

# INICIACIÓN AL MINDFULNESS

Y

## LA MEDITACIÓN

## BUDISTA

## PARTE 1

Con Dharmachari Sudāka



Suryavana  
CENTRODERETIROS

---

## Parte 1

Hola me llamo Suđāka

“Su” significa Feliz, contento o bello y “đāka” significa “Bailarin del cielo” y se refiere a un “ser” asociado con la tradición tibetana del budismo de “dakini” Las dakinis son seres iluminadas dedicadas a la liberación de uno mismo y los demás. El cielo azul es un símbolo de la mente completamente libre de los obstáculos y las limitaciones.

Estos apuntes he compuesto de varios fuentes y cubren el contenido de nuestro curso. No son exhaustivos y os recomiendo tomar algunos apuntes durante las clases y mantener un diario de tus experiencias con la practica de la meditación.

En este curso exploramos las dos practicas de meditación que impartimos en nuestro Centro Budista; Ana Pana Sati o Seguimiento de la Respiración y Metta Bhavana o la practica de Amor Incondicional y Universal o más simple Conciencia Amable.

El contexto para el curso es el campo más amplio de las cuatro dimensiones de Mindfulness. (una enseñanza de Urgyen Sangarákshita basada en la tradición budista.

Mindfulness es un palabra en inglés para “Sati” en Pali o atención plena o atención consciente en castellano.

Los cuatro dimensiones de Mindfulness se sitúa la practica de meditación en un contexto muy completo y profundo. Son:-

1. Uno mismo - cuerpo, corazón y mente aunque puedes verlo en mas detalle como los 4 Satipatthana (ves abajo)
2. Los demás
3. Las cosas/ el mundo
4. La Realidad



## **Satipatthana (Mindfulness)**

Satipatthana es una palabra que puede ser definida de las siguientes formas: “Camino directo a la Iluminación”, “Aplicación continua del Mindfulness”, “Un camino que sólo se encuentra en la enseñanza del Budismo”. Deberías haberte dado ya cuenta de que, por lo que este manual está realmente apostando, es por el continuo entrenamiento de uno mismo a través de la atención plena a todo lo que uno hace.

El Satipatthana se nos presenta en cuatro categorías diferentes. Primeramente, está el nivel de conciencia corporal, incluyendo la respiración, el movimiento del cuerpo y otros aspectos de la dimensión física de nuestra existencia. Despues, tenemos el nivel de sensación o “Sensación hedonista”. En tercer lugar, el nivel de conciencia mental (de nuestro estado de ánimo en general) y, por último, nos volvemos un poco más sofisticados con aspectos de la experiencia que son más sutiles y requieren grandes niveles de esfuerzo para permanecer concentrado y estable. El objetivo de todos estos aspectos de la formación es ser cada vez más conscientes de nuestra realidad y de nuestra existencia, y de la forma en que, esencialmente, están siempre cambiando, evolucionando y desarrollándose.

En el momento en que podamos entender estas enseñanzas empíricamente, comenzaremos a sentirnos libres, abiertos y comunicativos. Estas son, en última instancia, enseñanzas de liberación. Durante el curso, exploraremos estas enseñanzas en detalle y las integraremos en nuestro vida cotidiana y nuestra meditación.

A continuación ofrecemos un esquema de los cuatro Satipatthanas esbozado en el Sutta.



1. el cuerpo y sus movimientos – realidad tangible de nuestra experiencia (rupa)

2. sensación de nuestra experiencia, bien agradable, desagradable o neutra (vedana)

4. pensamientos o puntos de vista sobre nuestra experiencia (dhamas)

3. emoción en relación a nuestra experiencia (citta)

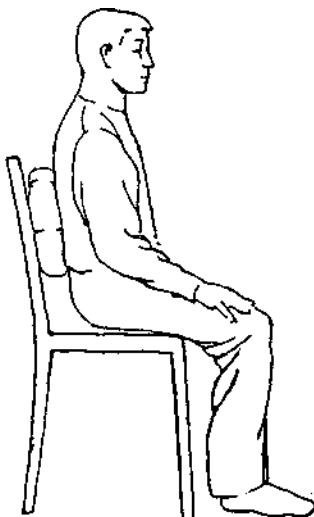
| Cuerpo (rupa)  | Sensación hedonista (vedana)                 | Mente (citta)  | Dharmas   |
|--|--|--|---|
| 1. Respiración<br>2. Posturas<br>3. Anatomía<br>4. Cuatro elementos<br>5. Contemplación de la muerte | 1. Agradable<br>2. Desagradable<br>3. Neutra | Mente contraída...<br>Mente relajada...<br>Mente concentrada...<br>Mente liberada o no, etc. | 1. Obstáculos<br>2. Los 5 skandas<br>3. Las 6 esferas de los sentidos<br>4. Los 7 factores iluminativos<br>5. Las 4 nobles verdades |



# Postura de meditación

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

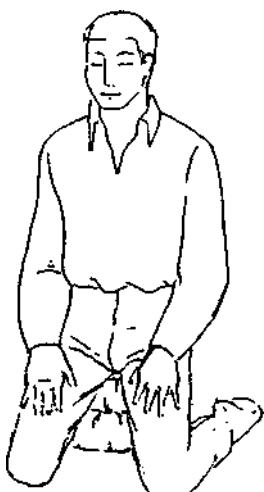
## Formas de sentarte - En una silla



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.

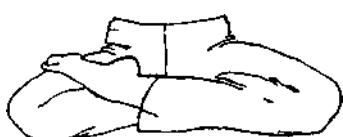


**Pon las rodillas en horcajadas sobre cojines o un banquillo.**  
Un método sencillo y popular.

## Opciones para sentarte con las piernas cruzadas:



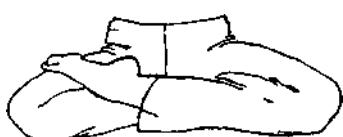
una pierna delante de la otra



un pie en la pantorrilla



un pie sobre el muslo (avanzado)



postura del loto (avanzado)

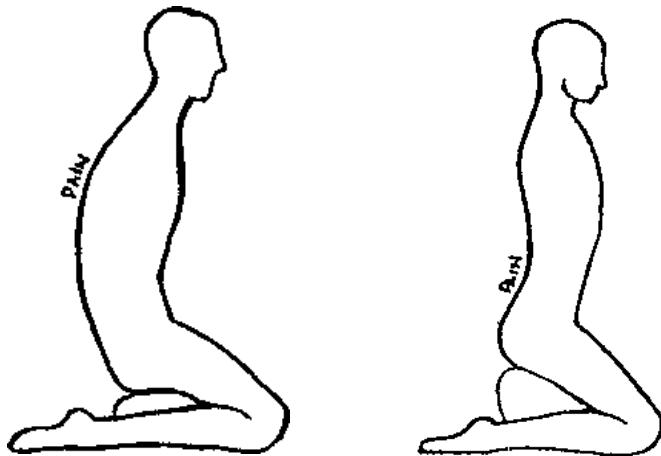


**Nunca** debes forzar las posturas



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

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

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

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

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



## La Meditación de 3 pasos

Este formato tiene dos sentidos.

- Como meditación corta que podemos practicar en cualquier momento, de pie, en el Metro, en la Cama, tumbado, o sentado en un descanso entre trabajos
- Como estructurar cualquiera meditación

La meditación puede durar unos momentos o una hora entera respetando las tres fases de Recoger, enfocar y Expandir.

para ayudarnos recordar tenemos las letras **R.E.X.**

1. **R** - Reconocer como estamos siguiendo una introspección sobre nuestra experiencia corporal, nuestra experiencia anímica y sobre nivel de pensamientos. Dedicamos unos minutos a averiguar nuestro estado actual, abrazando lo con gentileza y paciencia.
2. **E** - Enfocar nuestra atención en la respiración en la zona abdominal durante unos momentos
3. **X** . Expandir de nuevo nuestra atención para re-conectar con el cuerpo, mente y corazón y el entorno, apreciando el momento que hemos tomado para conectar con uno mismo. Entramos la actividad con conciencia y Mindfulness



# **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.

### **Etapa 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.



## **Etapa 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.

## **Etapa 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**

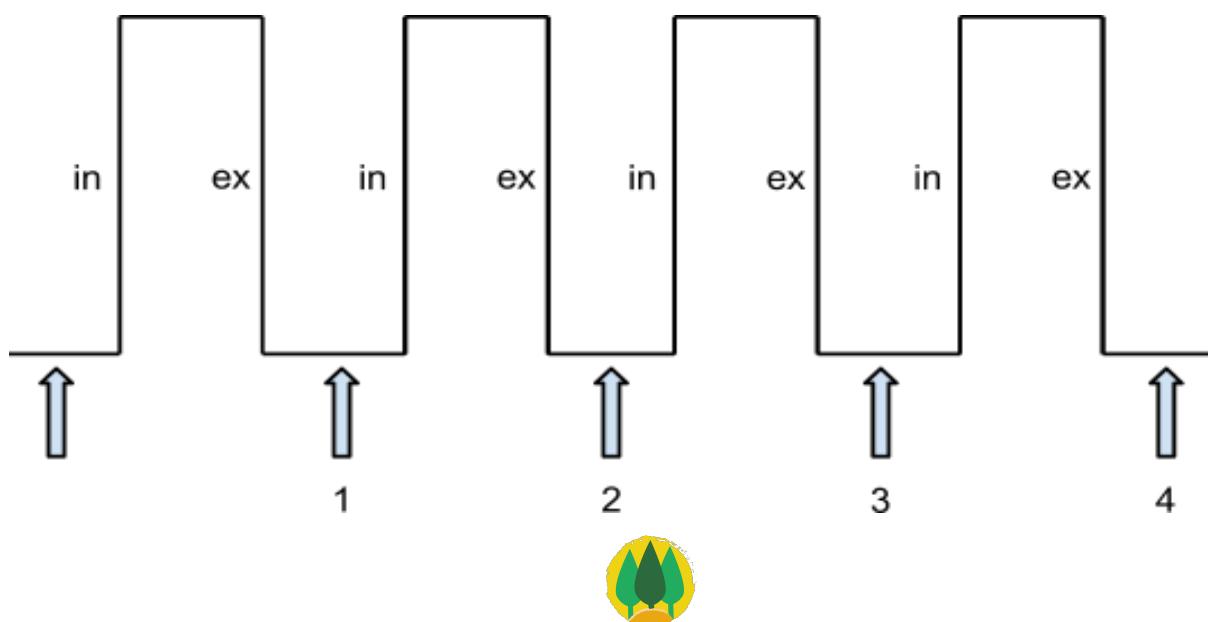
En la tercera etapa de esta práctica de meditación dejamos la cuenta y simplemente tomamos conciencia de la respiración, del aire entrando y saliendo.

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.



## **Meditación de amor incondicional - Metta Bhavana**

La práctica del Metta Bhavana o Amor Incondicional es una de las prácticas más antiguas de la práctica Budista, que ha permanecido inmutable durante unos 2.500 años. Hay un conjunto de cuatro prácticas llamadas las Brahmaviharas.

El desarrollo de práctica de la meditación del amor incondicional es el medio por el que aprendemos a cultivar el amor por nosotros mismos y por los demás.

La práctica nos ayuda a cultivar activamente estados de ánimo positivos hacia nosotros y hacia los demás, de manera que nos volvemos más pacientes, amables, tolerantes y compasivos.

Es parte de una serie de cuatro prácticas llamadas las Brahmaviharas, que literalmente significa “morada” (vihara) “divina” (Brahma), que nos permiten alcanzar:

- Amor incondicional
- Compasión (empatizar con los que sufren)
- Alegría empática (alegrarnos del bienestar y alegría de los demás)
- Serenidad (aceptación paciente de la alegría y sufrimiento, tanto de los nuestros como de los de los demás)

La teoría Budista enseña, y la práctica demuestra, que la felicidad viene de empatizar con otros y de considerar su bienestar y su sufrimiento tan importantes como los nuestros propios. No quiere decir que dejemos completamente a un lado nuestras necesidades y nos convirtamos en mártires en el sentido habitual de la palabra, pero sí que reconozcamos que una de nuestras necesidades es ayudar a otros a cubrir sus necesidades. Al cubrir nuestra necesidad de ayudar a otros a cubrir sus necesidades, nos daremos cuenta de que nos volvemos más felices: una capa de sufrimiento autoinducido (y egoístamente inducido) empieza a disolverse. Podríamos decir que desarrollar un sentido de conectividad con los demás y superar el egoísmo es la esencia del camino espiritual.



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 entusiasmarte 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 conciencia: 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:

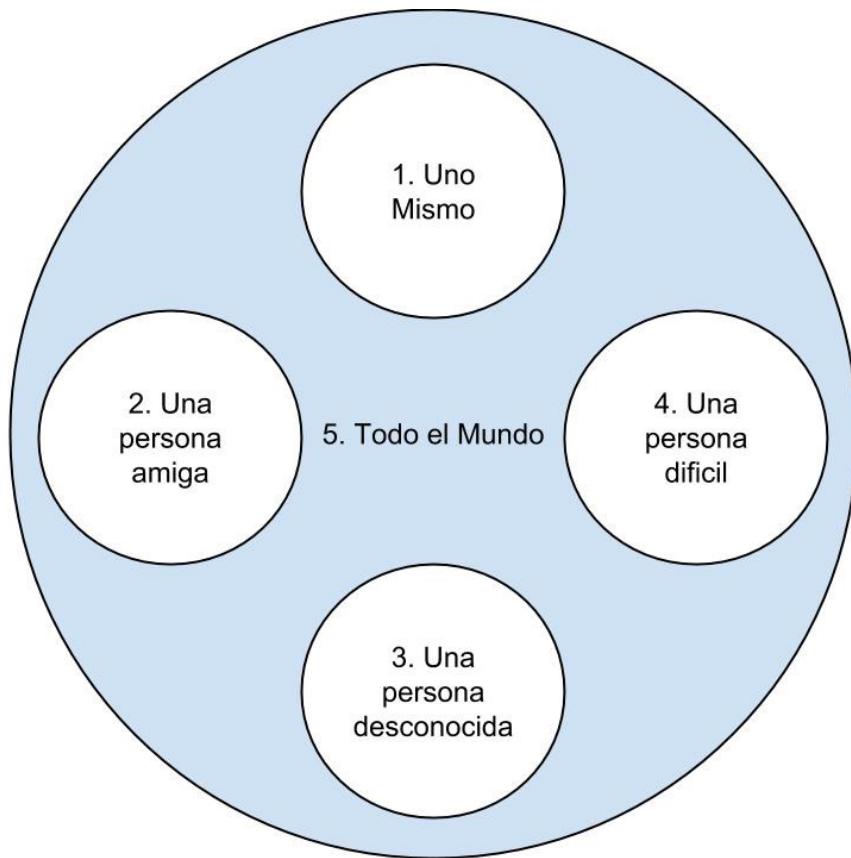
- 1. Utilizar palabras.** Podrías intentar hablar despacio, como si echaras piedrecitas en un estanque de agua tranquila y dejaras pasar a las pequeñas olas a través de tu corazón y tu cuerpo;  
¿Puedo estar bien?  
¿Puedo ser feliz?  
¿Puedo librarme del sufrimiento?  
¿Puedo crecer en amor y sabiduría?  
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.



## **Etapa 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 deseale el bien.

## **Etapa 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.

## **Etapa 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.

### Etapa 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 deseales 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 están bien y felices.



# Exploración de la tercera dimensión, del Mundo o las Cosas

## A CALLARSE

Ahora contaremos doce  
y nos quedamos todos quietos.

Por una vez sobre la tierra  
no hablemos en ningún idioma,  
por un segundo detengámonos,  
no movamos tanto los brazos.

Sería un minuto fragante,  
sin prisa, sin locomotoras,  
todos estaríamos juntos  
en un inquietud instantánea.

Los pescadores del mar frío  
no harían daño a las ballenas  
y el trabajador de la sal  
miraría sus manos rotas.

Los que preparan guerras verdes,  
guerras de gas, guerras de fuego,  
victorias sin sobrevivientes,  
se pondrían un traje puro  
y andarían con sus hermanos  
por la sombra, sin hacer nada.

No se confunda lo que quiero  
con la inacción definitiva:

la vida es sólo lo que se hace,  
no quiero nada con la muerte.

Si no pudimos ser unánimes  
moviendo tanto nuestras vidas,  
tal vez no hacer nada una vez,  
tal vez un gran silencio pueda  
interrumpir esta tristeza,  
este no entendernos jamás  
y amenazarnos con la muerte,  
tal vez la tierra nos enseñe  
cuando todo parece muerto  
y luego todo estaba vivo.

Ahora contaré hasta doce  
y tú te callas y me voy.

Pablo Neruda



La práctica budista propone que nuestra experiencia fluye de nuestros estados mentales. Esencialmente la mente tiene dos tendencias de funcionar, lo reactivo y lo creativo. La mente reactiva está caracterizada por estados de odio, codicia y ignorancia y la mente creativa por la generosidad, metta (amabilidad o amor) y sabiduría. La cuestión de sabiduría miraremos con la cuarta dimensión en relación con la Realidad.

Estas tendencias claramente tienen un impacto sobre nuestros niveles de satisfacción, felicidad y contento.

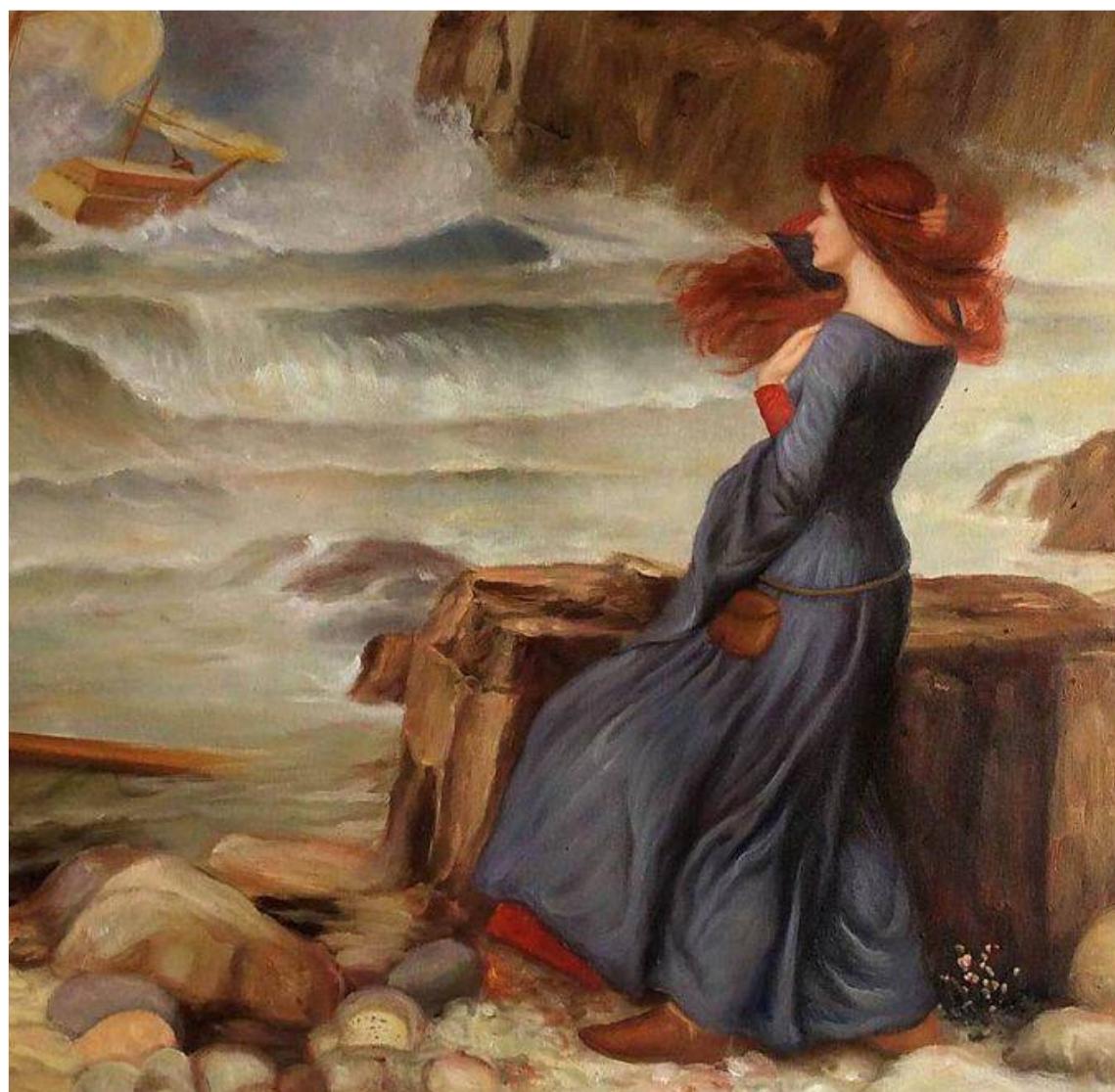
En la Rueda de la Vida, una imagen asociada con la tradición tibetana la mente reactiva está representada por tres animales, un serpiente, el odio, un gallo, la codicia, y un cerdo, la ignorancia.



En el proximo circulo veras gente “descendiendo” a los infiernos como consecuencia de acciones torpes y “subiendo” a los cielos como consecuencia de acciones hábiles.

Entonces lo que podemos explorar aquí es nuestra practica de la ética en el sentido de vivir con más conciencia de las consecuencias de nuestras acciones, actuar desde el amor y la generosidad y empezar a abandonar tendencias mentales y actos de cuerpo y habla torpe.

Podemos explorar todo esto en relación con el mundo que nos rodea y nuestra interacción con las cosas.



## **Vision apreciativa versus vision adquisitiva**

Otra manera de pensar sobre la mente reactiva o creativa es una mente perfumado por el amor y la generosidad es una mente más capaz de apreciar las cosas, tanto como la belleza como el mundo tal y como es sin reaccionar. Típicamente relacionamos con el mundo, las cosas y la gente de la perspectiva de que podemos ganar. Resulta en más o menos felicidad. podemos preguntarnos.

## **La Cuarta dimension “La Realidad”**

Pues buena pregunta no?!

La enseñanza nos dirige la atención a cierta cualidades o características de la naturaleza de nuestra experiencia. Estas características o marcas se llaman las tres “laksana”. Esta dimensión de Mindfulness esta relacionado con la textura profunda de nuestra experiencia como parte del universo donde vivimos.

Podemos reflexionar sobre estos aspectos de nuestra experiencia en cualquier momento, especialmente después de una sesión de meditación dedicando un tiempo a lo que pueden sindicar para nosotros mismos.

El Buda, una mente despierta afirmaba que la “Realidad” es tal cual y si podemos verlo nosotros también podemos despertar. El camino es uno de en primer lugar escuchar una enseñanza, segundo reflexionar sobre el tema y tercero profundizar en muestra comprehension. No es tanto una cuestión de saber muchas cosas es más el asunto de entender o comprender.

Las tres laksanas son;

1. Dukkha (En sánscrito) - sufrimiento, que nuestra experiencia tiene un elemento de insatisfacción como va la canción de los “Rolling Stones” *No puedes siempre conseguir lo que quieres (You can’t always get what you want)*”



2. Anitya (En sánscrito)- La no permanencia o impermanencia - que nuestra experiencia es un proceso de profundo y continuo cambio. Que nada dura para siempre; desde la comida que tomamos esta tarde o el pensamiento que acabamos de pensar, nuestros trabajos, relaciones, nuestras propias vidas y las de nuestros amigos y familiares, hasta imperios, culturas, planetas y universos. Todo es cambio!
3. Anatman (En sánscrito) - que no hay ningún elemento fijo dentro de nuestra experiencia o fuera de nuestra experiencia. Efectivamente es un desarrollo del hecho que todo cambio. Esta asociado con la idea que el budismo no propone un Alma o Dios Creador. Ninguno elemento como Alma existe en un sentido fijo o permanente y no hay ningún Dios que existe fuera del tiempo y espacio.

Claramente cada paisana tiene muchísimas implicaciones. Puede ser que incluso asustan o parecen terríficos! El trabajo es uno de reflexionar e evaluar cada uno a través nuestra propia experiencia. No podemos tomar la enseñanza tal cual como una doctrina escrita y hecho. El Buda mismo nos animaba tomar provisionalmente la enseñanza como un guía y ver cada uno su significado. No hay una cuestión de creencia ciega.

Por que el Buda hablaba del Sufrimiento al principio de sus enseñanzas.

Quizás los dos asuntos más importantes para el ser humano son la cuestión de que hacemos con nuestra experiencia difícil! El dolor, el sufrimiento, la muerte, el aburrimiento! Segundo necesitamos una vision de lo que podemos ser como individuo! Necesitamos un ideal para que nos inspira y nos motiva ceder, desarrollar.

El Buda mismo podemos tomar como un ser humano evolucionado hasta una conciencia plenamente compasiva y sabia. EL hecho que no hay nada fijo que todo cambio implica que no hay ningún limitación sobre nuestro ser. Estamos profundamente abiertas, profundamente plenos parte de un gran corriente de condiciones y elementos que es el universo. Podemos verlo?



## Revisitando la Realidad

En esta ultima sesión vamos a explorar la imagen de la Red de Indra.

En la historia del Budismo varios cuentos Hindus se han incorporado.

El Budismo nos dice que todo esta “interconectado”. Cada evento y cada fenómeno influye cada otro evento y fenómeno. De hecho el universo no es una “cosa” fija pero solo un juego de condiciones en constante movimiento manifestándose como un ser humana, una galaxia, un poema, un enfado, un momento. La Red de Indra (el rey de los Dioses) es una imagen de un red de joyas que en cada joya se refleja cada otra joya. Es una imagen para contemplar.



*Apuntes para el curso  
"Iniciación al Mindfulness y la Meditación Budista  
Online en Vivo y en Directo  
Impartido por Dharmachari Sudāka*

*Compilado por Dharmachari Sudāka  
por el Centro Budista de Valencia y  
Centro de Retiros Suryavana*

*Si quieres contactar con Sudāka  
[dh.sudaka@gmail.com](mailto:dh.sudaka@gmail.com)  
0034 638 317 138  
[www.sudakayoga.es](http://www.sudakayoga.es)*

