

## La meditación sentada

Por Karen Kissen Wegela

En el planteamiento contemplativo de trabajar con los demás, la práctica de la meditación sentada a base de *prestar atención y darse cuenta* es la práctica fundamental que permite conocerse a uno mismo. La práctica regular de la meditación ofrece la oportunidad de observar la propia experiencia, familiarizarnos con nosotros mismos y relacionarnos con la cordura brillante de nuestra mente. En la práctica de la meditación, nos sentamos y vemos por nosotros mismos en qué consiste nuestra experiencia. Es bastante raro que en Occidente dediquemos tiempo a sentarnos sencillamente de este modo, con uno mismo.

Podríamos pensar que invertir tiempo en “no hacer nada”, así, es egoísta o incluso inútil. Sin embargo, al sentarse tranquilamente, haciendo muy poco, se descubre en uno mismo los recursos que permiten ayudar auténticamente a los demás. Como ya hemos visto, pasamos gran parte del tiempo sin estar presentes en lo que ocurre. La práctica de la meditación sentada ayuda a estar menos distraído, más presente. Ayuda a cultivar la conciencia que nos permite reconocer cuándo estamos presentes y cuándo no lo estamos. A veces esto se denomina “domar la mente”.

Hay una analogía tradicional que compara la mente a un caballo salvaje. Imagine un magnífico y fogoso caballo salvaje que corre por las praderas, saltando y brincando con deleite, crines al viento. Si queremos domar al caballo para poder montarlo, podríamos pensar que se trata de ponerlo en un lugar pequeño y cerrado. Pero eso no doma al caballo. Aunque quisiéramos montarlo a continuación, todo lo que se consigue es romper su fogosidad. Tendemos a hacer esto mismo con la mente. Pensamos que podemos ponernos las riendas, vigilar todo lo que hacemos, darnos poca cuerda. Pensamos, por ejemplo, “mejor será que me vigile de cerca para no hacer nada estúpido”, o intentamos controlar lo que sentimos: “no quiero que nada me moleste ahora. De hecho, no quiero sentir eso nunca”. Este planteamiento no conduce al descubrimiento de la cordura brillante, sólo nos deja tensos, rígidos y nos llena de dudas.

¿Sería preferible dejar que el caballo galope libremente sin intentar restringirle en absoluto? Si hacemos esto el caballo probablemente galopará donde quiera y nunca llegaremos a montarlo. También lo intentamos con la mente. Renunciamos a desarrollar cualquier coherencia ni disciplina: “creo que sólo voy a ver un video y quizás empiece a practicar la meditación el año próximo” o “no tengo que hacer nada especial. Puedo ser consciente de lo que hago sin recurrir a algo artificial como la meditación”. Cuando dejamos que la mente corra, estará siempre distraída y no cultivaremos la capacidad de estar presentes ni el reconocimiento de la cordura brillante de la mente.

Hay otra forma de hacerlo. En vez de ser demasiado restrictivos o de no intentarlo en absoluto, podemos poner al caballo en una gran pradera, con mucho espacio para danzar y correr pero podemos colocar una valla cerrando este gran espacio. Entonces, el caballo podrá comenzar a calmarse y, poco a poco, podremos cercarnos y familiarizarnos con él. Podemos llegar a montar el caballo sin romper su magnífica fogosidad.

Con la meditación sentada se proporciona a la “mente-caballo-salvaje” una gran pradera con una valla alrededor. La valla es la propia técnica de meditación. Este tipo de meditación consiste en descubrir quiénes somos como seres humanos corrientes. Aquí ser corriente significa empezar a reconocer nuestra verdadera naturaleza, la cordura brillante de la mente. Este tipo de meditación nos permite ver quiénes somos ya, no se trata de transformarnos en seres más elevados, seres celestiales ni nada de eso. No se trata de una especie de ejercicio aeróbico de la mente en el que trabajamos la mente para relajarse finalmente después de dejarla exhausta. Tampoco se trata de sintonizar con un estado extraordinario de conciencia. Al sentarse e interesarse en quién es uno, se empieza a expresar las propias características de la cordura, es decir, la apertura, la curiosidad y la amabilidad.

Se puede abordar la práctica con una actitud de mente abierta. Nuestra intención es ver lo que vemos, experimentar lo que experimentamos, sin prejuicio. La apertura significa que, si la práctica es maravillosamente gozosa, dejamos que sea así. Hay espacio en la mente para todo lo que surja. La práctica no consiste en que se produzca un estado concreto, no hay una experiencia incorrecta en la meditación.

Además de la apertura, aspiramos a ser curiosos. Nos interesa lo que surja, no en el sentido de intentar comprenderlo ni de rastrear de qué pensamiento o imagen concretos procede sino que nos interesamos lo suficiente para notar los pensamientos, sentir las emociones y reconocer las percepciones. En vez de recurrir a los libros o a los expertos para que nos digan quiénes somos, podemos observarlo nosotros mismos.

También son muy importantes la compasión y la amabilidad. Todos tendemos a juzgar nuestra experiencia. Muchos estamos especialmente dotados para juzgar nuestra experiencia negativamente. Con la práctica de la meditación podemos tratarnos con amabilidad, con suavidad. Podemos regresar suave y amablemente a la técnica cuando notamos que estamos perdidos en los pensamientos sin utilizar la técnica en absoluto. La voluntad de sentarse con uno mismo es una expresión de amistad hacia uno mismo. Es como decir, de algún modo, “¡merezo la pena!”.

### ***La técnica***

La técnica de la práctica sentada de “prestar atención” y “darse cuenta” implica tres aspectos: el cuerpo, la respiración y los pensamientos.

#### ***El cuerpo***

Primero, prestamos atención a la postura. Es importante adoptar una postura recta y distendida. Tradicionalmente esto se hace en un cojín colocado en el suelo. En la Universidad Naropa nos sentamos en cojines rectangulares llamados *gomdens* que son bastante firmes y suficientemente altos para cruzar las piernas frente a nosotros sin añadir ningún peso sobre ellas. Algunas personas prefieren sentarse en *zafus*, cojines redondos de origen japonés. Normalmente el gomden y el zafu se colocan en una alfombrilla esponjosa llamada *zabutón*. Quien carezca de cojín puede utilizar una manta doblada. Si el asiento es muy blando o se tambalea, resulta más difícil sentarse durante cierto tiempo y, si carece del ancho suficiente, nos dará la impresión de que basculamos

hacia delante. No nos sentiremos sujetos a la tierra y la meditación sentada consiste precisamente en estar en la tierra.

Quien no se pueda sentar en el suelo por alguna limitación física, debe sentarse en una silla. Igual que los cojines, es preferible elegir una silla que sea firme pero no muy dura. Es preferible que el asiento sea plano, no inclinado hacia atrás porque las rodillas no deben quedar más altas que las caderas. Hay que sentarse con la espalda recta. A veces hay que invertir algún tiempo en encontrar la silla adecuada.

Si nos sentamos en un cojín, cruzamos las piernas relajadamente frente a nosotros. Es mejor para la espalda que no se intente forzar las rodillas hasta el suelo. Algunas tradiciones indican que la postura del loto, con los pies sobre los muslos, es la mejor y la postura más estable pero aquí no es necesario. Intentamos encontrar un equilibrio que sea recto y relajado a la vez. Así que nos sentamos sencillamente y cruzamos las piernas al frente.

Si nos sentamos en una silla, colocamos los pies en el suelo para que carguen con poco peso. Quien tenga las piernas cortas tendrá que poner algo bajo los pies.

Después, ya sea sentado en cojín o en silla, se deja que la espalda recta se levante desde el asiento estable que se haya elegido. La cabeza y los hombros están rectos y alineados. Hay que meter ligeramente la barbilla hacia dentro y dejar la boca relajada. Las manos descansan sobre los muslos. La distancia se mide fácilmente si se dejan colgando los brazos a los lados, con naturalidad, y sin moverlos de posición, se colocan las manos en los muslos sin moverlas hacia atrás o hacia delante.

A veces se califica esta postura de regia. La idea es que la postura refleje nuestra cordura brillante, nuestra dignidad básicamente inherente. Está relajada y recta, no rígida ni crispada.

Los ojos permanecen abiertos en esta práctica. Algunas técnicas de meditación están concebidas para favorecer la relajación o distraernos de las exigencias mundanas. Esta práctica está concebida para ayudarnos a estar más presentes y despiertos, así que dejamos los ojos abiertos. Además nos preparamos para estar presentes en el mundo así que practicamos incluyendo el entorno, sin excluirlo. La mirada se dirige hacia abajo, a unos dos metros al frente. No es una mirada forzada como si nos miráramos los pies ni totalmente relajada. Siempre intentamos buscar el equilibrio así que comenzamos con la mirada cerca pero no demasiado cerca, da igual que el foco sea claro o suave. La idea es no mirar fijamente lo que tenemos al frente sino dejar que las cosas estén sencillamente donde están.

Cuando nos sentamos por primera vez para comenzar la práctica, lo primero es adoptar la postura y, después, tomarse un tiempo para estar en el entorno. Reconocemos dónde estamos, el espacio, la sala en la que vamos a practicar. Quien haga esta práctica por primera vez, es bueno mantener sólo la postura unos minutos y ver cómo es.

Si en algún momento uno se siente incómodo físicamente, se invierte algo de tiempo en reajustar la postura. Se puede cambiar la pierna que está debajo o sentarse más derecho. Esto se hace con mucha sencillez, sin complicaciones. Quien se percate que está haciendo este reajuste con mucha frecuencia, puede necesitar una modificación del

asiento y la forma de sentarse. Quien tenga las piernas muy largas debe asegurarse que su asiento es lo suficientemente alto para que las caderas estén más altas que las rodillas. Esto puede suponer utilizar más de un cojín o una manta. Quien tenga las piernas cortas puede hacer a la inversa, no sentarse tan alto que las piernas no tengan ningún peso. Hay que probar y ver lo que funciona para cada uno. Al principio es corriente sentir algún dolor en las rodillas o en la espalda. El cuerpo se va acostumbrando y los dolores menores aparecerán y desaparecerán. ¡Hay que intentar que la búsqueda del cojín perfecto no se convierta en el centro de la práctica!

### *La respiración*

Lo siguiente es trabajar con la respiración. Muchas tradiciones de meditación utilizan la respiración como punto de referencia. La respiración se produce en el momento presente de modo que, si la atención se centra en la respiración, estamos anclados en el ahora. Utilizamos la respiración porque está disponible y es neutral. No respiramos de una manera concreta ni consideramos la respiración como algo especial sino que da igual la forma de respirar, la dejamos tal como es. También da igual que la respiración sea superficial y rápida o lenta y profunda. La técnica consiste en ver lo que pasa. Si modificamos la respiración, sólo veremos lo que hemos cambiado, no lo que ocurre.

Llevamos la atención ligeramente a la respiración. A veces se considera un 25% de la atención en la respiración. Se trata de una mera indicación así que no nos ajustamos mucho a ese porcentaje ni nos ponemos serios sobre lo que estamos haciendo. El resto de la atención se lleva al cuerpo y al entorno.

Algunas tradiciones utilizan a la vez la inspiración y la espiración. En esta técnica llevamos la atención concretamente a la espiración. Cuando sale el aire, salimos con él. He descubierto que se me plantean más preguntas sobre lo que significa esto que sobre cualquier otra cosa relacionada con la práctica. Salir con la espiración significa que la mente y la atención salen con la espiración. No se imagino uno la respiración ni se visualiza nada. Sólo dejamos que la mente y la atención salgan al mismo tiempo que la espiración. Después la espiración se disuelve y la atención que hemos puesto en ella, también se disuelve. Como no estamos separados de la mente, se podría decir que cuando se disuelve la atención, nos disolvemos. El aire sale y nosotros con él. El hecho de salir se relaciona con la intención de ir hacia los demás y, así, esta técnica es especialmente buena para los aspirantes a ayudar.

El aire sale y, a continuación, hay una brecha. No hay instrucciones concretas respecto a lo que hay que hacer durante la inspiración. Hay un ritmo entre tener algo que hacer (salir con la respiración) y no tener nada concreto que hacer (la inspiración).

Igual que en la postura, quien sea nuevo en esta práctica, es bueno invertir unos minutos para trabajar sólo con la respiración. Es la segunda parte de la técnica.

### *Los pensamientos*

La tercera parte de la técnica se relaciona con algo que ya se ha notado probablemente al trabajar con la respiración. Aunque uno intente salir con la espiración, estar en la espiración, descubre que se distrae. Uno se puede perder más o menos en un pensamiento o quedar atrapado en una sensación física o una emoción. En cualquier

caso, ya no sale uno con la espiración. Esto no quiere decir que no esté aplicando la técnica. Después de todo, nos interesamos en quiénes somos y lo que hacemos. Distraerse forma parte que quiénes somos y lo que hacemos. En esta técnica uno reconoce que está distraído usando la etiqueta “pensamiento”. Silenciosamente nos decimos “pensamiento” a nosotros mismos como forma de reconocer lo que acaba de ocurrir. A continuación, volvemos a trabajar con la respiración. Aquí es importante la amabilidad. Etiquetar “pensamiento” no significa decir “tú, idiota, estabas pensando y debías seguir la respiración”. Sólo significa que se ha producido un pensamiento. En esta técnica consideramos todas las distracciones como “pensamiento”. Como se ha visto en los ejercicios del capítulo anterior, la mente participa en gran medida en la experiencia de las percepciones y emociones, así que decimos “pensamiento” para cubrir todas las cosas que hacemos y que nos alejan del momento presente.

También utilizamos “pensamiento” para cubrir todo tipo de pensamientos. Da igual lo que se esté pensando ni durante cuánto tiempo. Si uno se pierde en una ensoñación sabrosa sobre un helado cubierto de chocolate fundido o si hace una excursión momentánea a su presupuesto o si piensa en golpear al vecino cuyo perro se caga en el césped, todo se etiqueta “pensamiento” para el objetivo de esta práctica.

No hay que etiquetar cada detallito del pensamiento que surja. Podemos guardar la etiqueta para el momento en que quedamos atrapados o perdidos. Tuve un instructor de meditación que me dijo: “no hay que usar la etiqueta como un detergente”. Podemos confiar en que sabremos cuál será una distracción bastante grande para necesitar la etiqueta. De lo contrario podríamos terminar diciendo “pensamiento... pensamiento... pensamiento” sin cesar.

### ***Resumen de la técnica***

Ésta es la técnica. Es muy sencilla. También es muy completa para revelarnos a nosotros mismos y, a ese respecto, esta técnica también puede resultar difícil. Es importante recordar que estamos aplicando la apertura, la curiosidad y la amabilidad cuando meditamos. Al mismo tiempo, si uno se encuentra atrapado juzgando su práctica o su estilo de no estar abierto ni sentir curiosidad, sólo hay que etiquetarlo “pensamiento” cuando uno se percata de lo que está haciendo. No hay que analizar nada más sino volver suavemente a la técnica.

Si en algún momento de la práctica uno se lío o se confunde, se puede empezar de nuevo. Si uno está siguiendo los pensamientos y etiquetando la respiración, o si uno está tan confuso que no tiene idea de lo que hace, sólo hay que detenerse. Y empezar de nuevo. Se reajusta la postura, se mira la sala alrededor y se vuelve al entorno. Entonces, nuevamente, se empieza a trabajar con la respiración, a salir con la espiración. Cuando se distrae, se etiquetan los pensamientos como “pensamiento”.

En resumen, hay tres aspectos de la técnica: adoptar una buena postura, salir con la espiración, etiquetar los pensamientos como “pensamiento”.

La práctica de la meditación sentada de “prestar atención” y “darse cuenta” es especialmente útil para conectarnos a la vez con la vacuidad y el aspecto pleno de la mente. Sentarse en silencio con uno mismo ofrece la posibilidad de experimentar el espacio y lo que surge en él. Desde el punto de vista de la práctica, todo lo que surge,

surge. Aparece y se va. Si uno queda enganchado en eso y lo reconoce, se etiqueta “pensamiento”. No se dice “buen pensamiento” ni “mal pensamiento”. Se dice sólo “pensamiento” y se sale con la espiración. A veces se describe la práctica como una mezcla de mente y espacio o mezclar la respiración y el espacio.

### ***Otros detalles***

¿Cuánto tiempo se debe practicar? ¿Con qué frecuencia? ¿Dónde? Cuando uno es principiante, es bueno practicar en períodos breves. Puede ser tentador emprender sesiones largas de práctica pero se puede uno cansar rápidamente de la práctica. Todo el mundo es distinto así que hay que observar lo que le conviene a uno pero, en general, es bueno comenzar poco a poco. Se puede uno sentar, por ejemplo, alrededor de veinte minutos e ir progresando despacio hasta una hora.

Respecto a la frecuencia, lo mejor es practicar a diario. La continuidad aporta familiaridad a la práctica de la meditación y la transforma en algo corriente. La continuidad facilita seguir cuando la práctica se vuelve aburrida o cuando surgen experiencias difíciles. Como, a veces, es más difícil practicar al comienzo, puede resultar muy útil mantener una rutina con regularidad. Del mismo modo, también ayuda practicar a la misma hora a diario. Para mucha gente es lo primero que hace por la mañana. De nuevo, hay diferencias individuales. Cada uno tiene que verlo por sí mismo.

En general se debe practicar en un entorno que apoye lo que se está haciendo. Es deseable una habitación tranquila con pocas distracciones. Hay poca gente que cuenta con una habitación dedicada únicamente a la meditación así que, a veces, la gente organiza un rincón en una habitación o una zona en un espacio más amplio que reserva para la práctica. Es bueno tener enfrente algo neutro o relacionado con la práctica. Por ejemplo, no funciona bien sentarse ante el televisor. A mucha gente le gusta colocar objetos sagrados o fotos delante mientras practica. Cada uno puede utilizar objetos de su tradición o cultura que están bien si le recuerdan a uno lo que está haciendo o le inspiran para ayudar a los demás aunque no son útiles si facilitan muchas ocasiones de iniciar un diálogo interno o un debate. Hay quien gusta de encender velas e incienso como recordatorio de la característica siempre cambiante de la experiencia. No son esenciales pero los puede usar quien lo desee. Una vez más, cada uno debe sentir lo que considera adecuado.

Mucha gente considera que sentarse en grupo resulta un apoyo para practicar. Quien viva en una zona donde haya un centro de meditación que le parezca acogedor, puede explorar la posibilidad de unirse a las sesiones de meditación en grupo.

### ***Algunos aspectos de interés para meditadores nuevos y veteranos***

A menudo los meditadores principiantes cometen el error de pensar que se trata de eliminar los pensamientos. No. Se trata de ver qué hacemos y quiénes somos. En el momento en que uno se da cuenta de un pensamiento, ya ha “regresado” al cojín. Etiquetar sólo es reconocer lo que está ocurriendo.

Otra idea errónea es pensar que la práctica debe ser de una forma determinada, pacífica, despierta, espiritual, lo que sea. Nuevamente, no. Como quiera que sea la práctica en el momento presente, así es. Si uno se esfuerza un poco en usar la técnica,

ya es buena práctica. Da completamente igual que uno se sienta mejor o peor cuando ha terminado.

A menudo se cuenta la historia de un músico que le preguntó al Buda con qué fuerza o tensión tenía que sujetar la mente al practicar. ¿Tenía que sujetarla mucho y captar todos los pensamientos? ¿Podía aflojarla y perder gran parte de sus pensamientos? E Buda le respondió preguntándole cómo afinaba su instrumento. ¿Tensaba o aflojaba las cuerdas? El músico le respondió que lo afinaba sin tensar ni aflojar mucho. El Buda respondió: “lo mismo que en la meditación”.

Nadie más que uno puede decir si se está demasiado tenso o demasiado relajado al practicar, hay que experimentarlo personalmente. Es igual de difícil que decirle a alguien a qué temperatura quiere el agua del baño, cada cual debe encontrar su propia vía en la práctica de la meditación.

Quien tenga intención de continuar practicando la meditación, tendrá en algún momento que trabajar con un instructor de meditación que le ayuda a precisar más la práctica. Todos cometemos errores en la práctica, normalmente los que acabo de señalar. En el apéndice de este libro figura una lista de centros en los que se puede contactar con un instructor de meditación formado en esta técnica. También se puede encontrar otra tradición más compatible con lo que uno quiera. Lo importante es investigar la experiencia por uno mismo para familiarizarnos con todos los recovecos de la propia mente y ser capaces de estar presente cuando alguien necesita ayuda.

Capítulo 3 de *How To be a Help Instead of a Nuisance*, Shambhala Publications 1996

© Traducción de Luz Rodríguez para Formación Karuna 2013