

POR QUÉ MEDITAR Y CÓMO HACERLO

Venerable Kathleen McDonald



¿POR QUÉ MEDITAR?

- Próposito último: el nirvana y la iluminación
- A corto plazo: meditar nos ayuda a cultivar cualidades tales como:
 - Concentración
 - Atención plena e introspección
 - Compasión, bondad, paciencia, generosidad
 - Sabiduría
- Disminuir características inútiles o incluso dañinas: enfado, codicia, ansiedad, depresión, envidia y demás.



Los siete puntos de la postura

1. **Piernas** cruzadas de manera que uno esté cómodo
2. **Manos** en el regazo, la derecha encima de la izquierda, brazos ligeramente apartados de los costados
3. **Espalda** recta, hombros parejos y relajados
4. **Ojos** ligeramente entre abiertos, mirando hacia abajo
5. **Boca y mandíbula** relajados
6. **Lengua** tocando el paladar
7. **Cuello y cabeza** ligeramente inclinados hacia abajo

Cuatro componentes de la sesión de meditación

1. **Sentarse**—en los “siete puntos de la postura” o cualquiera que sea cómoda
2. **Motivarse**—lo mejor es el altruismo
3. **Meditar**—decide cual vas a hacer y adhierete a ella.
4. **Dedicar**—para todos los seres



Diferentes tipos de meditación

- Clasificación en dos:
 - Estabilizadora—concentrarse en un solo objeto
 - Analítica—analizar o contemplan un tema
- Otra manera de clasificar la meditación:
 - Meditar en un objeto para comprenderlo (ejemplo: precioso renacimiento humano, impermanencia, etcétera)
 - Meditar para transformar la mente en el objeto (ejemplo: compasión, amor, fé, etcétera)

Obstáculos durante la meditación

- Distraerse con pensamientos, recuerdos, sonidos, sensaciones físicas, etcétera. Remedios:
 - Traer de vuelta la atención a tu objeto de meditación
 - Enfocarse en la respiración; cuenta tus respiraciones
 - Observar si hay una emoción subyacente —ansiedad, deseo, enfado o exasperación, etcétera; y aplica antídotos a estos.



Obstáculos (continuación)

- Somnolencia o letargo. Remedios:
 - Sentarse erguido, abrir un poco los ojos
 - Imaginar el cuerpo lleno de luz
 - Contemplar temas edificantes — cualidades de Buda, precioso renacimiento humano, etcétera.
 - Si todo lo demás falla, haz una pausa —estirarse, tomar aire fresco, mojarse la cara con agua fría, etcétera. Luego siéntate e inténtalo de nuevo.

Otros problemas

- Incomodidad o dolor
- Ruido
- Experiencias inusuales
- Expectativas y desánimo



Cinco inconvenientes y sus remedios

1. Deseo sensorial —impermanencia; insatisfacción; desmontar mentalmente el objeto
 2. Animadversión—inconvenientes del enfado; cultivar la paciencia y bondad amorosa
 3. Letargo y somnolencia —como anteriormente se explico
 4. Agitación y remordimientos – respirar; contar la respiración; impermanencia
 5. Duda aflictiva
- Para mayor información, ver *Tras las huellas del buda*, capítulo 7

Consejos para la práctica diaria

- Hacerlo todos los días o al menos unas cuantas veces por semana
- Unirse a un grupo; asistir a retiros grupales
- Tener un lugar propicio para meditar
- Comienza con sesiones cortas; gradualmente aumentarla
- Si te encuentras con dificultades, consulta con un maestro

