

## Capítulo 8

### Estructurar la meditación

Fuente: Gunaratana Mahathera, «Chapter 8: Structuring Your Meditation » en *Mindfulness in Plain English*. Versión española del Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org>>. Todos los derechos reservados.

Hasta el momento todo ha sido teoría. Vamos a sumergirnos ahora en la práctica real. ¿Cómo procedemos con esta cosa llamada *meditación*?

Ante todo, necesitáis establecer un horario de práctica formal, un periodo específico para realizar meditación vipassana y nada más.

Cuando éramos niños, no sabíamos caminar. Alguien se tomó muchas molestias para enseñarnos esa habilidad. Nos cogían de las manos. Nos animaban un montón. Nos hacían poner un pie delante del otro hasta que fuimos capaces de hacerlo por nosotros mismos. Esos periodos de instrucción fueron una práctica formal en el arte de caminar.

En la meditación seguimos el mismo procedimiento básico. Apartamos cierta cantidad de tiempo para dedicarla específicamente a desarrollar la habilidad mental que llamamos *atención plena*. Esos periodos los dedicamos exclusivamente a esa actividad, y estructuramos nuestro entorno para que haya una distracción mínima.

No se trata de la habilidad más fácil de aprender. Nos hemos pasado toda la vida desarrollando hábitos mentales que realmente son bastante contrarios al ideal de atención plena sin interrupciones. Liberarnos de esos hábitos requiere un poco de energía. Como dijimos antes: nuestras mentes son como copas de agua turbia. El objetivo de la meditación consiste en aclarar esa turbiedad para que podamos ver lo que ocurre allí, y la mejor forma de hacerlo consiste en dejar que se pose el lodo.

Dadle el tiempo suficiente y se asentará. Terminaréis con agua limpia. En la meditación, apartamos un tiempo específico para este proceso de aclarado. Cuando se ve desde fuera, parece inútil del todo. Aparentemente, nos sentamos de manera tan productiva como gárgolas de piedra. En el interior, sin embargo, pasa mucho. La sopa mental se asienta y nos quedamos con una claridad mental que nos prepara para los acontecimientos venideros en nuestras vidas.

No significa que tengamos que hacer algo para forzar el asentamiento. Se trata de un proceso natural que se desarrolla por sí mismo. El mismo acto de sentarnos quietos y ser conscientes lo provoca. De hecho, cualquier esfuerzo por nuestra parte para forzar el asentamiento será contraproducente. Sería represión, y no funciona.

Si intentáis echar fuera de la mente algunas cosas, simplemente les dais más energía. Podéis lograrlo temporalmente, pero a la larga las haréis más fuertes.

Se esconderán en el inconsciente hasta que no estéis vigilando, entonces saldrán y no podréis combatir las.

La mejor manera de aclarar el fluido mental consiste en dejar que se asiente por sí mismo. No añadáis energía a la situación. Simplemente observad con atención el remolino de lodo, sin implicaros en el proceso. Entonces, cuando se termine asentando, permanecerá asentado. Aplicamos energía en la meditación, pero no forzamos. Nuestro único esfuerzo consiste en una amable y paciente atención vigilante.

El periodo de meditación es como un corte transversal en vuestro día. Todo lo que os ocurre queda almacenado en la mente de alguna forma, mental o emocional. Durante la actividad normal, estáis tan absorbidos en la urgencia de los eventos que rara vez tratáis a fondo los asuntos básicos que tenéis entre manos. Se entierran en el inconsciente, donde burbujan, echan espuma y supuran. Todo este material sale de un modo u otro durante la meditación. Tenéis la ocasión de mirarlo, verlo tal como es y dejarlo ir.

Establecemos un periodo de meditación formal para crear un entorno productivo para esta liberación. Re-establecemos nuestra atención plena en intervalos regulares. Nos retiramos de los eventos que estimulan nuestra mente de manera constante. Nos apartamos de todas las actividades que agujonean las emociones. Nos movemos a un lugar tranquilo, nos sentamos quietos y todo comienza a salir. Luego se va. El efecto red es como recargar una batería. La meditación recarga nuestra atención plena.

¿Dónde sentarse?

Encontrad un lugar tranquilo, un lugar retirado, un lugar donde podáis estar solos. No tiene que ser un lugar ideal en medio de un bosque. Eso es casi imposible para la mayoría de nosotros, pero debería ser un lugar en el que os sintáis cómodos y en el que no os vayan a molestar.

Debería ser también un lugar en el que no sintáis que os observan. Queréis tener toda vuestra atención libre para meditar, no para preocuparos por cómo os ven los demás.

Intentad escoger un lugar tan tranquilo como sea posible. No tiene que ser una habitación insonorizada, pero hay ciertos ruidos que distraen mucho y deberíamos evitar. La música y el habla se encuentran entre los peores. La mente tiende a verse absorbida de manera incontrolable por esos sonidos, haciendo que se pierda la concentración.

Existen ciertas ayudas tradicionales que podéis emplear para establecer una atmósfera adecuada. Una habitación con poca luz y una vela está bien. Una pequeña campana para empezar y terminar las sesiones está bien. Son accesorios. Pueden ayudar a algunas personas, pero en modo alguno resultan esenciales para la práctica.

Probablemente encontraréis que os resulta útil sentaros siempre en el mismo sitio. Para la mayoría de las personas contar con un lugar especial reservado únicamente para la meditación supone una ayuda. Si lo tenéis, pronto vais a asociar ese lugar con la tranquilidad de la concentración profunda, y esa asociación os ayudará a alcanzar estados profundos con más rapidez. Lo fundamental es que os sentéis en un lugar que sintáis conductivo para vuestra práctica. Eso requiere un poco de experimentación. Probad con varios lugares hasta que encontréis uno que os resulte cómodo. Tan solo necesitáis encontrar un lugar en el que no os sintáis pendientes de vosotros mismos y en el que podáis meditar sin muchas distracciones.

Muchas personas encuentran útil sentarse con un grupo de meditadores. La disciplina de la práctica regular resulta esencial, y la mayoría de las personas encuentran más fácil sentarse con regularidad si se ven reforzadas mediante el compromiso con un horario de sentada en grupo. De este modo se puede superar de manera hábil el síndrome de «no tengo tiempo». Quizás podáis encontrar un grupo de meditadores en vuestra área. Mientras sea silenciosa, no importa si practican una meditación diferente. Por otra parte, también deberíais intentar ser autosuficientes en vuestra práctica. No dependáis de la presencia de un grupo como vuestra única motivación para sentaros. Si lo hacéis bien, sentarse es un placer. Utilizad el grupo como una ayuda, no como una muleta.

### ¿Cuándo sentarse?

Aquí la regla más importante es: cuando se trata de sentarse, se aplica la descripción del budismo como camino medio. No os paséis ni os quedéis cortos. No significa que os sentéis cuando os dé el viento. Significa que establezcáis un horario de práctica y lo cumpláis con una tenacidad amable y paciente. Establecer un horario sirve de estímulo. Sin embargo, si encontráis que vuestro horario ha dejado de ser estimulante para convertirse en una carga, algo va mal. Meditar no es un deber, ni una obligación.

La meditación es una actividad psicológica. Los sentimientos y emociones forman parte de la materia bruta. En consecuencia, se trata de una actividad muy sensible a la actitud con que os acerquéis a cada sesión. Probablemente, lo que esperéis será lo que obtendréis. Por lo tanto, vuestra práctica irá mejor si esperáis la sentada con ganas. Si os sentáis anticipando un tiempo de trabajo duro, eso será probablemente lo que ocurra. Así que establecer un patrón diario con el que podáis vivir. Hacedlo razonable. Hacedlo encajar con el resto de vuestra vida. Y si comenzáis a sentir que os encontráis en una pesada cuesta hacia la liberación, cambiad algo.

A primera hora es un tiempo estupendo para meditar. La mente está fresca antes de que nos llenemos de responsabilidades. La meditación matutina es una buena manera de empezar el día. Nos pone en tono y nos prepara para gestionar las cosas con eficiencia. Nos ayuda a ir más ligeros el resto del día.

Aseguraos de estar completamente despiertos. No progresaréis mucho si os sentáis dando cabezadas, así que dormid lo suficiente. Lavaos la cara o daos

una ducha antes de empezar. Puede que antes queráis hacer un poco de ejercicio para activar la circulación. Haced lo que sea necesario para despertaros del todo, y luego sentaos a meditar, pero no os dejéis atrapar por las actividades del día: resulta demasiado fácil olvidarse de la meditación. Convertid la meditación en la primera actividad importante de la mañana.

El anochecer es otro buen momento para la práctica. La mente se encuentra llena de toda la basura mental que hemos acumulado durante el día y es genial liberarse de esa carga antes de irnos a dormir. La meditación limpia y rejuvenece la mente. Restableced la atención plena y vuestro sueño será sueño de verdad.

Al principio es suficiente meditar una vez al día. Si sentís que queréis meditar más, está bien, pero no os paséis. En los nuevos meditadores solemos ver un efecto quemado. Se sumergen en la práctica quince horas al día durante un par de semanas y, luego, el mundo real se pone al día con ellos. Deciden que la meditación toma demasiado tiempo, que requiere demasiados sacrificios. No tienen tiempo para todo esto. No caigáis en esa trampa. No os queméis la primera semana. Id poco a poco. Esforzaos de forma consistente y estable. Daos tiempo para incorporar la práctica de la meditación en vuestra vida, y permitid que vuestra práctica crezca de manera gradual y amable.

Según crezca vuestro interés en la meditación, os descubriréis ajustando el horario para darle más espacio a la práctica. Se trata de un fenómeno espontáneo que sucede prácticamente por sí mismo, no hace falta forzarlo.

Los meditadores experimentados realizan tres o cuatro horas de práctica al día. Viven vidas normales en el mundo cotidiano y encuentran tiempo para todo. Lo disfrutan. Surge de manera natural.

¿Cuánto tiempo hay que sentarse?

Aquí se aplica una regla parecida: sentaos tanto como podáis, pero no os paséis. La mayoría de principiantes comienzan con veinte o treinta minutos. Al principio es difícil sentarse beneficiosamente durante más tiempo. Los occidentales no están acostumbrados a la postura, y el cuerpo necesita algo de tiempo para ajustarse. Las habilidades mentales resultan igualmente extrañas, y ese ajuste también necesita tiempo.

A medida que os acostumbráis al procedimiento, podéis extender vuestra meditación poco a poco. Después de más o menos un año de práctica estable, es fácil que os podáis sentar cómodamente durante una hora cada vez.

No obstante, hay un punto importante: la meditación vipassana no es una forma de ascetismo. La meta no es la automortificación: tratamos de cultivar la atención plena, no el dolor.

Algo de dolor es inevitable, especialmente en las piernas. Hablaremos extensamente del dolor y de cómo manejarlo en el capítulo 10. Vais a aprender técnicas y actitudes especiales para tratar con la incomodidad.

Lo que se debe resaltar es que no se trata de un concurso de aguante de dureza. No necesitáis probarle nada a nadie. Así que no os forcéis a sentaros con un dolor intenso solo para poder decir que os habéis sentado durante una hora. Es un ejercicio egótico inútil. No os paséis al principio, conoced vuestras limitaciones y no os culpéis por no ser capaces de sentaros eternamente, como una roca.

A medida que la meditación se vuelve cada vez más parte de vuestra vida, podéis alargar las sesiones más allá de una hora. Como regla general, determinad durante cuánto tiempo os podéis sentar de forma cómoda en este punto de vuestra vida, y alargarlo cinco minutos más.

No existe una regla clara y rápida para la duración de la sentada. Aunque hayáis desarrollado un mínimo establecido, puede haber días en los físicamente no resulte posible alcanzarlo. No significa que debáis cancelar toda la idea para ese día. Sentarse con regularidad es crucial. Incluso diez minutos de meditación pueden ser muy beneficiosos.

Por cierto, decidid cuánto va a durar la sesión antes de sentaros. No lo decidáis mientras meditáis. Resulta muy fácil ceder a la agitación si lo hacéis así, y la agitación es uno de los elementos principales que queremos aprender a observar con atención plena. Así que escoged una duración realista y adheriros a ella.

Podéis emplear un reloj para controlar el tiempo de la sesión, pero no lo miréis cada dos minutos para ver cómo vais; os desconcentraréis del todo, llegará la agitación y os descubriréis queriendo levantaros antes de que termine la sesión. Eso no es meditar, es vigilar el reloj.

No miréis el reloj hasta que penséis que ha pasado el tiempo de meditación. En realidad, no necesitáis mirar el reloj para nada, al menos no cada vez que meditéis. Por lo general, deberíais sentaros el tiempo que queráis. No hay una duración mágica. Sin embargo, es mejor establecer una duración mínima.

Si no establecéis un mínimo, tenderéis a realizar sesiones cortas. Huiréis siempre que llegue algo desagradable o sintáis agitación. No es bueno. Esas experiencias son de las más provechosas que un meditador puede afrontar, pero solo si os sentáis a través de ellas.

Tenéis que aprender a observarlas con calma y claridad. Observadlas con atención plena. Cuando lo hayáis hecho las veces suficientes, perderán el poder que tienen sobre vosotros. Las veis tal como son: impulsos que surgen y se van, parte del efímero espectáculo. Como consecuencia, vuestra vida se suaviza de manera maravillosa.

*Disciplina* es una palabra difícil para la mayoría de nosotros. Nos hace pensar en alguien que nos vigila con un palo y nos dice que no lo hacemos bien. Pero la autodisciplina es diferente. Es la habilidad que nos permite ver a través del grito vacío de nuestros impulsos y penetrar sus secretos.

Los impulsos no tienen poder sobre nosotros. Todo es un espectáculo, un engaño. Os chillan y braman contra vosotros; os adulan, os persuaden, os amenazan, pero en realidad no tienen ningún palo con el que golpearos.

Os rendís por hábito. Os rendís porque nunca os habéis molestado en mirar más allá de la amenaza. Finalmente, todo está vacío, aunque solo existe una manera de aprender la lección.

Las palabras de este capítulo no servirán, pero mirad dentro y observad lo que llega: inquietud, ansiedad, impaciencia, dolor..., tan solo observad lo que llegue y no os enredéis con ello.

Os sorprenderá descubrir que, sencillamente, todo eso se va. Surge y desaparece. Tan simple como eso. Hay otra palabra para *autodisciplina*, es: *paciencia*.

Última revisión: 29 de diciembre de 2006.