

Catuspadapitham

la mesa de cuatro patas



ESCUCHA

- Encontrar la postura adecuada para hacer una escucha en profundidad.
- Desconectar de la actividad anterior y centrarse en sí mismo.
- Hacer una escucha desde el mapa de tensiones corporales pasando por el nivel de energía, el espacio emocional, el mundo mental hasta lo más sutil que corresponde a nuestra alma.
- Buscar la mejor verticalidad de la postura y conectar con una actitud de disponibilidad y presencia.

OBJETIVOS en CATUSPADAPITHAM

- Catuspadapitham tonifica las piernas, especialmente el cuádriceps, y favorece la extensión de cadera.
- A nivel de cintura escapular trabaja la retropulsión (el deltoides posterior), fuerza en los brazos, especialmente el tríceps y gran flexión de la articulación de la muñeca.
- A nivel del tronco estira la musculatura pectoral y abre la caja torácica, as. También podemos trabajar a nivel abdominal
- En la medida que favorecemos la extensión de cadera también tonificamos glúteos. Se tonifica la musculatura posterior del tronco.



CUALIDAD SABIA

- Podemos utilizar esta postura para desarrollar la fe en nuestra vida como cualidad sabia.
- Fe es una confianza absoluta en la inteligencia que hay en la vida. Ésta se despliega adecuadamente, no tal vez como nosotros en nuestra demanda infantil quisiéramos, pero sí de una forma real y sólida.
- Sólo podemos penetrar en el misterio a través de esta fe, no poniendo la cabeza sino nuestro corazón. El misterio es una fuerza imponente que nos mantiene despiertos, nos viene a decir que somos parte de ese misterio, un pequeño eslabón dentro de una cadena infinita.



DINÁMICA

- A un nivel básico, podemos hacer una dinámica que se equipara al vinyasa krama de la toma de la postura. Al inspirar subimos las caderas y al espirar bajamos.
- Pero también podemos hacer una dinámica más intensa. El punto de partida es el mismo con las manos giradas hacia atrás, al espirar subiremos la pelvis pero intentaremos llegar con las rodillas al suelo. Los brazos estarán estirados.

RELAJACIÓN

- Lógicamente nos colocamos en una posición para recuperar la respiración y aflojar la musculatura. Nos bastaría con tumbarnos en shavāsana.



ESTÁTICA

- Las piernas están separadas la distancia de las caderas. Brazos atrás con las manos hacia delante, la cabeza ligeramente caída hacia atrás y todo el tronco recto empujando el pubis hacia el techo.



VARIANTES

- Podemos elevar el tronco y quedar a media altura, no hay extensión de cadera y es menos exigente a nivel muscular.
- La cabeza puede quedar elevada en posición horizontal para evitar la sobrecarga cervical.
- Las manos pueden quedar mirando hacia atrás si resulta más fácil y también, si hay problema de muñecas, podemos poner los puños contra el suelo.



COMPENSACIÓN

- Por un lado nos conviene hacer algún ejercicio suave de flexión de cadera, soltar los hombros y relajar las muñecas, así como dejar caer la cabeza hacia delante.

SUSPENSIÓN

- Ya que estamos en una posición sentados, podemos simplemente recoger las piernas y abrazarlas contra el pecho y mantener el silencio con la conciencia de la respiración en abandono.

Pedagogía: Los tres niveles de pautas



Cuando realizamos nuestra propia práctica o cuando estamos en una clase, sea ésta individual o grupal, los profesores nos dan pautas para ejecutar correctamente las posturas y los ejercicios de respiración o concentración. A menudo el profesor inexperto puede estar dando excesivas pautas o, tal vez, escasas para la comprensión del ejercicio. Es cierto que las pautas se tienen que adaptar al nivel del estudiante, y deberían ser progresivas. Por tanto es lógico pensar que primero tendríamos que ir por la pautas posturales que nos aseguran la estabilidad de la postura y poco a poco introducir otras más sutiles de vivencia o de la propia mística del Yoga.

Cuando aprendimos a conducir primero aprendimos a coordinar embrague con la marcha correspondiente, más tarde, con los años, el aprendizaje básico se volvió una rutina y muchos, aprendieron a disfrutar de la conducción. Los diferentes niveles de pautas nos ayudan a esto, a que nuestro trabajo sea cada vez más sutil y que nos

sirva para ganar presencia.

PAUTAS POSTURALES

el primer nivel de pautas lo marcan aquellas pautas básicas que inciden sobre las bases posturales. Son pautas que recogen con la suficiente precisión los puntos de apoyo de la postura, las basculaciones, las proyecciones y alineaciones. Se trata en todo momento que los diferentes segmentos corporales estén alineados para que haya menos sufrimiento a nivel articular o muscular.

También se indica aquí, si la postura se hace de forma dinámica, el ritmo y la coordinación del movimiento con la respiración. Es evidente que hay posturas de apertura que invitan a la inspiración de otras de cierre que favorecen la espiración.

Los medios reguladores que ajustan la postura a nuestros límites también requieren este tipo de pautas precisas para establecer la postura de forma sólida. Estos medios reguladores pueden ser internos, propios de nuestro cuerpo como doblar las piernas o hacer una retroversión con la pelvis, pero también los externos para poder manejar adecuadamente la cinta, el cojín, la manta o cualquier objeto que nos sirva de apoyo para nuestra práctica.

Además de la estabilidad en la postura buscamos que no haya puntos de bloqueo y que la energía y la respiración fluyan adecuadamente. Cuando indicamos como profesores que tenemos que abrir las piernas, girar el pie derecho 45 grados, subir en antepulsión los brazos al inspirar

y hacer una flexión hacia delante manteniendo la espalda recta, por ejemplo, estamos guiando a través de estas pautas posturales para que la persona no se haga daño y se concentre en el trabajo postural.

PAUTAS VIVENCIALES

si nos quedáramos meramente en las pautas posturales el Yoga se convertiría en una gimnasia, suave o intensa, y los beneficios irían fundamentalmente a un nivel físico, saludable para el propio cuerpo. Pero no nos olvidemos que además de cuerpo también tenemos una mente.

Una vez tenemos la estructura tenemos ahora que habitarla, tal como se haría con una casa, después del arquitecto tendrá que venir el interiorista. Una vez estamos instalados en la postura tenemos que sentirla, tenemos que escuchar qué ocurre en el interior de la misma, por poner otro ejemplo, una cosa será llegar al bosque a través de las indicaciones que tenemos en el mapa y otra, muy diferente, sentir el bosque, la brisa, los sonidos, la luz tamizada a través de las hojas. En este sentido, lo primero que tenemos que hacer es hacer recorridos corporales para saber dónde están los puntos de tensión, los acortamientos, las zonas insensibles, las zonas que no «respiran» y los espacios donde no fluye la energía. A través de esta escucha profunda nos convertimos en topógrafos que trazan el mapa de tensiones.

Este mapa es nuestra realidad, nos guste o no nos guste, y es a partir de ahí que podemos caminar con total seguridad. Las pautas vivenciales nos ayudan a reconocer

esta realidad y a aceptarla. Nuestro cuerpo absorbe nuestras tensiones, somatizamos las emociones y nuestras fijaciones mentales. Como esponja el cuerpo absorbe pacientemente y se adapta pero reserva la tensión parcial excesiva que no puede liberar.

¿Qué podemos hacer? Podemos respirar nuestras tensiones, llevar amorosamente nuestra atención y sensibilizar aquellas zonas que hemos negado desde nuestra actitud. Podemos reconocer nuestros límites y dialogar con ellos sin empujarlos violentamente y sin huir pavorosamente. Nuestros límites nos enseñan mucho acerca de nosotros mismos, nos dicen, por ejemplo, que necesitamos protección pero que demasiada nos encarcela y apaga la pasión de vida que llevamos dentro.

Estas pautas vivenciales nos ayudan a sentir y permiten una relajación profunda. Las pautas posturales nos aleccionan sobre el buen hacer, en este caso sobre el cuerpo, éstas, más vivenciales, nos ayudan a comprender el no-hacer, a saber soltar, abandonar y entregarse. Son el yang y el yin de la vida, complementarias como son la actitud masculina y la femenina.

Cuando nosotros como profesores indicamos que hay que encontrar el equilibrio sthita-sukha tal como rezan los yogasûtras estamos desarrollando este tipo de pautas vivenciales. Indicar un recorrido corporal, enfocar una zona para sentirla, «respirar» el dolor connatural del estiramiento, aflojar una articulación desde el interior o relajar la musculatura que no interviene directamente en la postura serán pautas para profundizar en este sentir, en este

nuevo descubrimiento de nuestro cuerpo.

PAUTAS DE TRASCENDENCIA

Ahora bien, necesitamos dar un salto de nivel, ir más allá de lo estrictamente postural y conectar con el alma del Yoga cuyo objetivo fundamental es la elevación de la conciencia. Las pautas anteriores, la consecución de la estructura y el aumento de la sensibilidad, están basadas en conquistar más salud y energía por un lado y, más escucha y maduración personal, por otro. Aquí debemos recordar que somos cuerpo y mente, pero también espíritu. Y que la integración cuerpo-mente tiene que dar paso a una de mayor calado, la integración del individuo en la totalidad, llámese como se llame donde, por cierto, aparece la comprensión que el «yo» está envuelto en la ilusión.

Todo el Yoga, de una manera u otra, busca presencia. La verdadera presencia es espacio luminoso de la conciencia, es decir, sin límite. Esa presencia es la abolición de toda dualidad por eso, cuando estamos en la postura, hay un momento para sentir que estamos en una postura pero que somos también el aire que nos roza, el sonido que reverbera, el espacio que nos contiene, la luz que nos alumbra. Todo forma parte de una rueda que gira y nosotros, el ser que somos, está al fondo, en quietud, sin alteración, viendo las formas que cambian que en este momento se concretan en uttanâsana o sarvangâsana.

Basta con recordar lo esencial, indicar que hay que escuchar el silencio, estar presente en cada instante, sentir la vida y

la energía sin tener que conceptualizarlos con nuestro pensamiento. Los hindúes dirían satcitananda, nosotros, la expresión del ser que somos.

Julián Peragón

Sabios: Thich Nhat Hanh



Es uno de los más conocidos y respetados maestros Zen en el mundo hoy en día, poeta y activista en defensa de la paz y de los derechos humanos.

Nació en Vietnam en el 1926 –tiene 86-7 anys- se hizo monje a los 16. La guerra del Vietnam enfrentó a los monasterios con la cuestión de si seguir con la vida contemplativa y permanecer meditando en los monasterios o ayudar a los ciudadanos que estaban sufriendo las bombas y toda la devastación de la guerra. Thich Nath Hanh fue de los que eligió hacer las dos cosas, ayudó a fundar el movimiento del “Budismo comprometido”. Su vida desde entonces ha estado dedicada a el trabajo de la transformación interior para beneficio de las personas individuales y de la sociedad.

En Saigón, en los años 60, T.N.H. fundó la Escuela de Servicios Sociales Jóvenes, una

organización que reconstruyó pueblos devastados por las bombas, fundó escuelas y centros médicos, buscaron sitios para vivir para familias sin hogar y organizaron cooperativas agrícolas. Con 10.000 voluntarios estudiantes, la Escuela basó su trabajo en los principios budistas de no-violencia y acción compasiva. A pesar de la denuncia del gobierno de su actividad, T.N.H. también fundó una Universidad Budista, una casa de publicidad y una revista de acción por la paz influyente en Vietnam.

Después de visitar USA y Europa en 1966 en una misión de paz, le prohibieron volver a Vietnam en 1966. Pudo haber cambiado el curso de la historia de Estados Unidos cuando persuadió a Martin Luther King, Jr. Para oponerse a la guerra del Vietnam públicamente para así ayudar a afianzar el movimiento pacifista. El año siguiente, M. L. King lo nombró para el premio nobel de la paz. Por todo esto, Thay dirigió la delegación budista a las negociaciones sobre la paz en París. En 1969 fundó Iglesia Budista Unificada en Francia.

En 1982 fundó Plum Village, una comunidad budista en exilio en Francia, donde él continuó su trabajo para aliviar el sufrimiento de refugiados, presos políticos y familias hambrientas de Vietnam y también en otros países. También recibió reconocimiento por su trabajo con veteranos vietnamitas, retiros de meditación y sus prolíficos escritos sobre meditación, consciencia plena y paz. Ha publicado unos 85 libros de accesibles poemas, prosa, oraciones, reflexiones, etc. Como "Llámame por mi nombre Real", "la Paz está en cada paso", "Viviendo en Buda viviendo en

Cristo”, “Enseñanzas sobre el amor”, “El camino de la emancipación”, “Rabia”, etc.

En septiembre 2001, pocos días después del ataque a las torres gemelas, él habló sobre no-violencia y perdón en un discurso en una conocida iglesia de Nueva York. En 2003, se dirigió a miembros del congreso de Estados Unidos, dirigiéndolos en un retiro de 2 días.

Continúa viviendo en Plum Village en la comunidad de meditación que él fundó, donde enseña, escribe, cuida del jardín y dirige retiros por todo el mundo sobre el “Arte de vivir en conciencia plena”.

El arte de vivir conscientemente

La plena consciencia es la energía de ser consciente y estar despierto en el momento presente. Es la práctica continua de vivir en profundidad cada momento de nuestra vida diaria. Estar plenamente consciente es estar vivo realmente, es estar presente siendo uno con los demás y con lo que estás haciendo. Traemos nuestro cuerpo y nuestra mente en armonía mientras fregamos los platos, conducimos el coche o tomamos una ducha.

En Plum Village se hacen muchas cosas que uno hace en su casa, donde vive, como caminar, sentarse, trabajar, comer, etc. Con la excepción de que lo aprendemos a hacer con consciencia plena. Lo practicamos cada momento del día y no sólo en la sala de meditación, también en la cocina, en el lavabo, en nuestra habitación o en el camino que lleva de un lugar a otro.

Practicándolo juntos como una Sangha, como una comunidad, nuestra práctica de conciencia plena se convierte en más agradable, relajada y firme. Somos campanas de conciencia plena cada uno para los demás y los demás para uno, apoyándonos y recordándonos mutuamente cual es el camino de la práctica. Con el apoyo de la comunidad, podemos practicar para cultivar paz y disfrute en nuestro interior y a nuestro alrededor, como un regalo para aquellos que amamos y que cuidamos. Podemos cultivar nuestra solidez y libertad –sólida en nuestra profunda aspiración y libertad en cuanto a nuestros miedos, malentendidos y sufrimiento.

Vamos a tomar cada aspecto de nuestra práctica con curiosidad y sentido de búsqueda. Vamos a practicar con comprensión y no des de la apariencia o la forma. Disfrutemos la práctica aquí con una actitud relajada y amable, con una mente abierta y con un corazón receptivo.

La clave de su enseñanza es que, a través de la plena conciencia, podemos aprender a vivir en el momento presente en vez de en el pasado o en el futuro. Morando en el momento presente es, de acuerdo con Thay, la única manera de verdaderamente desarrollar paz en uno mismo y en el mundo.

Plum Village

Es un monasterio para monjes y monjas y un centro de práctica budista para personas laicas. Cada año reciben miles de personas de todo el mundo. Hacen retiros durante todo el año. Plum Village está a unos 85 km. De Burdeos en Francia, en una zona muy

rural. Se ha ido haciendo grande y hay cuatro hamlets –aldeas- la de arriba, la de abajo, la del medio y la nueva. Cada parte consta de sala de meditación, casa o casas con habitaciones y baños para las personas que vienen a hacer los retiros, otras para los monjes o monjas, cocina, comedor y parte exterior –alguna zona con árboles, plantas, lago- y estructuras budistas.

Ahora están acabando el retiro de invierno que ha durado 90 días. Las personas laicas pueden ir una o dos semanas. Si quieren ir más tiempo tienen que escribir una carta explicando su motivación.

Hay monjes y monjas que van a enseñar el Dharma por todo el mundo. Algunos este invierno estaban enseñando en escuelas de India y Bután. Otros organizando retiros en Australia y Canadá. Otros haciendo un Wake Up Tour por Inglaterra e Irlanda conjuntamente con personas laicas, etc.

En los retiros de primavera, invierno y otoño es posible ir a visitar Plum Village por un día durante uno de los días de Plena Consciencia, que normalmente son cada jueves y domingo. Los visitantes participan en las actividades comunitarias tales como la meditación caminando o sentado y también en el trabajo comunitario como arreglar la sala de meditación, limpiar los lavabos o los utensilios de la cocina, etc. Pues es parte de la práctica diaria de plena consciencia. También es cuando Thay ofrece sus enseñanzas cada jueves y domingo por la mañana. Si él no está en PV lo hace otro de los monjes o se ve un video suyo.

Se pide a los visitantes respetar el modo de vida monástico, por lo cual, no se puede fumar ni beber alcohol ni ninguna otra

droga ni tener sexo. También se pide a los invitados observar las normas éticas de convivencia en comunidad tal y como están expresadas en “Los cinco entrenamientos de plena consciencia”.

HORARIO

5,00 h. Campana

5,45 h. Meditación sentada

7,30h. Desayuno

9h. Charla sobre el Dharma o Compartir

11 h. Meditación andando

12 h. Comida

13 h. Tiempo libre

14,45 h. Trabajo meditativo

17 h. Meditación sentada & Canto u otras actividades

18,30 h. Cena

20 h. Práctica personal o otras actividades

21,30 h. Silencio noble

22 h. Se apagan luces

Día vago: una vez por semana –normalmente los lunes- no hay actividades con horarios excepto las comidas. Es una oportunidad para vivir el día de una forma natural siempre manteniendo la plena consciencia. Puedes disfrutar de estar con los amigos, leer, pasear, etc. La sala de meditación está abierta por si alguien quiere ir.

También puede ser un día para revisar nuestra práctica y nuestra relación con los demás. Podemos reconocer qué hacer o qué no hacer para traer más armonía a nuestra práctica. Podemos quizás reconocer que lo único que necesitamos es descansar para poder practicar mejor. El día vago es un regalo para cada uno de nosotros para disfrutarlo en nuestro propio tiempo y espacio.

PRACTICANDO TODO EL DÍA

Respirando de modo consciente

Nuestra respiración es nuestra tierra estable y sólida en la cual podemos tomar refugio. A pesar de nuestro clima interno –de nuestros pensamientos, emociones y percepciones- nuestra respiración está siempre con nosotros como un amigo fiel. Aunque nos sintamos hundidos en una emoción profunda, dispersos en nuestras preocupaciones y proyectos, podemos volver a nuestra respiración para poner un ancla en nuestra mente. Podemos sentir la entrada y salida del aire desde nuestros orificios nasales. Sentimos como nuestras funciones respiratorias funcionan de forma natural sin que tengamos que controlarlas. Sentimos nuestra respiración tal cual es. Puede ser corta o larga, profunda o superficial. Poniendo nuestra consciencia se volverá más lenta y profunda. La respiración consciente es la llave para unir cuerpo y mente y traer la energía de la plena consciencia a cada momento de nuestra vida.

La campana de plena consciencia – Volviendo a casa

Al oír la campana, el teléfono y el reloj son sonidos maravillosos que nos ayudan a practicar. Cuando los oímos paramos lo que estamos haciendo, relajamos nuestro cuerpo y nos volvemos conscientes de nuestra respiración. Podemos parar de hablar, incluso de pensar. Vuelves a casa en el momento presente. Disfrutas durante tres respiraciones completas. Lo hacemos de forma natural, disfrutándolo, sin solemnidad ni de forma rígida. Puedes sonreír.

De esta forma, restaurando nuestra paz y calma, nos volvemos libres, nuestro trabajo lo disfrutamos más y el amigo enfrente de nosotros se vuelve más real. Cuando volvemos a nuestra casa física podemos usar el sonido de nuestro teléfono, las campanas de la iglesia, el lloro de un bebé o incluso el sonido de las ambulancias o de los coches de bomberos como campanas de plena consciencia. Con tan sólo tres respiraciones conscientes podemos soltar las tensiones de nuestro cuerpo y mente y volver a un estado del ser claro y calmado.

Andando – meditación caminando

¿Dónde vas cuando andas? En realidad ya has llegado. Con cada paso puedes llegar al momento presente. Cada vez que andas pues practicar meditación. Siendo consciente del contacto de nuestros pies con la tierra y del aire que entra en nuestro cuerpo. Estamos presentes en cada paso. Andamos con

libertad y solidez, no con prisas. Y cuando queremos hablar paramos nuestro movimiento para ofrecer nuestra atención plena a la otra persona, a nuestras palabras y a la escucha. Andar de esta manera no debería ser un privilegio. Deberíamos poderlo hacer en cada momento. Mira a tu alrededor y puedes ver cómo la vida es tan abrumadora, los árboles, las blancas nubes, el cielo infinito. Escucha los pájaros, siente la fresca brisa. La vida está a nuestro alrededor y nosotros estamos vivos, tenemos salud y somos capaces de andar en paz.

Andemos en libertad sintiendo como nuestros pasos se vuelven ligeros. Disfrutemos de cada paso que hacemos. Cada paso nos nutre y nos sana. Al andar, imprimamos nuestra gratitud y nuestro amor en la tierra, con cada paso.

Cuando inspiras puedes decir “in” cuando expiras “ex” o puedes contar cuantos pasos das con cada inspiración y con cada expiración. También puedes usar este gatha o verso al caminar.

Al inspirar “He llegado”; al expirar “estoy en casa”

Al inspirar “En el aquí”; al expirar “en el ahora”

Al inspirar “Soy sólido”; al expirar “soy libre”

Al inspirar “Por último”; al expirar “yo moro”

Es una práctica que siempre es posible y por eso, tiene el poder de transformar nuestra vida diaria. Alguien que camina conscientemente es una campana de

consciencia para todos los que lo ven.

Practicando versos o gathas

Otra manera de morar en el momento presente es practicar recitando gathas o versos conscientes durante nuestras actividades diarias. Una gatha puede ayudarnos a profundizar en nuestra experiencia en los actos cotidianos que damos por sentado. Cuando los practicamos, los versos se hacen uno con el resto de nuestra vida y vivimos nuestras vidas en consciencia. Nutren nuestras mentes dándonos paz, calma y disfrute que podemos compartir con otros. Nos ayudan a traer de forma ininterrumpida la práctica de meditación a cada parte de nuestra vida. Hay muchas, se puede empezar con una o dos e ir ampliando. Incluso hacer las nuestras propias. Pueden ser muy prácticas como mientras nos lavamos los dientes podemos tomar el compromiso de cuidar las palabras que salen de nuestra boca o cuando abrimos el grifo dar gracias a un bien tanpreciado como el agua. Otros ejemplos:

'Al despertarme esta mañana, sonrío.

Veinticuatro horas nuevas me aguardan.

Prometo vivir plenamente cada instante

Y mirar a todos los seres con los ojos de la compasión'

Antes de encender el coche

Sé dónde voy

Sé que el coche y yo somos uno

Y que si el coche va rápido, yo voy rápido

Escuchando la campana

Escucha, escucha

Este sonido maravilloso

Me permite volver a mi verdadero yo.

Juntando manos, encontrándonos con otros

Un lotus para ti

Un buda para ser

Meditación caminando

He llegado, estoy en casa

En el aquí, en el ahora

Soy sólido y libre.

Comiendo en plena consciencia y en comunidad

Tomando una comida juntos es una práctica meditativa. Deberíamos intentar ofrecer nuestra presencia en cada comida. Tan pronto como nos servimos la comida podemos empezar a practicar dándonos cuenta de que somos muy afortunados de tener algo para comer y poderlo hacer con otros. Todos los medios naturales están presentes en la

comida que nos llevamos a la boca. De hecho, a través de esta comida vemos que el universo entero está apoyando nuestra existencia.

Trata de tomar tiempo para disfrutar de la comida y agradecerla. Mastica cada bocado al menos 30 veces así la saliva ayudará en el proceso digestivo. Tu atención constante y consciencia es una manera de mostrar gratitud por la comida y por tus hermanos y hermanas que están comiendo contigo y apoyándote en la práctica. Se espera que esté toda la comunidad servida antes que suene la campana. Después se come los primeros 20 minutos en silencio, luego vuelve a sonar la campana indicando que ya puedes hablar, ir a buscar más comida o retirarte.

Meditación sentado

Meditar sentado es como volver a casa para estar completamente atentos a lo que pasa en nuestro interior. Como la imagen de Budha en el altar, nosotros también podemos irradiar paz y estabilidad. Nos sentamos con dignidad y volvemos a nuestra respiración. Traemos nuestra atención completa a lo que está dentro y alrededor nuestro. Dejamos que nuestra mente se vuelva espaciosa y nuestro corazón suave y amable. Es muy sanadora. Nos damos cuenta de que podemos estar con lo que esté en ese momento en nosotros ya sea dolor, rabia, irritación, excitación, disfute, amor o paz. Pero sin ser llevados por ello. Déjalo llegar, déjalo estar y déjalo ir. Observa tus pensamientos y las imágenes de tu mente con una mirada de aceptación y amorosa. Somos libres de permanecer calmados y

tranquilos a pesar de que la tormenta nos pueda acechar.

La meditación no está dirigida a conseguir nada sino a ser tu mismo y a sonreír. Puedes cambiar tu posición si no estás cómodo de forma consciente. Después de un corto período de meditación sentado se camina en la sala de meditación. Cada respiración debería acompañar un paso. Tanto mientras estás sentado, caminando o de pie, continuas disfrutando tu respiración, así los tres son actos de plena consciencia.

La comunidad o Sangha

No estás aislado. Estar juntos es una práctica. Al estar en un centro de práctica, esto te da la única oportunidad de vivir de forma muy cercana con personas de diferentes países y con experiencias muy diferentes. Con nuestra energía colectiva de calmar y mirar profundamente, es posible para nosotros apoyarnos mutuamente en el camino de la transformación. Esto requiere cooperación y aceptación. Necesitamos cultivar la comprensión, la comunicación y un corazón bondadoso. Permitámonos tomar tiempo para conocer a las personas que están a nuestro alrededor. Demasiado tiempo hemos estado rechazando a nuestros vecinos. Sabemos que cuando la otra persona es feliz, nosotros también somos felices. Thay dice muchas veces que la sangha, la comunidad, es como un jardín, lleno de muchas variedades de flores y árboles. Cuando podemos mirarnos a nosotros mismos y a los demás como flores o árboles bellos y únicos podemos crecer realmente para comprendernos y amarnos los unos a los

otros. Una flor puede florecer en primavera y otra en el tardío verano. Un árbol puede dar muchos frutos y otro puede dar sombra. Ninguna planta es mejor o peor o igual que otra planta en un jardín. Cada miembro de la comunidad también tiene su regalo particular que ofrecer a la comunidad. También tiene áreas que necesitan atención. Cuando podemos apreciar la aportación de cada uno y ver sus debilidades así como su potencial podemos aprender a vivir juntos armoniosamente. Nuestra práctica es ver que nosotros somos una flor o un árbol, y nosotros somos el jardín entero también, pues todo está interconectado.

Eres parte del cuerpo de la comunidad. Tu disfrute y tu pesar son mi disfrute y mi pesar. Tu transformación y la realización de tu práctica son también la transformación y realización de la comunidad. Incluso si no me ves, yo estoy practicando para ti. Tu estás practicando la plena consciencia por mí y yo para ti.

El silencio que cura o el noble silencio

Un periodo de silencio diario se da desde el final de la última meditación sentados del día, al atardecer, hasta después del desayuno de la mañana siguiente. Esto es muy curativo. Permitimos que el silencio entre en nuestra carne y huesos así como también la energía de la comunidad y su plena consciencia penetra en nuestro cuerpo y mente. Vamos a nuestro dormitorio lentamente, conscientes de cada paso. Respiramos profundamente y disfrutamos la calma y la frescura de la noche. Podemos realizar la práctica de la total relajación al acostarnos y por la mañana movernos

conscientemente y en silencio, tomándonos tiempo para respirar. Necesitamos que todos participen en esta práctica para que sea profunda y agradable. La realizamos cada día menos en las noches “vagas” y en los días festivos como en la celebración de la luna llena.

Escuchando las enseñanzas del Dharma

Cada semana tenemos la oportunidad de escuchar una o más enseñanzas del Dharma. Escúchalas con una mente abierta y un corazón receptivo. Las enseñanzas pueden ser una manera de regar las semillas de nuestra mente subconsciente. Si tu mente consciente está tratando de retener la información durante la charla, para comparar o alcanzar algo, esto se vuelve como el suelo duro y no fértil. La lluvia del Dharma entonces no será capaz de alcanzar la profundidad de tu alma. Entonces, déjate llevar y disfruta de la lluvia. Si tú quieres escuchar, tu concentración mejorará de forma natural. Tú estarás alerta y atento. Disfruta de tu respiración antes que la charla empiece y también durante la misma.

El trabajo meditativo

Es una oportunidad para comprometernos con el mantenimiento del centro de práctica a la vez que disfrutamos de nuestra práctica de plena consciencia. Cuando limpiamos un lavabo, regamos las flores, colocamos la leña somos conscientes de nuestra respiración y de la actividad que estamos haciendo. Podemos mantener un sentimiento

ligero y fácil al trabajar. Hablamos sólo cuando es necesario y acerca del trabajo que estamos haciendo. Un ambiente tranquilo puede hacer el trabajo más agradable y disfrutarlo más. El trabajo meditativo nos une con nuestra práctica diaria en el centro de práctica y cuando volvemos a nuestra propia casa. Si estamos trabajando en nuestra casa con el ordenador o preparando la cena o dando una clase, podemos practicar parar, calmar y refrescarnos a nosotros mismos con nuestra respiración consciente. Podemos relajarnos y sonreír a nuestros compañeros de trabajo para así poder mantener un estado del ser sereno y ligero.

Los cinco entrenamientos

Son la base de nuestro estar juntos como comunidad o también les podríamos llamar principios éticos a desarrollar. Cada semana los recitamos juntos para fortalecernos desde nuestra base. No fumar, no beber y no mantener prácticas sexuales constituyen parte de los cinco preceptos que observamos en nuestro centro de práctica. (archivo aparte).

Algunas prácticas más:

Empezando de nuevo

El cuerpo como práctica: los 10 movimientos conscientes y la relajación total.

La meditación del abrazo

Preguntas y respuestas

Cantando

La meditación del té

Tocando la tierra

El segundo cuerpo, cuidando nuestra rabia o enfado, etc.

Los Cinco Entrenamientos hacia la Plena Consciencia

Una visión desde el budismo para una espiritualidad y ética globales

Introducción

Primer Entrenamiento: reverencia hacia la vida.

Segundo Entrenamiento: verdadera felicidad.

Tercer Entrenamiento: verdadero amor.

Cuarto Entrenamiento: habla amorosa y escucha profunda.

Quinto Entrenamiento: consumo consciente y salud.

Introducción

Los Cinco Entrenamientos hacia la Plena Consciencia son la base de una vida feliz. Ofrecen la manera de proteger la vida y de hacerla bella. Siguiendo este camino cultivamos el amor y la felicidad, y ayudamos a los demás a hacer lo mismo.

Los Cinco Entrenamientos nos permiten profundizar en nuestra comprensión del interser de todas las cosas y comprender mejor que nuestra felicidad es interdependiente de la felicidad del otro. El interser no es una teoría sino una experiencia vivida por los grandes seres, budistas y no budistas. El misterio del interser puede ser vivido en cada momento por cada uno de nosotros: no existimos como entidades separadas, somos interdependientes de todo el cosmos. Estamos tejidos en la Tela del Interser: cada entidad del universo existe únicamente porque existen las demás entidades.

La práctica de los Cinco Entrenamientos hacia la Plena Conciencia es también un entrenamiento de la concentración y de la visión profunda. Así nos da acceso a la visión del interser que nos libera de todo miedo y de toda separación.

Los Cinco Entrenamientos representan una visión desde el budismo para una espiritualidad y ética globales. Son una expresión concreta de las enseñanzas de Buda sobre las Cuatro Nobles Verdades y el Noble Óctuple Sendero, el camino de la comprensión correcta y el amor verdadero que nos lleva a la sanación, a la transformación y a la felicidad para nosotros mismos y para el mundo. Practicar los cinco entrenamientos es cultivar la

visión profunda de Interser, que puede hacer desaparecer toda discriminación, intolerancia, ira, miedo y desesperanza. Si vivimos en sintonía con los cinco entrenamientos ya estamos en el camino de un bodhisatva. Sabiendo que estamos en el camino, no nos perdemos en la confusión sobre nuestra vida en el presente o sobre miedos del futuro.

Estos entrenamientos no son mandamientos. Es importante recibirlos y vivirlos con apertura de espíritu, con flexibilidad y sin dogmatismo, teniendo en cuenta las posibles excepciones.

Primer Entrenamiento: reverencia hacia la vida.

Consciente del sufrimiento causado por la destrucción de la vida, me comprometo a cultivar la visión profunda del Interser y la compasión y a aprender formas de proteger la vida de personas, animales, plantas y minerales. Estoy determinado a no matar, a no dejar que otros maten y a no apoyar ningún acto de violencia en el mundo, en mi pensamiento o en mi modo de vivir. Al observar que las acciones que causan daño surgen de la rabia, del miedo, la avaricia y la intolerancia, y que a su vez éstas surgen de una forma de pensar dualística y discriminatoria, cultivaré la amplitud de miras, la no-discriminación y el no-apego a puntos de vista para poder transformar la violencia, el fanatismo y el dogmatismo en mí mismo y en el mundo.

Segundo Entrenamiento: verdadera felicidad.

Consciente del sufrimiento causado por la explotación, la injusticia social, el robo y la opresión, me comprometo a practicar la generosidad en mi pensamiento, en mi habla y en mis actos. Estoy determinado a no robar y a no poseer nada que pertenezca a los demás y a compartir mi tiempo, energía y recursos materiales con aquellos que los necesiten. Practicaré la visión profunda para ver que la felicidad y el sufrimiento de los demás no están separados de mi felicidad y sufrimiento y que la verdadera felicidad no es posible sin la comprensión y la compasión y que perseguir la riqueza, fama, poder y placeres sensuales pueden acarrear mucho sufrimiento y desesperanza. Soy consciente de que la felicidad depende de mi actitud mental y no de condiciones externas y de que puedo vivir felizmente en el momento presente acordándome de que ya poseo las suficientes condiciones para ser feliz.

Me comprometo a practicar el Sustento Correcto de forma que pueda reducir el sufrimiento de los seres vivos de la Tierra y de dar marcha atrás al proceso de calentamiento global.

Tercer Entrenamiento: verdadero amor.

Consciente del sufrimiento causado por una conducta sexual inapropiada, me comprometo a cultivar la responsabilidad y a aprender medios de proteger la seguridad e integridad de individuos, parejas, familias y la sociedad. Reconociendo que el deseo sexual no es necesariamente expresión de amor y que la actividad sexual motivada por

el deseo compulsivo me dañan tanto a mí como a los demás, estoy determinado a no comprometerme en relaciones sexuales sin amor y sin un profundo compromiso a largo plazo, conocido tanto por mi familia como por mis amigos. Haré todo lo que esté en mi mano para proteger a los niños del abuso sexual y para prevenir que las parejas y familias se rompan a causa de una conducta sexual inapropiada. Consciente de que el cuerpo y la mente son uno, me comprometo a aprender formas apropiadas de cuidar de mi energía sexual y a cultivar la bondad, la compasión, la alegría y la inclusividad, que son los cuatro elementos básicos del verdadero amor para mi mayor felicidad y la mayor felicidad de los demás. Practicando el verdadero amor sabemos que continuaremos de una forma hermosa en el futuro.

Cuarto Entrenamiento: habla amorosa y escucha profunda.

Consciente del sufrimiento causado por la palabra irreflexiva y por la falta de habilidad para escuchar a los demás, me comprometo a cultivar un habla amorosa y una escucha compasiva que alivien el sufrimiento y promuevan la reconciliación y la paz en mí mismo y en otras personas, etnias, grupos religiosos y naciones. Consciente de que las palabras pueden crear felicidad o sufrimiento, me comprometo a hablar con honestidad y a utilizar palabras que inspiren confianza, alegría y esperanza. Cuando la ira se manifieste en mí, estoy determinado a no hablar. Practicaré la respiración y el caminar en Plena Conciencia para poder reconocer y mirar profundamente en mi ira. Reconozco que las raíces de la ira se encuentran en

mis percepciones erróneas y en la falta de comprensión de mi propio sufrimiento y el de la otra persona. Hablaré y escucharé de tal forma que pueda ayudarme y ayudar al otro a liberarse del sufrimiento y a encontrar caminos para salir de situaciones difíciles. Estoy determinado a no difundir noticias de las que no tenga certeza y a no mencionar palabras que puedan causar división o discordia. Practicaré la Diligencia Correcta para nutrir mi capacidad de comprensión, amor, alegría e inclusividad de manera que me ayuden a transformar gradualmente la ira, violencia y miedo que yacen profundamente en mi conciencia.

Quinto Entrenamiento: consumo consciente y salud.

Consciente del sufrimiento causado por un consumo irreflexivo, me comprometo a practicar la plena consciencia en el comer, beber y consumir para cultivar la buena salud tanto física como mental en mí mismo, mi familia y sociedad. Practicaré la visión profunda en mi forma de utilizar los cuatro tipos de consumo: alimentos, impresiones sensoriales, volición y conciencia. Me comprometo a no consumir alcohol, drogas, juegos de azar, así como otros productos tóxicos tales como ciertas páginas web, programas de televisión, películas, revistas, libros y conversaciones. Practicaré la vuelta al momento presente para ponerme en contacto con los elementos refrescantes, saludables y edificantes que se encuentran a mi alrededor y dentro de mí. No dejaré que la culpabilidad y la tristeza me arrastren al pasado ni que la ansiedad, el miedo ni el deseo irreflexivo

me alejen del momento presente. Me comprometo a no tratar de compensar mi soledad, mi angustia y otros sufrimientos mediante el consumo irreflexivo. Contemplaré la naturaleza del Interser y consumiré de tal forma que preserve la paz, la alegría y el bienestar en mi cuerpo y conciencia y en el cuerpo y conciencia colectivas de mi familia, sociedad y de nuestro planeta Tierra.

La alegría de la meditación como alimento

1. Al inspirar, sé que estoy
inspirando.

Al espirar, sé que estoy Dentro, Fuera
espirando.

2. Al inspirar, me veo
como una flor.
Al espirar, me siento
renovado. Flor, Renovado

3. Al inspirar, me veo

como una montaña.

Al espirar, me siento

sólido. Montaña, Sólido

4. Al inspirar, me veo

como agua tranquila.

Al espirar, reflejo todo

lo que es. Agua tranquila, Reflejo

5. Al inspirar, me veo

como espacio.

Al espirar, me siento

libre. Espacio, Libre

ESTE ejercicio puede practicarse en la primera parte de cualquier periodo de la meditación sentada, o durante todo el periodo de la meditación, para nutrir y calmar el cuerpo y la mente, con el objeto de posibilitar al meditador el dejar fluir y alcanzar la libertad.

La primera etapa debe practicarse todo el tiempo que se necesite para que el cuerpo y la mente se hagan uno.

La segunda fase provoca una sensación de frescura. Un ser humano debe ser fresco como una flor, ya que sin duda somos una

especie de flor en el jardín de todos los fenómenos. Sólo tenemos que mirar la belleza de los niños para ver que los seres humanos son flores. Dos ojos redondos son flores. La complexión clara del rostro con su suave frente es una flor. Las dos manos son una flor... Únicamente porque nos preocupamos, nuestras frentes se arrugan. Sólo porque lloramos tanto y pasamos tantas noches sin sueños, nuestros ojos están nublados. Inspiramos para restaurar la flor en nosotros. Esta inspiración nos devuelve a la vida la flor que hay en nosotros. La espiración nos ayuda a ser conscientes de que tenemos la capacidad de ser, y de que ahora estamos frescos como una flor. Esta conciencia riega nuestra flor; ésta es la práctica de la meditación y compasión amorosa hacia nosotros mismos.

La tercera fase, «montaña, sólido», nos ayuda a permanecer firmes cuando somos perturbados por sentimientos vehementes. Siempre que sentimos desesperación, ansiedad, miedo o ira, somos arrastrados al corazón de un torbellino. Somos como un árbol que permanece en medio de la tormenta. Si miramos hacia arriba, veremos nuestras ramas doblándose como si fueran a romperse y a ser arrastradas por la tormenta. Pero si miramos hacia abajo, sabremos que las raíces del árbol están asidas firmemente a la tierra y nos sentiremos más estables y tranquilos. El cuerpo y la mente son así. Cuando hay un huracán de emociones en nosotros, si sabemos cómo apartarnos de la tormenta, es decir, si sabemos cómo alejar el torbellino del cerebro, no seremos barridos. Debemos transferir nuestra atención a un lugar en el abdomen unos dos dedos por debajo del ombligo y respirar profunda y lentamente

según la fórmula «montaña, sólido». Al hacerlo, veremos que no somos simplemente nuestras emociones. Las emociones vienen y van, pero nosotros siempre estamos ahí. Cuando somos oprimidos por las emociones, nos sentimos muy inseguros y frágiles; tal vez sintamos que estamos en peligro de perder la misma vida. Algunas personas no saben cómo afrontar sus emociones intensas. Cuando están sufriendo mucho por desesperación, miedo o cólera, piensan que la única forma de acabar con su sufrimiento es poniendo fin a su vida. Pero quienes saben cómo sentarse en posición de meditación y practicar respirando el ejercicio «montaña, sólido», pueden hacer frente a esos periodos de dificultad y sufrimiento. Este ejercicio puede ser practicado tendido, descansando cómodamente sobre la espalda. Toda nuestra atención debe ser dirigida al movimiento de subida y bajada del abdomen. Esto nos permitirá dejar la zona de tormenta y saber que no tenemos que volver nunca de nuevo a ella. Sin embargo, no debemos esperar para practicar hasta que nos encontremos en dificultades. Si no tenemos el hábito de la práctica, olvidaremos cómo hacer el ejercicio, y nuestras emociones pueden nuevamente sobrepasarnos y oprimirnos. Para construir un buen hábito, debemos practicar cada día; de este modo, cada vez que surgen sentimientos dolorosos sabremos de forma natural cómo resolverlos y transformarlos. Además, podemos explicar esta práctica a los jóvenes para ayudarles a superar sus periodos tormentosos.

«Agua tranquila, reflejo» es la cuarta fase que tiene por objeto calmar la mente y el cuerpo. En el sutra Anapanasati, el Buda enseñó: «Al inspirar calmo mi mente...» Este

ejercicio es esencialmente el mismo, pero la imagen del agua tranquila del lago simplemente hace más fácil la práctica. Cuando nuestra mente no está en calma, nuestras percepciones están normalmente oscurecidas; lo que vemos, oímos y pensamos no reflejan la verdad de las cosas, lo mismo que cuando la superficie del lago es perturbada por las olas no puede reflejar claramente las nubes del cielo. El Buda es la luna fría, que cruza el cielo del vacío definitivo. El lago de la mente de los seres se serena, la luna se refleja hermosamente en él. Nuestras penas, dolores y cólera surgen de nuestras falsas percepciones. Para evitar estas falsas percepciones, tenemos que practicar haciendo que la mente esté tan tranquila como la superficie de un lago en calma. La respiración es lo que produce este resultado.

«Espacio, libre» es la quinta fase. Si tenemos demasiadas preocupaciones e inquietudes, no tendremos claridad, paz y alegría. Así pues, el propósito de este ejercicio es crear espacio para nosotros mismos, espacio en nuestros corazones y espacio a nuestro alrededor. Debemos apartarnos de las ansiedades y de los proyectos que nos abruman. Debemos tratar de la misma forma las penas y la cólera. Debemos practicar dejando partir las cosas con las que cargamos innecesariamente. Esta clase de bagaje únicamente hace que la vida sea más pesada, incluso si a veces parece que no podemos ser felices sin ellas (como, por ejemplo, ese título, alto cargo, fama, negocio o personas que nos rodean y persiguen). Pero si miramos de nuevo, veremos que ese bagaje sólo es frecuentemente un obstáculo a nuestra

felicidad. Si podemos simplemente dejarlo de lado, obtendremos la felicidad. «El Buda es la luna fría, / que cruza el cielo del vacío absoluto...» El espacio ilimitado es el cielo en el vacío absoluto. Es por esto por lo que la felicidad de un Buda es tan grande. Un día, el Buda estaba sentado en el bosque en Vaisali y vio a un campesino que pasaba. El campesino preguntó al Buda si había visto su manada de vacas, que se habían escapado y perdido. También dijo que en ese mismo año había perdido una hectárea de campos de sésamo que fueron atacados por orugas, y se quejaba de ser la persona más desdichada de la tierra. Tal vez, decía, debería poner fin a su propia vida. El Buda le aconsejó mirar en otra dirección. Cuando el campesino se marchó, el Buda se volvió a los bhiksus que estaban sentados con él y sonrió. Les dijo: «Bhiksus, ¿sois conscientes de vuestra felicidad y libertad? No tenéis ninguna vaca para tener miedo a perderla.» Practicar este ejercicio nos ayuda a dejar partir nuestras vacas, las vacas de nuestra mente y las vacas que hemos reunido a nuestro alrededor.
