

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

¿Qué es meditar?

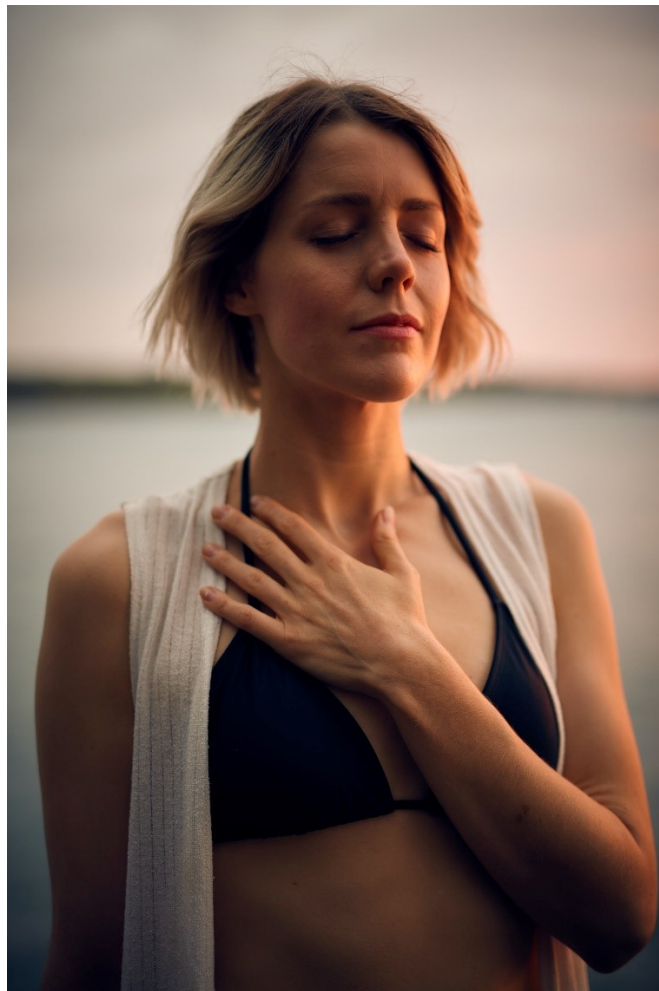


Photo by Darius Bashar on Unsplash

Como explicar la meditación mindfulness

Lista de contenidos

Meditar (2)

Técnicas de meditación (2)

Las tradiciones religiosas (3)

Conceptos relacionados con la mente (3)

El término mindfulness (3)

<https://www.labecos.org> - <https://www.labecos.com> - <https://labecostudio.labecos.com>

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

- La evolución cerebral (4)
- El comportamiento mental (4)
- El lenguaje que utilizamos (5)
- Para que meditamos (5)
- Como meditamos (5)
- Las técnicas (la práctica) (6)
- Recomendaciones de la práctica (6)
- La Respiración (7)
- Retomamos la práctica, recomendaciones (8)
- Las distracciones (8)
- Objetos de concentración (9)

La respuesta no es fácil porque se le atribuyen muchos significados diferentes. Básicamente **meditar** es prestar atención a uno mismo. Como se le asignan tantos significados se genera una cierta confusión por el interés que cada una de esas atribuciones y asignaciones ejercen para prevalecer sobre los demás.

¿Pues no parece tan complicado?

Meditar es una de las tareas más difíciles del mundo. Jon Kabat-Zinn

Nunca nada tan fácil resultó tan difícil. csl

Haciendo un ejercicio de objetividad la mayor parte de estas entidades son tradiciones religiosas que atienden la parte mental, no diré espiritual ya que el espíritu tiene una connotación trascendente que no quiero aplicar desde un punto de vista laico.

Así, en la tradición religiosa judeocristiana, por nombrar a la más próxima y frecuente a la cultura occidental, la meditación se centra en la oración y en la contemplación, y se realiza con **técnicas de meditación** concentrativas.

También deberíamos decir que el significado atribuido a las tradiciones religiosas teístas, el budismo es una excepción, pues se parece más a una ciencia

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

experimental que a lo que estamos acostumbrados a experimentar en otras tradiciones. Esto deberíamos tenerlo en cuenta cuando hablamos de las estrategias y técnicas de la meditación. Y esto desemboca en un planteamiento científico de la psicología oriental, representada y desarrollada por el budismo y la psicología occidental que la representa, la ciencia y está al margen de la fe y liturgia que acompaña a las tradiciones teístas.

La mayoría de **las tradiciones religiosas** tienen cientos y miles de años de existencia, de prácticas y experiencias. El budismo unos 2500 años y como desde el principio lo hemos declarado como ciencia experimental ha podido desarrollar técnicas meditativas con efectos comprobados.

Una ironía, se está señalando actualmente la coincidencia entre resultados de las conclusiones de las prácticas budistas con las teorías de la física cuántica (la partícula y la onda, el papel e influencia del observador en los procesos, ...).

Aquí ya podemos perdernos, está bien, aterricemos.

Otra característica distorsionadora de estos **conceptos relacionados con la mente** es la de los nombres con que definimos conceptos, técnicas y estrategias para la meditación en el idioma "pali" (una versión de "Sánscrito clásico"), con sus correspondencias en idiomas como el inglés o el español. que nos distrae, cuando no nos confunde. Como **el término Mindfulness**, término anglosajón que cuando se nombra quieren que se interprete como -atención plena-, -atención total-, en ocasiones no existe una traducción literal, de modo que tenemos que quedarnos con "lo que quieren que entendamos cuando invocamos esos nombres". O el término compasión que, en español, y, aun evolucionando, tiene un sentido de sumisión, lástima, etc. en vez de, sufrir con y tratarse bien a uno mismo.

El tipo de meditación que vamos a continuar desarrollando es el mindfulness y aprovechamos la técnica que utilizaron los budistas seguidores de Siddharta Gotama (Buda) desde hace unos 2500 años. La técnica se denomina -Vipassana- (visión profunda) y consiste en una serie de ejercicios que procuran la atención en nosotros mismos ayudándonos de la respiración y las sensaciones corporales, sin distraernos con pensamientos y sentimientos, aceptándolos, pero no negándolos, porque están ahí y son nuestros. Es un tipo de esfuerzo mental de tipo introspectivo, no como habíamos nombrado anteriormente en otras técnicas (concentrativas), debido a que el objetivo es diferente.

<https://www.labecos.org> - <https://www.labecos.com> - <https://labecostudio.labecos.com>

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

En las técnicas concentrativas, el foco lo ponemos en un objeto que puede ir variando, cambiando, (una figura, una vela, un paisaje, etc.) e intentamos eliminar todo lo demás (lo que no sea eso), conseguimos una sensación de totalidad y de bienestar importante, pero esta cesa en el momento en que dejamos de concentrarnos. En las introspectivas las sensaciones son continuas y cada vez más depuradas hasta llegar a una limpieza muy alta, esto supone una actitud ante la vida. Nos cambia la vida, porque todo lo vemos sin los filtros que nos distraen de la realidad (verdad). Según los budistas alcanzas la iluminación (el nirvana).

Otro asunto que debemos comentar para ayudarnos a entender la mente es lo que dice la psicología y **la evolución cerebral** en el linaje humano.

Hasta ahora nuestro cerebro está diseñado para atender preferentemente la supervivencia, es decir (alimentación y reproducción). Sin embargo, la evolución no fisiológica actual es de alcanzar la felicidad y el bienestar. Y esto puede suponer algunos desajustes que se expresan en forma de, lo que conocemos como las enfermedades mentales propias de nuestro tiempo, angustia, estrés y depresión. Puede que seamos tan soberbios que nos saltamos algunas de las primeras necesidades de Maslow. Pero así son los tiempos en que vivimos.

También hablamos del **comportamiento mental** en base a la reacción a nuestras experiencias vitales, como los pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales. Y son perfectamente entendibles que nos reconozcamos en ellos como por considerarlos lógicos.

Ante una experiencia de la vida (cualquier experiencia que vivimos) tendemos a calificarla según el siguiente baremo, si es buena, generamos el deseo de conservarla y si tenemos dificultades para conservarla, tendemos a repetir lo que consideramos el proceso causa-efecto que generó esa sensación para repetir ese desencadenante, lo llamamos identificación.

La experiencia a la que nos referimos puede ser mala, entonces intentamos evitarla, generar aversión hacia la experiencia, no queremos que se pueda volver a repetir, rechazándola.

Y puede ser neutra, en el sentido que no nos produce ninguna reacción, entonces consideramos que reaccionamos con ignorancia (pasaos del asunto).

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

Y nuestra vida sucede continuamente recibiendo estos acontecimientos, estas experiencias y reaccionando de manera estándar como hemos indicado.

Las reacciones tanto para lo bueno como para lo malo nos generan sufrimiento, y lo neutro es un impás hasta que llegue la siguiente experiencia afectada de lo bueno (apego, deseo) o lo malo (rechazo, aversión).

Pues entre las sensaciones vitales que vivimos en los momentos en que transcurre nuestra vida consciente está el deseo, la aversión y la ignorancia.

Otra cuestión a tener en cuenta cuando hablamos de meditación mindfulness es **el lenguaje que utilizamos**, se tratan de expresiones con un significado muy literal y poco figurativo y por esta razón se repite tantas veces, incluso se expresa lo mismo con distintas palabras haciendo un esfuerzo de enfatización cuyo objetivo es el de encontrar el significado adecuado convertido en acciones de lo que queremos comunicar.

Para que meditamos, el motivo es paradójico, pues cuanto más intentemos esforzarnos por cumplir el "para que", más lejos estaremos de alcanzarlo. Esto es debido a la distracción y contaminación mental que nos supone estar alerta para cumplir con este objetivo. Aun así, habrá un objetivo y es alcanzar a ver las cosas como son. Entonces, ¿no vemos las cosas como son? No ya lo decía el poeta.

En este mundo traidor/ nada es verdad y es mentira/todo es del color del cristal con que se mira.
Ramón de Campoamor

reconocer nuestros constructos mentales como pensamientos, sentimientos y afinar nuestra sensibilidad para observar las sensaciones corporales. Esto genera una sensación de control total sobre nosotros y nuestra vida acercándonos a una situación de felicidad permanente. Os dais cuenta la transcendencia que tiene en nuestra vida, por eso decimos que la meditación te transforma la vida, porque aprendes a vivir de otra forma.

El objetivo es alcanzar la perfección de todas las cualidades nobles y sanas que permanecen latentes en nuestra mente subconsciente. La purificación de la mente, la superación de la tristeza y de las lamentaciones, la superación del dolor y la aflicción, avanzar por este camino y alcanzar la felicidad que procura.

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

Y **como meditamos**, como lo hacemos. La técnica que utiliza el Vipassana es transversal, es decir afecta a todas las tradiciones religiosas sin distorsionar nada de lo que ellas afirmen. Se basa principalmente en la ley universal del Universo. Y algo tan simple, conocido y comprobado como que todo es efímero que no dura eternamente es una de las manifestaciones de esta ley universal.

Las técnicas, vamos a lo práctico, contamos con herramientas humildes y siempre disponibles, pero absolutamente necesarias.

Lo primero que habría que puntualizar es que aquí el que se "lo curra" obtiene resultados, no vale lo de "Carlos no bebas más que me emborracho o chica no bebas más que te emborrachas". Es, "Carlos o chica no bebas más que te emborrachas,". Por tanto, olvidaros de que alguien haga vuestro trabajo; o lo haces tu para obtener resultados para ti, o alguien se estará beneficiando de lo que tu planteas para ti.

De modo que si te aplicas y te ocupas de practicar las técnicas de meditación obtendrás resultados. Son resultados íntimos, personales e intransferibles y sin garantía en el tiempo. De modo que tienes que asumir y arriesgarte, por si, para ti, son un timo.

No quería ser tan contundente.

La práctica ronda la idea de:

Me asomé a mi interior y vi. csl

Para conocernos a nosotros mismos, lo mejor es mirar dentro de nosotros e identificar lo que sucede, entonces descubriremos los pensamientos, los sentimientos y algunas asociaciones de estos dos con las sensaciones corporales.

No me daba cuenta, pero al presenciar esa escena tenía los músculos de los brazos tan tensos que por eso me dolían. Cuando fui consciente y aflojé resolví el problema.

Las **recomendaciones de la práctica**:

No cambies de postura una vez que te sientes a meditar, hasta que se cumpla el tiempo que habías previsto. Si cambias de postura, al rato volverás a cambiar porque no soportas la incomodidad que supone estar quieto durante ese tiempo. Esto provoca que no puedas alcanzar un nivel profundo y significativo de concentración. Comenzar con una sentada de 20 minutos es muy razonable.

<https://www.labecos.org> - <https://www.labecos.com> - <https://labecostudio.labecos.com>

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

Después de sentarte y quedarte inmóvil, cierra los ojos. Espera en silencio e inmóvil que tu respiración se regularice, (es frecuente poner el ejemplo del agua turbia y esperar a que se deposite en el fondo). Centra toda tu atención en el objeto de tu meditación (la respiración). Mantente en el momento presente. Este presente cambia constantemente, está lleno de eventos, fíjate en ellos, pero no te vayas con ellos, solo se consciente de que estuvieron ahí en ese momento. En el momento siguiente habrá otros.

Siempre estamos proponiendo cosas al revés. No esperes previamente resultados, céntrate en la concentración del momento presente, la comprensión y el desarrollo de tus facultades. Llegarás a tu objetivo sin darte cuenta, no pienses en él, piensa en como hacer las cosas y el objetivo se cumplirá solo.

Hemos hablado del objeto de tu meditación y es que no podemos concentrarnos sin un objeto de referencia. Elige el que tienes más a mano, disponible. Uno de ellos es la respiración.

La respiración, hablamos de respiración mientras estamos respirando, de comer, de hacerlo todo mientras estamos respirando, de vivir. Y todos estamos respirando, también muchas otras criaturas no humanas respiran. Pues aquí comienza todo, recordáis cuando hablábamos de la literalidad de las cosas, pues observar que ocurre cuando decimos que prestéis atención a vuestra respiración sin modificarla, algo tan simple, -y cuesta-. Al fin y al cabo, no era consciente de que estuviera respirando y ahora que lo soy, respiro diferente. Esos sutiles cambios son los que marcan, a veces, la calidad de la meditación. Pero si prestas mucha atención para que la respiración sea algo natural ya no estoy prestando atención a la respiración.

Pero no vamos a complicarnos al principio, prestar atención a la respiración y ya está. Si esto supone modificar algo la respiración natural pues no cambia el verdadero sentido que tiene poder anclarse en la respiración cuando nos distraemos en la atención que prestamos a nosotros mismos y así poder volver a empezar a prestar atención.

Ya hemos hablado de cómo responde la mente a los acontecimientos de la vida diaria, por ello no debe de extrañarnos que aflore un pensamiento y nos vayamos con él hasta que nos damos cuenta. Hombre si yo estaba prestando atención a mí a través de la respiración y me he ido, por ejemplo, con la conveniencia de tomar menos azúcar en mi desayuno. Pues habrá que volver a

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

ello, vuelve prestando de nuevo atención a la respiración. Estos ejercicios te van familiarizando con lo que todos tenemos en la mente y vamos aprendiendo que son los pensamientos, sentimientos y sensaciones. Iremos aprendiendo que no todo lo que sentimos es verdad y eso nos ayudará a distinguir la realidad del reflejo, de la reacción automática al estímulo, de la distracción "en el piloto automático". Situaciones comunes y muy reconocibles por todos. Llegaremos a darnos cuenta que lo que creemos la realidad, y sobre lo que vivimos es una situación que no se corresponde con la realidad, es un filtro por el que vemos las cosas y experiencias de la vida. Recordar a Campoamor.

Al final no estamos descubriendo nada nuevo, solo estamos poniendo orden y coincidiendo con otras experiencias mentales que han llegado al mismo sitio.

La ley universal de la impermanencia: No hay mal que cien años dure, dicho español

Vemos la realidad a través de filtros: En este mundo traidor/ nada es verdad y es mentira/todo es del color del cristal con que se mira. Ramón de Campoamor

...

Retomamos la práctica, recomendaciones:

Siéntate y quédate inmóvil, con la convicción de no moverte es estos próximos 20 minutos. Cierra los ojos. Espera en silencio e inmóvil que tu respiración se regularice. Comparte con todo el mundo el sentimiento de amor y amistad. Respira tres veces profundamente y a continuación respira normalmente. Concentra tu atención en el borde de tus fosas nasales. Advierte la sensación del aire entrando y saliendo de ellas. Entra en el detalle de las dos partes de la respiración la inspiración con sus sensaciones, una pequeña parada y la espiración con sus otras sensaciones. Obsérvalo, no lo digas, ni lo verbalices ni conceptualices nada. Ignora cualquier recuerdo, sonido, olor, sabor, etc. Concentra exclusivamente tu atención en la respiración. Advierte la sensación de paz y tranquilidad en tu respiración.

Las distracciones:

Es muy fácil distraerse, porque nuestra mente es así, en oriente la definen como un mono saltarín que nunca está quieto ni en el mismo sitio. Una vez seas consciente de que te "has ido" con algún pensamiento (Hacer una llamada a un amigo, que comer mañana, que comprar, acudir a una fiesta, etc.) regresa a tu objeto de atención, la respiración, de forma amable y determinada.

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

Hay estrategias para ayudar a concentrarse:

Contar las inspiraciones y espiraciones, las respiraciones.

Conectar: une la inspiración y la espiración, como un proceso continuo.

Fijar: Inspira y espira como un solo proceso continuo de respiración. Fíjate en el roce y caricia de los bordes de las fosas nasales.

No tienes que tener en cuenta todos los detalles de la respiración, simplemente atiende a las sensaciones en los bordes de tus fosas nasales.

Al seguir con tu práctica, tu cuerpo y mente se muestran mas ligeros. Cuando concluye el aspecto "burdo" de tu respiración aparece el aspecto "sutil". Esto, a veces, supone perder sensación de que las cosa ocurren, como es la respiración. Prácticamente no la sentimos. No te preocupes, permanece atento a tus fosas nasales.

Objetos de concentración:

- 1.- La respiración
- 2.- La inspiración y espiración
- 3.- El signo que aparece en el borde de las fosas nasales

Al mantener la concentración de la mente en el borde de las fosas nasales aparece una sensación placentera del signo de la concentración, el del desarrollo de la meditación, que se percibe de diferentes formas. Este signo se hace claramente presente en el borde de las fosas nasales. Haz unas cuantas respiraciones rápidas y enseguida advertirás la sensación de la respiración.

4.- Una vez focalices este tercer objeto, tu mente alcanzará un grado de concentración para la práctica adecuada de la visión profunda. Deja que la mente fluya a cada nuevo instante. Este signo cambia constantemente y se hace claramente presente en el borde de las fosas nasales. La unidad de la mente con el momento presente se conoce como concentración momentánea.

La mente fluye constantemente momento a momento y no podemos quedarnos con cualquier momento, solo observar.

Para avanzar en la meditación de la visión profunda es preciso este tipo de concentración momentánea. Cada experiencia dura solo un instante.

LABECOS

Laboratorio de experiencias Eco-sostenibles / Laboratory of eco-sustainable experiences

5.- En la medida en que la atención plena se desarrolla ante los cambios, el resentimiento el malestar por las experiencias degradables, el deseo de las experiencias agradables, y la noción de identidad se ven reemplazados por la conciencia profunda de la transitoriedad, la insatisfacción y la ausencia de identidad de todos los fenómenos. Verás la sutileza de la impermanencia y la ausencia de la identidad.

Podemos poner un ejemplo de impermanencia con la respiración. Lo que dura la inspiración y espiración y la urgencia de mantener este ciclo continuamente. Que a falta de continuidad se convierte en angustia y urgencia por regular el ciclo básico e imprescindible. Esto viene a cuento para significar que tenemos que aceptar la impermanencia y que cualquier cosa que hagamos en contra de este principio nos aboca al sufrimiento y preocupación.

La mente no permanece de continúa centrada en la respiración. También se dirige a los sonidos, recuerdos, emociones, percepciones, conciencia y formaciones mentales. -en estos casos nos olvidamos de la respiración y presamos toda nuestra atención a estos estados, uno a uno y una vez se desvanezcan volvemos a la respiración, como el hogar al que se regresa después de nuestras excursiones.

Cuando la mente regresa a la respiración, lo hace con una mayor comprensión de la impermanencia, la insatisfacción y la ausencia de la identidad. La observación ecuánime e imparcial de los fenómenos, aumenta y así los fenómenos y la capacidad de la visión profunda de la mente para alcanzar una comprensión más profunda de la realidad del complejo cuerpo-mente.

Libro del mindfulness Bhante G.

csl -labecos