nada que retener, y nada que perseguir. Reconoce la receptividad incondicional que te conecta con el de conciencia dn el Aquí y Ahora con el cual te “sintonizas” sin avidez y sin esfuerzo.

Nota: En esta meditación te darás cuenta que los pensamientos se disuelven por sí solos en el campo de conciencia plena y lúcida que surge con naturalidad a partir de estas dos instrucciones.

11. MEDITACIÓN CAMINANDO

La dinámica es la siguiente: escoge un tramo de unos 4 o 5 metros de largo. Ponte de pie al inicio del tramo durante un minuto. Establece receptividad incondicional. Comienza a caminar pasos cortos, de uno o dos pies de largo. Al inhalar comienza a levantar un pie, continúa levantándolo y desplazándolo hacia delante; al exhalar comienza a colocarlo adelante y desplaza el cuerpo, y así sucesivamente, de tal manera que el caminar esté sincronizado con la respiración. Permite que tu respiración sea natural y tus pasos se adapten a los cambios en la duración de la inhalación o exhalación. Mantén la vista unos dos metros delante de ti, parpadeando normalmente. Cuando llegues al final del tramo gira lentamente de vuelta, detente unos segundos y después continúa.

Durante el recorrido asegúrate de mantenerte consciente de las sensaciones que surgen en el cuerpo al caminar, tales como:

- El movimiento de los pies al caminar
- El contacto de tus pies con el suelo.
- El desplazamiento de tu cuerpo
- La actividad muscular de las piernas

He aquí algunas variantes de esta meditación:

- Contar respiraciones (como en la atención a la respiración en 4 etapas);
- No sincronizar la respiración con el caminar;
- Caminar más lento
- Caminar más rápido.
- Caminar en círculos en vez de un tramo lineal
- Mantener tu atención abierta en el campo sensorial auditivo: sonidos y silencio.

Línea de tiempo

Acción sutil/principio(min.)

1 Sólo de pie. No hay nada que hacer, sólo estar. Todo lo que está pasando es como es, recíbelo tal cual, sin interferir ni controlar. Toma conciencia del tramo exacto que vas a recorrer.

2-15 Meditación caminando. Mantén activos los siguientes principios:

- Receptividad incondicional
- Sentidos abiertos
- Estabilidad de atención
- Deja que los pensamientos se disuelvan en la conciencia plena.