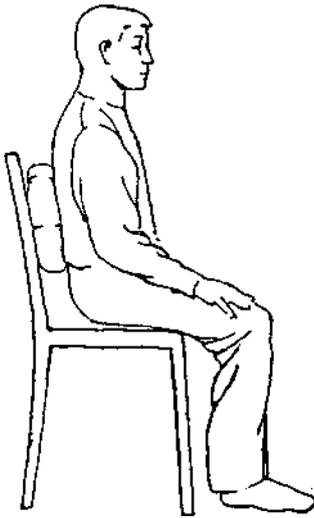


Postura de meditación

Principios Básicos - Disponer de una base firme;
estar cómodo;
relajado y a la vez alerta.

Formas de sentarte - En una silla

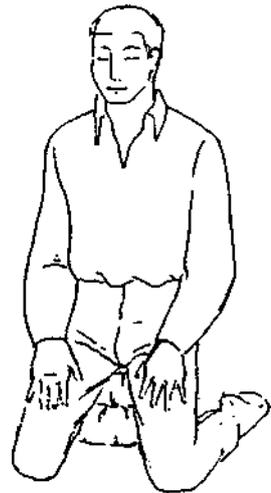


Utiliza una silla de respaldo recto, no un sillón. La pelvis se acoplará mejor y estarás más cómodo si levantas las patas traseras de la silla unos 2-3cms.

No cruces las piernas y pon las plantas de los pies firmemente apoyadas en el suelo. Coloca una manta o un cojín de bajo de los pies si la silla te resulta demasiado alta.

Apoyado contra el respaldo de la silla puede que no sea ideal. Trata de sentarte en el borde de la silla y coloca un cojín entre la parte dorsal de la espalda y el respaldo de la silla.

Pon las rodillas en horcajadadas sobre cojines o un banquillo.
Un método sencillo y popular.



Opciones para sentarte con las piernas cruzadas:



una pierna delante de la otra

un pie en la pantorrilla



un pie sobre el muslo (avanzado)

postura del loto (avanzada)



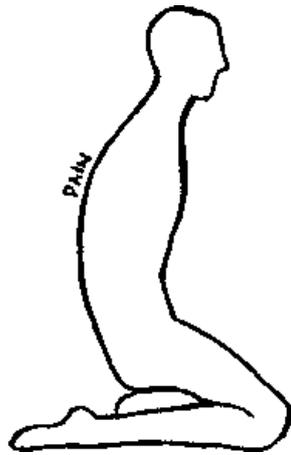
Nunca debes forzar las posturas



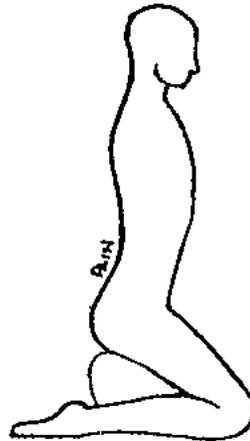
Lo ideal es que ambas rodillas estén apoyadas en el suelo. Si no puedes usa un cojín o una manta enrollada para apoyarlas.



Si con el cojín estas demasiado bajo, tenderás a inclinarte.



Si con el cojín estas demasiado alto, tenderás a arquear la espalda.



Una rutina para conseguir una buena postura:

4. Relajar los hombros y el cuello, mover la cabeza hacia delante y atrás, hacia la izquierda y la derecha para encontrar el punto de equilibrio en la parte superior de la columna vertebral.

3. Apoyar las manos en el regazo o sobre las piernas. Puedes usar un cojín o una manta y envolverte la cintura con ella para apoyarte.

5. Respira profundamente. Conserva la sensación de elevación y apertura mientras exhalas, relajando los músculos del pecho y la espalda. Repítelo tres

2. Comprueba la altura del cojín. ¿Estas inclinando o arqueando la espalda? Haz los ajustes que sean necesarios.



6. Mueve la pelvis suavemente de un lado a otro hasta que consigas una sensación general de serenidad y equilibrio.

7. Repetir la secuencia de nuevo, haciendo ligeros ajustes. ¿Es tu postura relajada, firme, y a la vez cómoda y alerta?

1. Colócate en una postura en la que te sientas cómodo.



Ana-pana sati – el Mindfulness (atención plena) de la práctica de la Respiración

Esta es una práctica de meditación clásica, común a muchas tradiciones. En Pali, Ana es inspirar y Pana espirar. Sati significa mindfulness o atención plena.

Beneficios del Mindfulness en la práctica de la Respiración

Los beneficios principales de esta práctica están relacionados con estar más calmado, más concentrado y satisfecho, características de la meditación samatha. Sirve como punto de partida para profundizar fijándonos en cada cambio de la respiración que nos conduce a la percepción.

Beneficios secundarios pero no por ello menos importantes son la mejora de la función inmunitaria, el desarrollo de grandes cantidades de tejido cerebral, el retraso del envejecimiento, etc.

Etapas Cero

Antes de poder empezar con la Etapa 1, necesitamos una preparación esencial – lo que llamamos “Etapa Cero” -. La Etapa 0 incluye la preparación de la postura de meditación, tomar conciencia del propio cuerpo y relajarse al máximo.

Esta meditación no es un ejercicio de respiración, y no controlamos la respiración de ninguna forma, simplemente inspiramos y espiramos naturalmente. Normalmente respiramos por la nariz, a menos que la tengamos tapada.

Es normal hacer una pequeña pausa entre el final de la inspiración y el comienzo de la espiración, y otra un poco más larga entre el final de la espiración y el comienzo de la inspiración. De nuevo, respiramos naturalmente, sintiendo fluir el aire, y de ningún modo mantendremos la respiración deliberadamente o la controlaremos en ningún sentido.

A veces puede ser bueno respirar hondo unas cuantas veces, o respirar más completamente utilizando el abdomen. Hacemos esto para favorecer que el cuerpo y la mente se relajen, pero sólo unas cuantas veces, tras las cuales volveremos al ritmo natural de respiración.



Etapas 1 Contar las respiraciones

Una vez hayas hecho un recorrido por todo el cuerpo, empieza a centrarte en las sensaciones físicas que te proporciona la respiración. Déjate llevar por la sensación de la respiración fluyendo hacia dentro y hacia fuera de tu cuerpo. Nota cómo las sensaciones van cambiando.

Entonces empieza a contar (mentalmente) tras cada espiración:

Inspiración - espiración - 1

Inspiración - espiración - 2

Inspiración - espiración - 3

Inspiración - espiración - 4

Inspiración - espiración - 5

... y así hasta llegar a diez. Cuando lo hagas, vuelve a empezar por el uno.

Continúa siguiendo tu respiración y contando durante al menos cinco minutos. Si tu mente divaga, simplemente vuelve a experimentar las sensaciones físicas de la respiración y comienza la cuenta de nuevo.

Reúne la máxima paciencia posible para este proceso. Es normal que te sobrevengan muchos pensamientos, y de vez en cuando hasta olvidarás que tenías que seguir tu respiración. La distracción es una parte normal del proceso de meditación. Volver fácilmente con paciencia es el arte de la meditación.

Etapas 2 Contar las respiraciones

En la segunda etapa de la práctica continuaremos contando en ciclos de diez respiraciones, con la diferencia de que esta vez contaremos antes de cada inspiración. Cuando recuperes la atención plena tras haberte distraído, dirige de nuevo suavemente tu atención a la respiración.



Etapa 3 Seguir la respiración

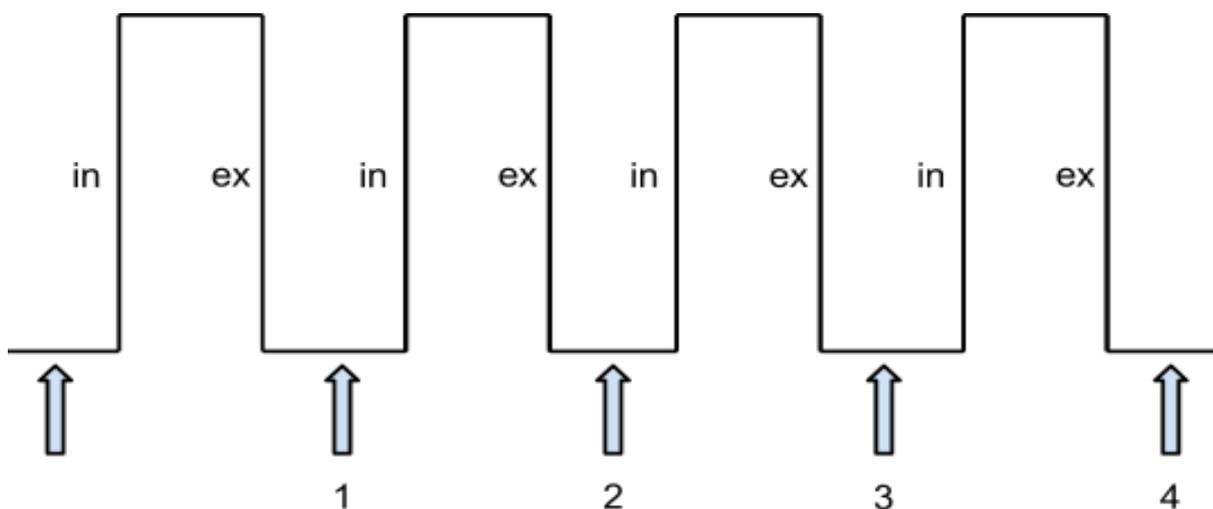
En la tercera etapa de esta práctica de meditación dejamos la cuenta y simplemente tomamos consciencia de la respiración, del aire entrando y saliendo.

Presta atención a las características de la respiración, si es larga o corta, profunda o ligera. ¿A qué parte del cuerpo sientes que te llega la respiración?

Etapa 4 Centrarse en un punto

En la cuarta etapa de la meditación trabajamos en el desarrollo de la concentración en un punto. Esto incluye estimular la mente para trasladarla a un nivel más sutil de percepción dirigiendo nuestra atención a las delicadas sensaciones relacionadas con la respiración. Al hacer esto, conseguimos un nivel mucho más profundo de calma en la mente.

Comienza a estrechar tu atención, centrándote más y más en las sensaciones que te proporciona el aire al pasar por las fosas nasales. Incluso puedes notar cuando el aire pasa por el labio superior. Si alguna de estas sensaciones es difícil de lograr, simplemente siente el aire en la primera zona en que lo notes cuando entra y sale del cuerpo.



Nuestra actitud hacia nuestra propia situación es nuestra actitud hacia los demás. Por eso, en el desarrollo de la práctica de la meditación del amor incondicional empezamos primero a cultivar el Metta para nosotros mismos.

Formas de cultivar el Metta

A veces, cuando la gente está empezando a aprender la meditación del amor incondicional piensan que el amor incondicional es algo que puede fabricarse. Y hacen un montón de esfuerzo intentando generar sentimientos, como si estuviesen intentando intensamente extraer sentimientos del corazón.

Y, a veces, si haces mucho esfuerzo interno, puedes de alguna manera entusiasmartte y convencerte a ti mismo de que estás desarrollando amor incondicional. Pero lo que ocurre a menudo es que sobreviene una sensación de decepción e incluso desánimo, porque no obtienes el resultado esperado. Por eso este no es un planteamiento demasiado útil.

Realmente no puedes hacer que las emociones ocurran – todo lo que puedes hacer es propiciar las condiciones para que aparezcan y ver qué ocurre. El amor no puede fabricarse con la meditación. No puede extraerse voluntariamente de nuestro ser.

Es un poco como plantar semillas. No podemos hacer que crezcan. Todo lo que podemos hacer es proporcionar calor, agua y tierra, y después tener paciencia.

Al cultivar los sentimientos de amor incondicional estamos animándonos a nosotros mismos a desear el bien de los demás. Entonces, ¿cómo establecemos las condiciones para hacerlo?

Lo primero es ser conscientes de cómo nos sentimos en este momento. Este trabajo preparatorio es esencial. Recuerda: cualquier sentimiento que estés sintiendo (bueno, malo o incluso neutro) es bueno. Puedes trabajar con esos sentimientos y empezar desde donde estás.



Para que crezcan las semillas de Metta, necesitamos tierra y agua. La tierra es nuestra consciencia: necesitamos ser conscientes de nuestros sentimientos para cultivar sentimientos positivos. Por eso, mientras en el Mindfulness de la práctica de la respiración nos centramos en las sensaciones físicas de la respiración, en la práctica del Metta Bhavana nos centramos en nuestros sentimientos.

Ser conscientes de nuestros sentimientos nos ayudará a que pueda florecer el amor incondicional. Si nos distanciamos de nuestros sentimientos en la meditación – simplemente observándolos – veremos que los sentimientos negativos comienzan a disminuir y los positivos a avanzar.

Existe una inteligencia inherente en la mente consciente que reconoce que los sentimientos negativos son fundamentalmente insatisfactorios y conducen al sufrimiento, por lo que la energía disminuye con ellos. Esta misma inteligencia reconoce la naturaleza satisfactoria y enriquecedora de los sentimientos positivos como el amor incondicional, y al incidir en los sentimientos positivos, los fortalecemos.

Pero no sólo tenemos que observar nuestros sentimientos. Podemos expresar directamente los sentimientos positivos. Esto nos lleva a preguntar ¿cuál es la lluvia que desarrolla los sentimientos positivos o Metta? La lluvia son los diversos métodos que podemos utilizar para estimular el desarrollo de las semillas de Metta.

Existen cuatro métodos principales que hemos considerado útiles:

- 1. Utilizar palabras.** Podrías intentar hablar despacio, como si echaras piedrecitas en un estanque de agua tranquila y dejaras pasar a las pequeñas olas a través de tu corazón y tu cuerpo;
¿Puedo estar bien?
¿Puedo ser feliz?
¿Puedo librarme del sufrimiento?
¿Puedo crecer en amor y sabiduría?
para etapas más avanzadas, cambia el “yo” por el “tú” o por el “ellos”.



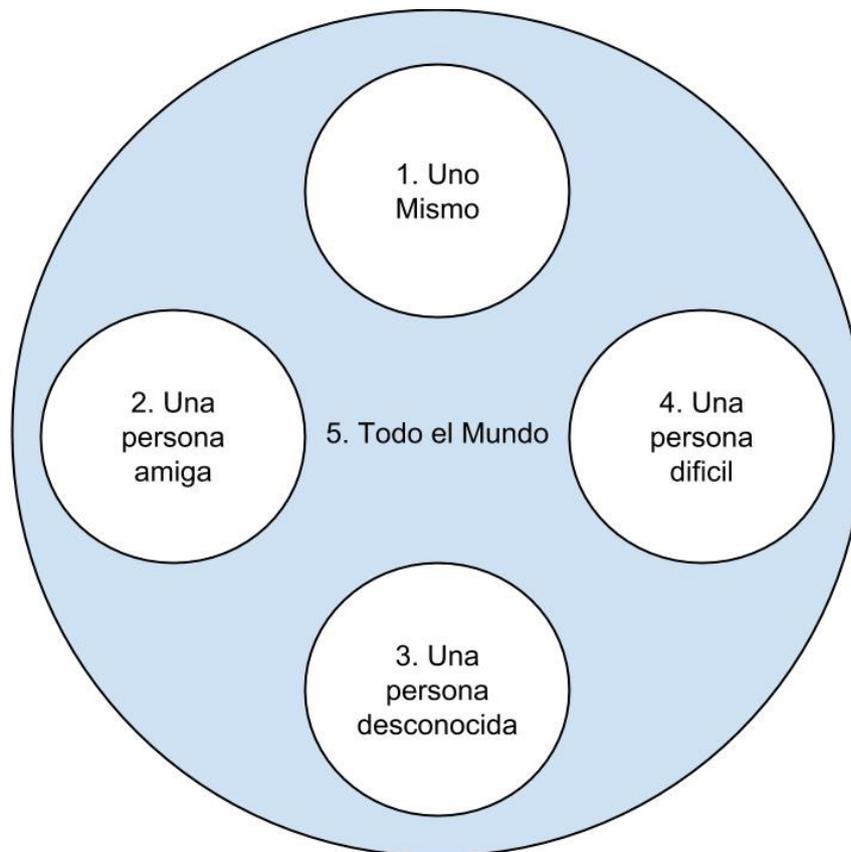
2. **Recuerdos.** Cuando estás sentado meditando, recuerda un momento en que te hayas sentido bien contigo mismo. Puedes simplemente haber estado de buen humor sin ningún motivo aparente. O puedes haber conseguido un logro importante. Recuerda cada detalle de ese momento. Cuanto más vívida sea la experiencia, más probabilidad tendrás de revivir los sentimientos que experimentaste. Recuerda qué llevabas puesto, las cosas que viste, cómo sostenías tu cuerpo, los aromas y lo que la gente decía. Recuerda los detalles: la textura de tu ropa, el brillo de los colores que veías y los tonos de voz.

3. **Imaginación creativa.** Piensa en algo que te haga feliz. A veces me imagino que estoy en la playa en verano. Imagino la luz y el calor del sol, el sonido de las olas y el olor del mar. Puedes pensar en cualquier cosa que te lleve a una verdadera y profunda sensación de alegría y bienestar. Puedes imaginarte volando en un globo sobre los Andes, o caminando en la Luna, o simplemente tumbado en la playa.

4. **Cuerpo y postura.** La forma en que sostienes tu cuerpo influye en gran medida en la manera en que experimentas los sentimientos. Cuando estás deprimido, tu pecho se encoge, tus hombros descienden, no estás erguido, y tu barbilla tiende a bajar hacia el pecho. El flujo de tu respiración es limitado y tu cuerpo y tu cerebro no funcionan de manera efectiva. Cuando tu postura es así, es prácticamente imposible estar de otro modo sino deprimido, y cuando estás deprimido, desanimado, sin esperanzas, es muy difícil sentirte bien contigo mismo. Por el contrario, cuando mantienes el cuerpo erguido (pero relajado), con la parte superior estirada y la cabeza alta, es más fácil sentirte bien contigo mismo. Es más fácil sentirse fuerte, seguro y capaz, y de hecho es difícil que manteniendo el cuerpo de esta manera no te sientas seguro. La respiración aquí fluye libremente y el cuerpo parece vivir con energía. La práctica del trabajo postural de Yoga puede tener un efecto muy positivo en los sentimientos, en parte por los motivos señalados.



Las 5 etapas de la práctica de Metta Bhavana



Etapa 1 – Cultivar Metta hacia ti mismo

En la primera etapa de la práctica, prepara tu postura y toma conciencia de tu cuerpo. Después presta atención a cómo te sientes. ¿Qué sentimientos están presentes? No necesariamente tienes que identificarlos, sólo ser consciente de que están ahí. Te centrarás en ellos durante la práctica. Mantén la atención en tus sentimientos durante la práctica. Si te distraes, vuelve a tu cuerpo, y luego a tus sentimientos.

Para trabajar con los sentimientos, utiliza una palabra o frase, o un recuerdo, o tu imaginación. Mientras trabajas con tu método particular, sé consciente de qué efecto está teniendo en tus sentimientos, que son tu objetivo.



Etapas 2 - Cultivar Metta hacia un buen amigo

Un amigo es, por definición, alguien cuyo bienestar nos importa. Cuando se sienten mal, esto nos entristece, y cuando se sienten bien, nos alegramos. Por eso, un amigo es alguien por el que ya tenemos Metta, y lo que estamos haciendo es fortalecer ese Metta.

Es mejor pensar con antelación a quién vamos a elegir como el amigo, así no perderemos demasiado tiempo en decidir sobre qué amigo vamos a meditar.

En la segunda etapa de la práctica, piensa en un buen amigo, y deséale el bien.

Etapas 3 - Cultivar Metta hacia una “persona neutral”

En esta etapa de la práctica de la meditación, cultivamos Metta o amor incondicional hacia alguien hacia el que no tenemos fuertes sentimientos. Esta persona no es un amigo, aunque no hemos tenido ningún conflicto con él. Simplemente nos sentimos neutrales hacia él.

La mayoría de la gente que pasa por nuestras vidas pertenece a esta categoría. Al caminar por la calle o entrar en una tienda llena de gente nos encontramos con mucha gente hacia las cuales nuestras emociones son neutras, y prácticamente los ignoramos.

La vida está demasiado llena de gente como para tener una relación emocional con todos los que nos encontramos y, frecuentemente, la gente que nunca hemos visto no nos parecen reales porque simplemente nunca nos hemos relacionado con ellos.

Por esto, en esta práctica aprenderemos a tomarnos más en serio el bienestar y sufrimientos de aquellas personas que normalmente ignoramos y con los que no nos relacionamos habitualmente.

Etapas 4 – Cultivar Metta hacia una “persona problemática”

En esta etapa de la meditación, pensamos deliberadamente en alguien con quien estemos en conflicto y le deseamos el bien. Esta persona puede ser alguien con quien estamos simplemente enfadados, o bien alguien con quien tengamos un conflicto mucho más fuerte. Aquí vamos a enfrentarnos a nuestro odio y repulsión. El Metta o amor



incondicional es la emoción opuesta a nuestros malos deseos, y por eso vamos a evocar conscientemente la imagen de alguien que normalmente responde a sentimientos de aversión para poder superarlos.

Etapas 5 – Cultivar Metta hacia todos los seres sensibles

En esta etapa desarrollamos una sensación de expansión de nuestros buenos deseos. Aunque en etapas anteriores hemos dirigido nuestro amor incondicional hacia una persona, ahora incluimos a mucha gente, y no sólo a gente, sino a cualquier ser capaz de sentir sufrimiento y experimentar alegría.

Empieza por ti mismo, tu amigo, la persona neutral y la persona conflictiva. Visualiza a los cuatro juntos y deséales el bien a los cuatro. Intenta equilibrar tus sentimientos hacia los cuatro, y después extiende tus buenos deseos en círculos más y más amplios, hasta que llegues a desear que todos los seres sensibles estén bien y felices.

