



LOS CINCO MÉTODOS BÁSICOS DE MEDITACIÓN

En la tradición budista hay cinco ejercicios de meditación y cada uno es un antídoto para cada uno de los “Cinco Venenos” (la distracción, la ira, el deseo, el engreimiento y la ignorancia).

Para empezar, analizaremos el Veneno de la distracción o la tendencia en la que cae la mente de saltar de una cosa a otra. Hablamos de que la gente tiene una “mente de saltamontes” o una “mente de mariposa”, con lo que queremos decir que es incapaz de asentarse en una cosa específica por un periodo de tiempo particular. Como lo pone T.S. Elliot, es el “distraerse de una distracción a causa de otra”. Esta frase casi llega a resumir la vida moderna; es un proceso constante cada día, cada semana de “distraerse de una distracción por otra”. El antídoto para este veneno, por lo menos como estado mental, es la práctica del Seguimiento de la Respiración. No hay necesidad de describir la práctica dado que estamos familiarizados con ella, como la practicamos en nuestras clases de meditación con la Orden Budista Triratna. La concentración enfocada en el proceso de la respiración es el antídoto para todas nuestras distracciones.

El segundo Veneno es la ira; para el que su antídoto es bastante simple: la Metta Bhavana, el desarrollo del amor universal, la hermosa práctica que muchos hayamos extremadamente difícil. Sin embargo, a pesar de ser difícil es familiar, dado que también la practicamos en nuestras clases. Mucha gente sabe, a partir de su experiencia, por lo menos ocasional, que la emoción particular hacia ira puede desaparecer por medio de esta práctica -el desarrollo consciente e intencionado del amor y la buena voluntad con

respecto a todos los seres vivos-. Así logramos erradicar el Veneno de la ira a través del desarrollo del amor universal.

En tercer lugar, llegamos al deseo; el que en cierta forma es el Veneno por excelencia. No es sólo un “deseo”, sino mas bien un “deseo neurótico”. Si usamos el ejemplo de la comida podemos decir que todos tenemos un deseo hacia la comida y la disfrutamos en general, lo que es bastante normal y sano. Sin embargo, se convierte en neurótico cuando tratamos de usarla como sustituto para otra necesidad, ya sea mental o emocional. Tan solo anoche, estaba leyendo un artículo por alguien que escribe en revistas para chicas, en el que decía que muchas chicas que leen la revista escribieron para decir que cuando se ven confrontadas por problemas emocionales sienten un deseo incontrolable de comer caramelos. Este es un deseo neurótico.

Como podemos ver, el deseo neurótico es con facilidad un problema especialmente en la actualidad. Hay toda una industria dirigida a la estimulación de nuestros deseos neuróticos y nada más. Esta es, por supuesto, la industria de la publicidad o como quiera que queramos llamarla. Se encuentra dirigida a convencernos, con o sin nuestro conocimiento, de que “tenemos” que poseer esto o aquello. De hecho, podemos decir que la industria publicitaria es la menos ética de todas las profesiones.

Puede erradicarse el deseo neurótico por medio de varias prácticas, de las que mencionaré unas cuantas. Podemos juzgar la dimensión del problema por el número de antídotos que existen. Algunos de estos antídotos, debo advertir, son bastante drásticos. Por ejemplo, la Contemplación de los Diez Estadios de Descomposición de un Cadáver. Esta sigue siendo una práctica bastante popular en algunos países budistas. Se dice que es un antídoto especialmente bueno contra el deseo sexual neurótico. No describiré los estadios uno por uno ya que podría ser demasiado.

Hay una versión corta para aquellos que no quieren hacer la versión larga, en la que se medita en el lugar donde se incineran los cadáveres. Como se sabe, en la India se incineran los cadáveres en lugar de enterrarlos, por lo que hay un área especial para ello, con frecuencia al lado de un río. Se aconseja hacerla de noche y a solas, sentándose a meditar. Puedo decir con seguridad que los sitios donde incineran cadáveres a menudo son lugares muy feos, por lo menos durante el día. Hay fragmentos de huesos quemados y de ropa por el suelo, y generalmente hay un hedor de carne humana quemada. No obstante, puede resultar una práctica muy beneficiosa, interesante e incluso, yo diría, estimulante.

Tuve una experiencia de esto yo mismo hace muchos años en la ribera del río Ganges cerca de Lucknow. Había una parte preciosa de arena plateada que se usaba como sitio para la incineración de cadáveres. Era una noche de luna llena, todo estaba completamente plateado y apenas si podían distinguirse los montículos aquí y allí. En la arena en donde se habían efectuado incineraciones se encontraban regados pequeños trozos de

huesos y de cráneos por doquier. Era un lugar bastante tranquilo y pacífico, en el que era fácil sentirse alejado del mundo. No era una experiencia deprimente sino mas bien vigorizadora. Como he dicho era fácil sentirse alejado del mundo o de todo, un poco como si a uno mismo ya lo hubieran incinerado. En conexión con esto, cuando un hindú se convierte en sannyasin realiza su propio funeral, como si se estuviera incinerando él mismo. La idea es que cuando alguien se convierte en sannyasin, renuncia al mundo, está muerto en un sentido civil y deja de existir en cuanto al mundo se refiere. Por lo que esa es la última cosa que realiza antes de ponerse su hábito blanco. La asociación de la muerte con la renunciación y la erradicación de todo los deseos neuróticos mundanos representan el mismo tipo de idea.

Si aún una visita ocasional a un cementerio nos resulta demasiado, y si queremos una forma todavía más ligera del mismo tipo de práctica, simplemente podemos meditar sobre la muerte: que la muerte es inevitable, que nos llega a todos tarde o temprano y que nadie puede escaparse de ella. Dado que llegará, debemos reflexionar en la importancia de hacer el mejor uso posible de nuestra vida sin desperdiciarla en actividades que no valen la pena. También podemos reflexionar sobre el hecho de que los deseos neuróticos no nos producen satisfacción y felicidad duraderas. Este es un antídoto contra el deseo neurótico en general, ya sea por posesiones, éxito o placer. Además, podemos meditar sobre la Impermanencia: que todo es impermanente, que nada perdura (ya sea el sistema solar o nuestra propia respiración); de un instante a otro todo se encuentra en constante cambio. Tratamos de recordar que todo pasa y se va, como las nubes que vuelan por el cielo. Esta meditación tiene el mismo tipo de efecto que las otras prácticas que he mencionado. No podemos aferrarnos a las cosas a sabiendas que tarde o temprano tendremos que renunciarlas. Hay otro tipo de práctica; esta consiste en lo que se conoce como la Contemplación de lo asqueroso de la comida. Tampoco vaya entrar en los detalles de esta práctica debido a que son bastante desagradables, y lo son así de una manera intencional. No obstante, esta práctica es muy buena para las chicas que son adictas a los caramelos de una forma neurótica.

De los diferentes antídotos para el deseo neurótico debemos seleccionar el que se ajuste a nuestras necesidades. Si sentimos que el deseo neurótico es bastante fuerte y que nos tiene presos, entonces debemos coger valor para ir a los sitios para incineración de cadáveres, buscando un cadáver o algo que nos recuerde la muerte, aunque sean unos cuantos huesos, para así reflexionar sobre la muerte. Alguna gente se familiariza con este hecho decorando sus alrededores con huesos y cráneos.

Después de todo ¿a qué podemos temerle? En mi departamento en Highgatel tenía un cráneo pulido. Cierta día una señora fue a vender y me preguntó por mis cosas tibetanas; me dijo que a ella le gustaba todo lo tibetano, entonces yo le pregunté: “¿te gustaría ver esto?” poniendo el cráneo en su mano. Ella casi lo tiró como si hubiera tocado fuego, diciendo: “Ay pero si es un cráneo”. Yo le dije: “por supuesto que es un cráneo, los tibetanos los usan todo el tiempo. Lo que es verdad, los tibetanos son muy afectos a las

cosas hechas de huesos humanos y a los cráneos. Les gustan los rosarios hechos de hueso o las trompetas hechas del fémur; y les gustan los tazones formados con cráneos humanos, Esto se debe a que toman un punto de vista con bastante sentido común en relación a la muerte, no piensan que haya ninguna cosa macabra o malsana al respecto como tiende a pensarse en Occidente. Se nos ha educado de acuerdo a la tradición cristiana en la que la palabra “muerte” nos produce escalofrío; sin embargo la actitud budista es diferente. La muerte es algo natural; y en conexión con esto a menudo hago mención de las hermosas palabras del poeta bengalí, Tagore: “Sé que amare a muerte, porque he amado a vida. El ve la muerte y la vida como dos facetas de la misma cosa, así que si hemos logrado amar la vida, amaremos la muerte; esto es paradójico pero cierto.

El cuarto Veneno es el engreimiento; el término original a veces se traduce como “orgullo”, pero yo pienso que “engreimiento” es una mejor traducción, Todos conocemos el engreimiento por experiencia propia, por lo que no necesitaré decir mucho al respecto. Puede describirse como la experiencia de uno mismo, sintiéndose como algo separado, y no solamente separado sino aislado, es mas, no sólo aislado sino además superior. El antídoto para este Veneno es la meditación de los Seis Elementos; los seis elementos son: tierra, agua, fuego, aire, éter o espacio (akasa en sánscrito) y conciencia.

¿Cómo se practica esta meditación? Primero meditamos pensando en la tierra: reflexionamos que en nuestro cuerpo físico existe el elemento sólido tierra, en la forma de carne, hueso. Nos damos cuenta de cómo estos provienen del elemento tierra del universo y que al morir, nuestra carne y huesos se desintegraran regresando a la tierra en el universo. Se piensa y reflexiona de esta manera, aunque esto es sólo un bosquejo de la práctica, la que es mucho más elaborada.

Entonces tomamos el elemento agua en nuestro cuerpo físico, pensando que en nuestro cuerpo hay sangre, sudor, lágrimas y que estas forman parte del elemento agua. Así, reflexionamos que el elemento agua no nos pertenece, que no es nuestro, que proviene del agua de nuestro alrededor: deja lluvia, de los mares, de los ríos y que algún día tendremos que devolverlo. Un día el elemento líquido en nosotros refluirá en el elemento líquido del universo.

Luego meditamos sobre el elemento fuego (el que es más sutil aún). Reflexionamos que en nosotros hay calor y que este calor, la gran fuerza de calor del sistema solar en su totalidad, proviene del sol. Sin el sol todo el sistema solar se encontraría frío y oscuro. Nos damos cuenta de que el calor en nuestro cuerpo proviene de esa fuente de energía. El calor, que es uno de los últimos elementos que abandonan el cuerpo, se irá de cada uno de nuestros miembros hasta que al final tan solo haya una pequeña parte caliente en la coronilla; cuando esto suceda, estaremos muertos. Reflexionamos que el calor en nosotros tiene que retornar a la reserva de calor y luz del universo entero. De esta manera meditamos sobre el elemento fuego, dándonos cuenta de que también lo hemos tomado prestado temporalmente y que debemos devolverlo.

Entonces pensamos en el aire; reflexionando que el elemento aire está en nuestros pulmones, que lo estamos tomando y devolviendo cada instante. Asimismo, nos damos cuenta de que no nos pertenece, de que no nos pertenecen ninguno de los elementos pero que en el caso del aire que respiramos, sólo lo tenemos por unos instantes pequeños cada vez. Un día tomaremos aire, lo echaremos fuera, lo tomaremos, lo echaremos fuera,.. y entonces ya no lo tomaremos. Lo habremos devuelto por completo, habremos muerto, el aire no nos pertenecerá y de hecho no nos pertenece ahora.

Después meditamos con respecto al éter o espacio. Reflexionamos que nuestro cuerpo físico ocupa cierto espacio pero que cuando se desintegre, el espacio limitado que ahora ocupa nuestro cuerpo se mezclará con el espacio infinito alrededor y desaparecerá.

Así seguimos con la conciencia; reflexionamos que actualmente nuestra conciencia está asociada con el cuerpo físico, pero que cuando el cuerpo físico deje de existir y el espacio que ocupaba anteriormente se mezcle con el espacio infinito, la conciencia se volverá ilimitada, libre. Cuando muramos físicamente, experimentaremos por un instante esa conciencia ilimitada. Cuando muramos espiritualmente, nuestra conciencia trascenderá cualquier limitación y experimentaremos una libertad total. De esta manera meditamos sobre la conciencia.

Este es tan solo un pequeño resumen, pero nos da una idea de cómo meditamos en los seis elementos: la tierra, el agua, el fuego, el aire, el éter y la conciencia. Al meditar de esta manera aplicamos el antídoto contra el Veneno del engreimiento. Nos empezamos a desasociar de una manera progresiva del cuerpo material que está hecho de los elementos crudos del espacio ocupado por el cuerpo, y de la conciencia limitada, asociada con ese cuerpo y ese espacio. Así, nos liberamos por completo: alcanzamos la Iluminación.

El quinto Veneno es el de la ignorancia, el que se refiere a la ignorancia espiritual o la falta de conciencia de la Realidad -en cierto sentido la corrupción básica-. El antídoto para este es la meditación de los “Vínculos” (nidanas) de la Coproducción Condicionada. Hay veinticuatro vínculos, doce mundanos que pertenecen al orden cíclico de la existencia y doce que pertenecen al orden espiral de la existencia. Mientras que los primeros doce representan la Rueda de la Vida, los segundos doce representan los estadios del Sendero. Un grupo corresponde a la mente condicionada y el otro a la mente creativa.

Estas son las cinco meditaciones básicas: el Seguimiento de la Respiración, que es el antídoto contra el Veneno de la distracción; el Desarrollo del amor universal, que es el antídoto contra la ira; diversas formas de meditación con respecto a la impermanencia, la muerte, impureza que son antídotos para el Veneno del deseo neurótico; la meditación de los Seis elementos, que es el antídoto para el engreimiento y la meditación de las Nidanas, que es el antídoto contra la ignorancia espiritual.

Gráfica Sistema de Meditación

ESTADIO	INTEGRACIÓN	EXPANSIÓN	MUERTE	RENACIMIENTO
Principio:	Atención y conciencia	Emoción positiva	Visión y Transformación	Transformación y actividad compasiva
Prácticas:	<ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento de la Respiración • Shikan taza • Solo estar • Meditación caminando 	<p style="text-align: center;">Solo estar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metta bhavana • Karuna bhavana • Mudita bhavana • Upekkha bhavana • Tonglen • Katanuta bhavana • Anutara puya 	<p style="text-align: center;">Solo estar</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contemplación de los seis elementos • Contemplación impermanencia • Contemplación de sunyata 	<ul style="list-style-type: none"> • Recitación de mantra • Visualización de Buda y Bodhisatvas • Prácticas devocionales • Práctica de Bodhichita
Antídoto:	Distracción	Odio	Avidez / Orgullo	Ignorancia
Facultad:	<i>Smrti</i> Atención consciente	<i>Sraddha</i> Fe	<i>Prajna</i> Sabiduría	<i>Samadhi vijra</i> Meditación energía