

# PROFUNDIZACIÓN EN LA MEDITACIÓN BUDISTA      PARTE 2

Con Dharmachari Sudāka



Hola me llamo Sudāka

“Su” significa Feliz, contento o bello y “dāka” 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.

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

En Parte Uno “Iniciación al Mindfulness y la Meditación Budista” 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 fue el campo más amplio de las cuatro dimensiones de Mindfulness. (una enseñanza de Urgyen Sangarákshita basada en la tradición budista).

En Parte 2 vamos a explorar varios temas y profundizar en la practica de Meditación principalmente siguiendo métodos milenarios.

## Trabajando en la meditación

En Parte 2 vamos a profundizar en el tema de trabajar dentro de la meditación que ya hemos aprendido.

1. Revisamos nuestra motivación y razones para practicar la meditación e incorporar el mindfulness en nuestras vidas. Exploramos enfoque y amplitud, y el esfuerzo equilibrado
2. Exploramos los obstáculos, las energías y emociones que nos limitan a crecer y profundizar
3. Miramos los antídotos a los obstáculos desde la perspectiva de Mindfulness Contemporáneo y la tradición Budista
4. Revistamos las enseñanzas sobre el tema de la Realidad



## 1. Preparación

P	ostura	<i>la posición del cuerpo de modo que permita el flujo de la energía</i>	R E C E P T I V O
I	ntrospección	<i>conciencia del estado mental actual</i>	
P	ropósito	<i>estrategia para esta de meditación</i>	A C T I V O
E	ntusiasmo	<i>conectar con la motivación</i>	
R	esolución	<i>unificación de todos los factores /conexión total</i>	



## **El enfoque y la amplitud a nuestra práctica de meditación**

Hemos visto que tenemos la capacidad para reducir el foco de nuestra atención y que lo hacemos naturalmente, por ejemplo, los ejercicios mirando la vela y la mano.

Cuando aplicamos esta capacidad a nuestra práctica de meditación vemos cómo somos capaces de atender a las sensaciones de la respiración, ampliar la conciencia para incluir todo el cuerpo, a continuación, volver fácilmente a la respiración, y ampliar de nuevo para incluir la sensación de estar en la sala, y entonces, una vez más, nos centramos en la respiración.

Cuando nos distraemos, esta capacidad nos ayuda a mantener una amplia conciencia de la respiración a pesar de que hemos llegado a estar distraídos, lo que hace que sea mucho más fácil volver una vez que hemos decidido hacerlo.

Cuando trabajamos de esta manera podemos observar que la transición entre las etapas se vuelve más fluida. También podemos observar que nos ayuda a estabilizar nuestra concentración.



## 2. Explorando nuestra experiencia

Descripción tradicional de los aspectos negativos	La metáfora del agua	Características	Los aspectos negativos	Los aspectos positivos
La ansiedad y el desasosiego	Agitado por el viento	Mucha energía	Ansiedad, preocupación, inquietud	Energía, inspiración, dinámico,
La pereza y el letargo	Cubierto de algas	Poca energía	Somnolencia, letargo	Paz, relajación, calma
El deseo de la experiencias sensoriales	Mezclado con tinte	Querer algo	Anhelo, deseo	Placer, interés
El odio o la mala voluntad	De ebullición	Querer algo que se vaya	Irritación, molestia, aversión, autocritica	Interés, defensa de valores
La duda y la indecisión	Oscuro y fangoso	Indecisión	Duda, duda en la práctica	Interrogatorio

### Descripción tradicional de los factores positivos

La unidireccionalidad	La atención no dividida, la absorción, el enfoque
El pensamiento inicial	La identificación de algo, por ejemplo a un amigo
El pensamiento sostenido	Mantener atención en algo, por ejemplo a un amigo
El arroabamiento	Predominantemente una sensación física de placer, como la expectativa de obtener lo que queremos
El gozo	Más sutil que el arroabamiento, como disfrutar de la satisfacción de haber obtenido lo que queremos, la quietud.



### 3. Los Antídotos

Antídotos	
• Reconocimiento	
• Considerar las consecuencias	
• Cultivando el opuesto	
• Cultivando la actitud como el cielo	
• Supresión	
• Ir a Refugio	



## Trabajando con el obstáculo “deseo de experiencias sensoriales”

<b>Cultivar</b> (Cultivo de la cualidad opuesta, re-dirección de la atención o la energía)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer lo que esta sucediendo como un obstáculo</li> <li>• Concentrarse más en el objeto</li> <li>• Observar la respiración</li> <li>• Observar la respiración en la parte baja del cuerpo</li> <li>• Canaliza la excitación hacia un objeto más refinado</li> <li>• Sublima/refina el objeto de tu deseo</li> </ul>	
<b>Considerar</b> (considera las consecuencias del “deseo de experiencias sensoriales”), y otros métodos de reflexión)	<b>Naturaleza del obstáculo “deseo de experiencias sensoriales”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adonde nos llevan este tipo de pensamientos</li> <li>• Más distracción</li> <li>• Perdida de tiempo</li> <li>• Profundiza el hábito</li> <li>• Profundiza la resistencia</li> <li>• El deseo no es interminable</li> <li>• “No soy yo o es mío”</li> <li>• No puede ser satisfecho completamente</li> </ul>
	<b>Naturaleza de específica del obstáculo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vale la pena pensar en ello</li> <li>• Es impermanente</li> <li>• No soy yo o es mío</li> <li>• No puede ser satisfecho completamente</li> </ul>
<b>Mente cielo</b>	Observa pasivamente sin darle una atención especial	
<b>Supresión</b>	dí no	
<b>Fuera del cojín</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardar las puertas de los sentidos</li> <li>• Observa tu habla (menos de deseos sensoriales ordinarios y más de Dharma)</li> <li>• No seas tan indulgente con tus apetitos</li> <li>• Desarrolla amistad</li> </ul>	

## Trabajando con el obstáculo “odio y mala voluntad”

<b>Cultivar</b> (Cultivo de la cualidad opuesta, re-dirección de la atención o la energía)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer que lo que esta sucediendo es un obstáculo</li> <li>• Desarrolla Metta, perdón, paciencia y paz</li> <li>• Relaja a nivel del cuerpo</li> <li>• Pon atención a la respiración, respira usando las partes bajas de tu cuerpo</li> <li>• Continuamente verifica que estas trabajando con el obstáculo</li> </ul>	
<b>Considerar</b> (considera las consecuencias del “odio y mala voluntad”), y otros métodos de reflexión)	<b>Naturaleza del obstáculo “odio y mala voluntad”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es agradable este “odio y mala voluntad”</li> <li>• Cuales son los resultados posibles (para ti y para la otra persona)</li> <li>• Heredamos los frutos de nuestras acciones, y también los demás, si han actuado en forma torpe van sufrir las consecuencias, independientemente de lo que pensemos o hagamos.</li> <li>• “odio y mala voluntad” es impermanente</li> </ul>
	<b>Naturaleza de específica del obstáculo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vale la pena pensar en ello</li> <li>• ¿En esta situación cual es la reacción subjetiva y cual es el hecho objetivo?</li> <li>• Su odio (en si mismo) no puede dañarte</li> <li>• Incluso las personas malas tienen buenas cualidades</li> <li>• Tu tienes las mismas fallas e incluso algunas otras peores</li> <li>• ¿Estás tomando esto demasiado seriamente?</li> </ul>
<b>Mente cielo</b>	Observa los pensamientos y sentimientos, dejalos que se extingan por si mismos	
<b>Supresión</b>	solo detente	
<b>Fuera del cojín</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla amistad con personas amables y positivas</li> <li>• Pasa menos tiempo con personas “de tendencias rencorosas”</li> <li>• Evita el habla rencorosa, perversa o cínica</li> </ul>	



## Trabajando obstáculo “Duda e Indecisión”

<b>Cultivar</b> (Cultivo de la cualidad opuesta, re-dirección de la atención o la energía)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconoce que es un obstáculo</li> <li>• Decide involucrarte con la práctica</li> </ul>
<b>Considerar</b> (considera las consecuencias del “Duda e indecisión”), y otros métodos de reflexión)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Hay algo de la práctica o acerca del Dharma que no tienes muy claro?</li> <li>• Desarrolla confianza en tu capacidad de hacer una auto-evaluación objetiva</li> </ul>
<b>Mente cielo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puedes ser usado para experimentar la naturaleza de la duda (una vez que esta claro que es lo que es) – alerta a la distracción mental</li> </ul>
<b>Supresión</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Se resuelto!</li> </ul>
<b>Fuera del cojín</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación y clarificación de ideas y pensamientos , ¿realmente tienes un opinión no?</li> <li>• Expresa duda y falta de claridad a los demás</li> <li>• Pon atención a las emociones detrás de los pensamientos.</li> <li>• Se mas decisivo y observa la vacilación</li> <li>• Desarrolla afirmación positivas</li> <li>• Aprende a apreciar a los demás</li> <li>• Pasa mas tiempo alentando a los demás</li> <li>• Mejora tu comprensión intelectual del Dharma</li> <li>• Desarrolla fe a través de ritual, mantras, contemplación y visualización de imágenes</li> </ul>

## Trabajando con el obstáculo “Ansiedad y Desasosiego”

<b>Cultivar</b> (Cultivo de la cualidad opuesta, re-dirección de la atención o la energía)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer que este estado mental es un obstáculo</li> <li>• Observa su progreso</li> <li>• Aumenta tu esfuerzo en involucrarte, de forma equilibrada sin tensión</li> <li>• Desarrolla contento en tu interior (satisfacción)</li> <li>• Usa una frase que te ayude a calmarte</li> <li>• Respira usando las partes bajas de tu cuerpo</li> <li>• Pon atención a la postura</li> <li>• Decide mantenerte sentado en meditación y en quietud</li> <li>• Medita mas regularmente</li> </ul>	
<b>Considerar</b> (considera las consecuencias del “Ansiedad y Desasosiego”), y otros métodos de reflexión)	<b>Naturaleza del obstáculo “ansiedad y desasosiego”</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No hay nada que puedas hacer con tu preocupación específica en este momento (ahora estas meditando)</li> <li>• Busca la causas de tu estado mental/físico de este momento</li> </ul>
	<b>Naturaleza de específica del obstáculo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es impermanente y dependiente</li> <li>• Es insatisfactorio</li> <li>• Eso no eres tu y ciertamente no es tuyo</li> </ul>
<b>Mente cielo</b>	Este es buen antídoto es observar lo que sucede	
<b>Supresión</b>	No muy recomendable (no muy factible)	
<b>Fuera del cojín</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evita ejercicios físicos antes de meditar</li> <li>• Ejercicios físicos pueden ayudar en otras ocasiones</li> <li>• Desarrolla un estilo de vida menos agitado</li> <li>• Intenta pasar tiempo con gente que tiene mucha calma y moderación y dignidad</li> <li>• Evita el habla inútil y frívola</li> <li>• Desarrolla tu facultad de pensar</li> <li>• Afronta tu confusión a través del estudio del Dharma</li> <li>• Comprende la ética – puedes mirar la relación entre causa y efecto</li> </ul>	



## 4. Revisitando la Realidad

<b>Trabajando obstáculo “Pereza y Letargo”</b>	
<b>Cultivar</b> (Cultivo de la cualidad opuesta, re-dirección de la atención o la energía)	<p><b>Pereza mental:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer que este es un obstáculo</li><li>• Observa su progreso</li><li>• Decide involucrarte mas con la práctica</li><li>• Estimula la energía, por ejemplo usando metta</li><li>• Pon atención extra al objeto y trata de experimentarlo mas vividamente</li></ul> <p><b>Letargo físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconocer que este es un obstáculo</li><li>• Observa su progreso</li><li>• Enciende la luces</li><li>• Deja los ojos abiertos</li><li>• Respira aire fresco</li><li>• No éstés demasiado abrigado, tal vez necesitas quitarte alguna ropa</li><li>• Respira alto (nariz, cabeza)</li><li>• Pon mucha atención principalmente a tu postura</li><li>• Estimulación física: mueve, cambia de asiento, toma recreos etc</li><li>• Toma una siesta</li><li>• Canta un mantra</li><li>• Visualiza luz y brillo en tu cuerpo</li><li>• Calma y relaja si es el letargo</li></ul>
<b>Considerar</b> (considera las consecuencias del “Pereza y letargo”), y otros métodos de reflexión) ...si es que puedes pensar en este estado.	<ul style="list-style-type: none"><li>• La vida es un oportunidad valiosa, deberíamos aprovecharla lo mas que podamos. ¡No hay excusas por no intentarlo!</li><li>• Considera la cualidades energéticas de otras personas (por ejemplo el Buda)</li></ul>
<b>Mente cielo</b>	no es recomendable
<b>Supresión</b>	No hay nada que suprimir, a cambio puedes intentar crear mas energía.
<b>Fuera del cojín</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicios físico, la cantidad necesaria y el tipo adecuado</li><li>• Comida , la cantidad necesaria y el tipo adecuado</li><li>• Evita la pasividad y falta de claridad en el habla, intenta hablar de forma energética y positiva</li><li>• Pasa tiempo y trata de imitar gente energética</li><li>• Reflexiona en tus motivaciones</li><li>• Estudia el Dharma</li></ul>



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 Interconexionado. 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  
“Profundización en la Meditación Budista”  
Impartido por Dharmachari Sudāka*

*Compilado por Dharmachari Sudāka, abril 2020  
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)*

