

La meditación *Shamata* - Una guía de entrenamiento diario

La razón para dedicar tiempo a la práctica de la meditación Shamata

"La paz mental y la flexibilidad física se producen con gran rapidez, cuando nuestra mente está perfectamente recogida, asentada y concentrada, aunque sólo sea durante un minuto".

"Si nuestras actividades diarias están guiadas por sesiones de meditación de calma mental, nuestra mente se vuelve funcional y de ella surge la alegría y la ligereza de la mente al mantener una atención perfecta. Nuestra mente funciona libre de la influencia de los engaños y nuestro cuerpo también se vuelve funcional, lo que genera ligereza y agilidad en nuestras acciones físicas y nuestro cuerpo físico está libre de disfunciones."

"Los practicantes individuales que practican diariamente la meditación Samatha encuentran facilidad para proceder con sus actividades mundanas o supramundanas."

"Cualquier actividad a la que uno se dedique será sostenida, incrementada, expandida y ampliada a través de la concentración mental y la alegría, aunque pueda llevar años obtener el resultado."

"Cuando alcances la mente de Samatha, no caerás fácilmente bajo la influencia de los fallos mentales o de los engaños secundarios a las que has estado habituado previamente. Incluso si éstos aparecen, pueden ser disipados fácilmente, permitiéndote asentarte en la ausencia de tales obstrucciones."

Lama Tsongkhapa afirma en el *Lamrim Chenmo*:

"Cuando tu mente es útil, la energía y la mente se combinan en una sola y así la energía también se vuelve útil. En ese momento, se produce una extraordinaria flexibilidad física y, cuando esto sucede, surge una concentración excepcional en tu mente. Esto, a su vez, produce una energía excepcionalmente útil".

(A) Etapas preparatorias para llevar a cabo un retiro de Samatha

(1) Lleva a cabo el retiro en un lugar apropiado y propicio para la práctica, donde el entorno haya sido bendecido y/o estés en compañía de personas inspiradoras y espirituales.

(2) Durante el retiro no busques comodidades materiales y conténtate con lo que haya disponible.

(3) Evita comprometer el cuerpo, la palabra y la mente en actividades mundanas como los negocios y la socialización con otras personas.

(4) Disipa los pensamientos de deseo, ira, celos, ego/orgullo, egocentrismo, etc.

(5) Observa una disciplina ética pura. Cumple con los votos recibidos, por ejemplo, los votos de liberación individual, los votos del *bodisatva* o los votos tántricos. Como mínimo, se deben observar las 10 virtudes. Si se infringe alguna de ellas por descuido, hay que purificarla y restablecerla de inmediato.

(6) Lo mejor es mantener el silencio durante todo el retiro.

(7) Prepara el altar y dispón las ofrendas según lo que haya disponible.

(8) Prepara el espacio con asientos cómodos.

(B) Organización de las sesiones del retiro:

Puedes dividir cada día del retiro en 4 sesiones largas (de un par de horas cada una) o en muchas sesiones más cortas (como 24 minutos o una hora y media cada una), según te convenga. (*Consulta el ejemplo de horario del retiro al final de estas notas*).

(a) Cada sesión comienza por sentarse cómodamente en la postura meditativa de 7 puntos Vairochana:

1. Siéntate cómodamente con las piernas cruzadas en la postura del loto completo, del medio loto o en la posición que te resulte más cómoda.

2. Dirige tu atención hacia tu interior, manteniendo el cuerpo erguido, sin inclinarte demasiado hacia atrás ni hacia delante.

3. Mantén los hombros relajados y nivelados. Coloca la mano derecha sobre la izquierda con los pulgares juntos y apoya las manos sobre los muslos.

4. Los ojos deben estar ligeramente abiertos (ni completamente abiertos ni cerrados), y orientados hacia la punta de la nariz.

5. No subas o bajes la cabeza ni la gires hacia un lado, de forma que la nariz y el ombligo queden alineados.

6. Coloca la lengua hacia arriba, tocando el paladar, con la punta detrás de los dientes incisivos superiores.

7. Deja que los dientes y los labios descansen en su posición habitual y natural.

(b) Tranquiliza el cuerpo y la mente y concéntrate en el momento presente mientras inspiras y espiras. La respiración debe ser natural y suave, ni ruidosa, ni forzada ni irregular, sin controlarla de ninguna manera en particular, sino simplemente siendo consciente de la inhalación y la exhalación.

(c) Realiza la práctica de refugio.

(d) Genera la motivación altruista para que la sesión de meditación sea más efectiva y meritoria.

(e) Contempla la renuncia reflexionando sobre las limitaciones del samsara y sus causas, es decir, los engaños y el karma.

(f) Desarrolla el esfuerzo gozoso reflexionando sobre la grandeza de la preciosa vida humana y los beneficios temporales y finales de la mente Samatha, incluyendo la iluminación plena.

(g) Establece una fuerte motivación para superar los defectos de LAXITUD y la AGITACIÓN durante las sesiones de meditación (familiarízate con los signos y las causas de la laxitud y de la agitación).

(C) Inicio del establecimiento real de la concentración en un solo punto en el objeto de meditación elegido.

Comienza la colocación real de la atención en un solo punto sobre el objeto de meditación elegido con ATENCIÓN PLENA, que consta de 3 características especiales y con INTROSPECCIÓN que ayuda a superar los cinco obstáculos durante la meditación.

Las 3 características de la ATENCIÓN PLENA son:

- **Intensidad vívida:** intensa claridad mental sobre el objeto de la meditación.
- Estabilidad no discursiva: permanecer con **concentración exclusiva** en el objeto de la meditación.
- Una sesión de meditación de calidad conduce a un nivel de dicha y plenitud física y mental, es decir, a la **flexibilidad y eficiencia** del cuerpo y la mente debido al cese de las distracciones y disfunciones físicas y mentales que eliminan los obstáculos. Al principio, la aparición de la flexibilidad mental y física es sutil y difícil de percibir. A medida que se avanza en la concentración, la flexibilidad mental y física aumenta en una especie de reacción en cadena, lo que conduce a una mente enfocada en la que la flexibilidad mental y física se hace evidente y fácil de percibir.

El trabajo de INTROSPECCIÓN de la mente durante la meditación es este: desde el principio hasta el final de la sesión de meditación, cuando la ATENCIÓN PLENA mora en la concentración, la introspección es la **MENTE VIGILANTE** que permanece en la puerta de tu mente, protegiéndola de distracciones y faltas. La introspección es esta mente vigilante que examina, una y otra vez, los estados de la mente utilizando las herramientas de los **8 ANTÍDOTOS**, las **6 FUERZAS** y las **4 ATENCIONES**.

Los ocho antídotos son

1. Fe.
2. Aspiración.
3. Perseverancia gozosa.
4. Flexibilidad.
5. No olvidar el objeto de la meditación.
6. Reconocer la laxitud y la agitación.
7. Aplicación de los métodos para eliminarlas.
8. Ecuanimidad cuando han sido superadas.

Para ayudar a la mente meditativa a mantener la calidad de la concentración en un punto durante todo el tiempo dedicado a la sesión de meditación, y lograr así la perfección de la mente Samatha, es necesario superar los CINCO OBSTÁCULOS mediante los OCHO ANTÍDOTOS:

1. Superar el obstáculo de la pereza mediante los antídotos de la fe, la aspiración, la perseverancia y la flexibilidad.
2. Superar el obstáculo del olvido del objeto de meditación o las instrucciones mediante el antídoto del recuerdo y la atención plena.
3. Superar el obstáculo de la laxitud y la agitación mediante el antídoto de la vigilancia.
4. Superar el obstáculo de la no aplicación o la pérdida de concentración en el objeto de meditación mediante el antídoto de la aplicación de traer de vuelta la atención plena al objeto de meditación.
5. Superar el obstáculo de la aplicación excesiva mediante el antídoto de la ecuanimidad.

Las seis fuerzas son:

1. La fuerza de la escucha.
2. La fuerza de la reflexión.
3. La fuerza de la atención plena.
4. La fuerza de la vigilancia.
5. La fuerza del entusiasmo.
6. La fuerza del conocimiento profundo.

Con la FUERZA DE LA ESCUCHA, se logra el estado 1 de 9: colocación mental. Esto hace referencia a seguir las instrucciones que has aprendido sobre el desarrollo de Samatha y a entrenarte para centrar tu atención en el objeto de meditación.

Con la FUERZA DE REFLEXIÓN, se logra el estado mental 2 de 9: colocación continua. Como consecuencia de continuar fijando tu atención en el objeto de meditación, eres capaz de alcanzar cierto nivel de continuidad.

Con la FUERZA DE LA CONCIENCIA PLENA, se logran los estados mentales 3 y 4 de 9: colocación irregular y colocación cercana. La colocación irregular tiene lugar cuando tu atención se desvía del objeto de meditación, pero eres consciente de ello y vuelves a centrar tu atención en él. La colocación cercana se refiere a que estableces la atención plena desde el principio y esto evita que te distraigas del objeto de meditación.

Con la FUERZA DE LA VIGILANCIA, logras los estados mentales 5 y 6 de 9: apaciguamiento y pacificación. El estado de apaciguamiento es aquel en el que, reflexionando sobre las ventajas de la concentración, desarrollas deleite en ella y, con vigilancia, reconoces los problemas de tener una mente dispersa debido a la laxitud, la agitación y los signos de las aflicciones secundarias y al apego a los objetos sensoriales y ves todos ellos como perjudiciales.

En cuanto al estado de pacificación, desde el principio consideras la distracción como perjudicial y eliminas cualquier resistencia a la concentración. Con vigilancia reconoces los defectos de la mente dispersa debido a la laxitud, la agitación y los signos de aflicciones secundarias y el apego a los objetos sensoriales y no permites que tu atención sea atraída por esos obstáculos.

Con la **FUERZA DEL ENTUSIASMO**, logras los estados mentales 7 y 8 de 9: pacificación completa y atención en un solo punto. En la pacificación completa te esfuerzas por eliminar incluso los pensamientos sutiles de laxitud y agitación y las aflicciones secundarias y esto da como resultado la pacificación profunda del apego, la melancolía, la depresión, el embotamiento, la somnolencia, etc. Incluso si las faltas antes mencionadas surgen como resultado del olvido, no te sometes a ellas sino que las eliminas rápidamente.

Por lo tanto, la laxitud, la agitación, etc. no interfieren con tu concentración y logras una concentración continua. Mediante la aplicación de la **FUERZA DEL ENTUSIASMO** obtienes un poderoso esfuerzo gozoso y no tienes obstáculos. Eres capaz de establecer la concentración estable que conduce a la meditación de un solo punto.

Con la **FUERZA DE LA FAMILIARIDAD**, logras el estado mental de la colocación equilibrada 9 de 9. Debido a la gran familiaridad con todo lo anterior, desarrollas la concentración natural, espontánea y sin esfuerzo del Samatha plenamente desarrollado.

Las cuatro atenciones/enfoques son:

1. Atención ajustada.
2. Atención intermitente.
3. Atención ininterrumpida.
4. Atención espontánea.

Ayuda a la mente meditativa a mantener la cualidad de una concentración en un punto durante todo el tiempo dedicado a la práctica, superando los cinco OBSTÁCULOS que son:

1. Pereza
2. Olvido de las instrucciones
3. Laxitud y agitación
4. Falta de aplicación
5. Aplicación excesiva.

Durante los dos primeros (de los 9) ESTADOS MENTALES existe un gran peligro de que los obstáculos de la laxitud y de la agitación irrumpen y desvíen la mente meditativa del objeto de meditación, por lo que la ATENCIÓN PLENA debe aplicarse con intensidad y con un ENFOQUE FIRME para que la meditación tenga éxito.

A continuación, durante las fases de los siguientes CINCO ESTADOS MENTALES, se producen interferencias debidas a laxitud y agitación burda o sutil, de modo que es posible que no puedas mantener una meditación continua de calidad en las sesiones previstas, por lo que necesitas ATENCIÓN INTERMITENTE para meditar con éxito.

En el OCTAVO ESTADO MENTAL eres capaz de mantener largas sesiones de meditación sin la interferencia de la laxitud y la agitación, por lo que simplemente, a través del esfuerzo gozoso continuo, eres capaz de permanecer en largas sesiones de meditación con una ATENCIÓN ININTERRUMPIDA. Puesto que en el NOVENO ESTADO MENTAL no hay interrupciones de ningún tipo y la mente meditativa está bien entrenada, no hay necesidad

de un esfuerzo continuo para mantener el ATENCIÓN SIN ESFUERZO en el objeto de meditación, y la meditación puede ser tan larga como uno desee.

En resumen, desarrolla la mente unipuntual de las 9 ETAPAS DEL SAMATHA a través de la ATENCIÓN PLENA y la INTROSPECCIÓN, superando los dos defectos de LA LAXITUD y LA AGITACIÓN:

- **Laxitud:** Pereza, somnolencia, pesadez, estado no funcional del cuerpo y la mente, como una persona que entra en un lugar oscuro, donde tu mente no es capaz de ver y sostener el objeto con claridad y firmeza, un estado de la mente que se clasifica como un derivado de la ilusión que contribuye a alimentar todas las aficciones raíz y secundarias.
- **Agitación:** Es el estado de una mente insatisfecha que está distraída o dispersa y se inclina hacia los objetos sensoriales externos; aferramiento intenso, una excesiva fijación mental a un objeto de apego. Se considera un derivado del apego que persigue objetos placenteros y actúa como un obstáculo para la concentración en un punto.

Ejemplo de HORARIOS para sesiones de meditación más largas durante un retiro

5.00 - 7.00 h	Primera sesión
7.00 - 8.00 h	Desayuno
8.00 - 9.00 h	Hacer karma yoga como: limpiar el entorno del retiro o realizar prácticas preliminares como ofrendas de cuencos de agua, postraciones, etc., o hacer los compromisos diarios (sadhanas).
9.00 - 11.00 h	Segunda sesión
11.00 - 13.00 h	Comida
13.00 - 14.00 h	Debatir sobre las prácticas de Shamatha, ayudarse mutuamente a aclarar dudas sobre la práctica o leer enseñanzas sobre Shamatha.
14.00 - 15.00 h	Hora del té
15.00 - 17.00 h	Tercera sesión
17.00 - 18.00 h	Cena
18.00 - 19.00 h	Karma yoga y prácticas preliminares como: ofrendas de cuencos de agua limpia, ofrendas de luz, postraciones, prácticas diarias de compromiso (sadhana), etc.

19.00 - 20.00 h	Cuarta sesión
20.00 - 21.00 h	<p>Practica de purificación de acuerdo con la práctica de Vajrasattva o purifica las negatividades reflexionando sobre los 4 poderes oponentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cultiva una mente de regocijo - Haz oraciones de súplica para no separarte nunca del cuidado y las bendiciones del Maestro Buda - Expresa peticiones sinceras al Maestro Buda para que gire siempre la rueda del Dharma hasta el final del samsara en beneficio de todos los seres. - Dedicación final del día con Bodichita y Vacuidad.
21:30 h	<p>Vete a la cama:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Túmbate cómodamente en la cama en la postura del Buda reclinado. - Establece una motivación altruista para dedicar el tiempo del sueño en beneficio de los seres sensibles. - Intenta conciliar el sueño concentrándote en la respiración natural, en la inhalación y la exhalación . - O mejor aún, duermete mientras realizas la práctica del <i>tonglen</i>, es decir, al inhalar piensa en tomar sobre ti mismo todos los sufrimientos (y las causas del sufrimiento) de todos los seres sintientes para destruir el aferramiento a uno mismo y el egoísmo. Al exhalar piensa en dar toda la felicidad y los méritos de los tres tiempos a todos y cada uno de los seres sintientes y en causar que permanezcan en la paz y la felicidad duraderas de la iluminación plena. - O intenta dormirte meditando en vacuidad, en el yoga de la deidad, etc.

Conclusión

Entrena la mente en la meditación en un punto hasta que surja la flexibilidad física y mental, continúa con el entrenamiento hasta que logres un cuerpo y una mente útiles al servicio de la virtud. Cuando surjan habrás alcanzado la serenidad.

Cuando tu atención es capaz de centrarse en el objeto de meditación durante todo el tiempo que desees con una flexibilidad sostenida del cuerpo y de la mente y sin necesidad de recurrir a antidotos, has perfeccionado la Serenidad o Samatha.

Lama Tsongkhapa afirma en el *Lamrim Chenmo*:

"Por lo tanto, en resumen, en primer lugar sigue las instrucciones personales que has escuchado y aplica correctamente el método para fijar tu atención de forma equilibrada. A continuación, reflexiona repetidamente sobre la forma de fijar tu atención y, en la medida en que consigas cierta continuidad, mantén un flujo continuo de atención.

Entonces, si tu atención plena decae y te distraes, vuelve a centrarla rápidamente y sé consciente de que has olvidado el objeto de la meditación. A continuación genera una poderosa atención plena y haz surgir la fuerza de la atención plena que impide la distracción del objeto de meditación desde el principio. Al lograr una poderosa atención plena y ver las faltas de la laxitud, agitación, etc., que desvían la atención del objeto de meditación, desarrolla una intensa vigilancia para controlar tu atención.

Entonces, cuando te distraigas incluso por un olvido sutil, reconócelo inmediatamente y detenlo al instante. Al eliminarlo, genera el poder del esfuerzo para prolongar el flujo de atención que no se ve interrumpido por los obstáculos. Una vez que esto ha surgido, dominas la familiaridad meditando con esfuerzo, lo que te llevará a lograr el noveno estado mental, en el cual tu concentración surge sin esfuerzo.

Por lo tanto, hasta que los yoguis alcanzan el noveno estado mental, deben esforzarse para aplicar sus mentes a la concentración; pero al alcanzar el noveno estado mental, incluso si no realizan ningún esfuerzo para establecer la mente en estabilidad meditativa, sus mentes se concentran automáticamente".

Cuando logras una concentración dotada de gozo, claridad y conciencia en un punto, debes avanzar utilizando la sabiduría sublime de la realización de la **VACUIDAD** que integra la estabilidad meditativa y el estado posterior a la estabilidad meditativa para el progreso gradual en los **DIEZ BHUMIS (también llamados Tierras o Niveles)** eliminando los obstáculos ilusorios y los oscurecimientos que impiden la omnisciencia.

Nota: Esta sencilla guía sobre los pasos preparatorios para la meditación Samatha está preparada para mi meditación personal, por lo que puede que no se adapte a todo el mundo, pero cualquier persona es bienvenida a utilizarla si puede ser de ayuda.

Que la paz prevalezca en todos los seres sintientes.

Gueshe Tenzin Zopa

Traducido desde el inglés por V.Tenzin Kunzang con una segunda lectura por Manu (todos los errores, equivocaciones, omisiones son sólo míos)