

Intensivo de Meditación Vipassana

1. Postura de Meditación
 1. Cuerpo
 2. Mente
 3. Seis Puertas Sensoriales

2. Objetos de Meditación
 1. Respiración
 - a. Fosas Nasales
 - b. Abdomen
 - c. Objeto Primario o Base
 2. Objetos Secundarios
 - a. Cuerpo
 - Sensaciones
 - Sonidos
 - b. Mente
 - Pensamientos
 - Recuerdos
 - Proyectos
 - Imágenes
 - Reflexiones
 - Emociones
 - Expectativas

3. Es Importante
 1. No Rechazar Nada.
 2. Aceptar Objetos Sensoriales y Mentales
 3. No Identificarse con las Sensaciones
 4. Observar Objetos Prominentes
 5. Observaciones Precisas y Sin Lagunas

4. Es Fundamental
 1. Cultivar Atención Momento Presente.
 2. Desarrollar Capacidad Estar Conscientes
 3. Proceder a la Práctica Diaria

1. Postura de Meditación

1.1. Cuerpo

- **Nos sentamos** en una postura cómoda. Estamos relajados tanto física como mentalmente. Es importante que la espalda esté erguida pero no rígida, de tal manera que el aire pueda fluir naturalmente hacia adentro cuando inhalamos y hacia fuera cuando exhalamos.
- Cuando practicamos meditación sentados es aconsejable mantener los ojos cerrados y las manos se pueden colocar de cualquier manera. Respiramos normalmente. No modificamos, ni alteramos el flujo natural de la respiración.

1.2. Mente

- Cuando practicamos meditación tratamos de **estar conscientes de lo que ocurre en el momento presente**. Esta es una meditación de observación de todo aquello que ocurre en el momento presente y no alteramos lo que ocurre en el momento presente; simplemente lo observamos con atención.

1.3. Seis Puertas Sensoriales

- La mente tiene la naturaleza de estar continuamente inclinándose hacia los objetos que recibe.
- Existen **seis puertas sensoriales**: la puerta de la vista, la puerta del oído, la puerta del olfato, la puerta del gusto, la puerta del tacto y la puerta de la mente. Así estamos recibiendo estímulos e información a partir de estas puertas sensoriales y la mente se inclina hacia lo que recibe a través de las distintas puertas.
- Cuando estamos meditando sentados y tenemos los ojos cerrados lo que vamos a experimentar son objetos percibidos principalmente a través de la puerta de la mente y a través de la puerta del tacto; aunque también podemos experimentar algún sonido o algún olor.

2. Objetos de Meditación

2.1. Respiración

- Colocamos nuestra mente en la **entrada de las fosas nasales**. En esa zona donde podemos observar la entrada y la salida del aire. Así cuando el aire entra por las fosas nasales produce una **sensación de contacto** o de fricción y esa sensación puede ser detectada si colocamos nuestra mente en ese lugar por donde está fluyendo el aire hacia dentro; y lo mismo cuando el aire sale, cuando exhalamos, también observamos la salida del aire.
- Se dice que **la mente es como un portero** que está a la entrada de un edificio observando a la gente que entra y sale. De la misma manera la mente está focalizada en la entrada de las fosas nasales, en la parte superior del labio, donde puede observar el flujo de la respiración, la entrada, la inhalación, y la salida, la exhalación del aire.
- Hay algunas personas que tienen dificultad en observar la respiración en la entrada de las fosas nasales. Para estas personas se puede recomendar observar los movimientos de **expansión y contracción del abdomen**.
- Si colocamos nuestra mente en el abdomen vamos a **observar** que cuando inhalamos el abdomen se expande y cuando exhalamos el abdomen se contrae.
- Cualquiera de estas dos formas puede ser tomada como objeto primario u **objeto base de meditación**.
- A veces, también se denomina el **objeto casa**, así como nosotros regresamos siempre a nuestra casa después de hacer las actividades, uno va al trabajo, al supermercado, pero siempre regresa a su casa.
- De la misma manera, siempre vamos a regresar a la respiración después de observar **los objetos secundarios**.

2.2. Objetos Secundarios

1. Cuerpo

- Un tipo de objetos que los meditadores normalmente encuentran cuando están meditando sentados son **sensaciones en el cuerpo**.
- Algo común en la práctica de la meditación, son las **sensaciones de dolor**, entumecimiento o rigidez. Si esto nos ocurre en el momento presente, colocamos nuestra mente en el lugar donde surge la sensación, somos conscientes de ella y cuando la sensación desaparece regresamos a la respiración.
- También, podemos experimentar **sensaciones de picor** en el cuerpo. Si este es el caso en el momento presente, somos conscientes de ello, lo observamos y cuando la sensación desaparece regresamos a la respiración.
- Si esta sensación no desaparece y **se intensifica**, y necesitamos rascarnos. Seamos primero conscientes de la intención de rascarnos. Cuando movemos la mano somos conscientes del movimiento. Cuando la mano toca el lugar, lo observamos, y cuando nos rascamos somos conscientes de ello. Después, movemos nuevamente el brazo y la mano siendo conscientes del movimiento.
- Otro tipo de objetos que podemos experimentar son **sensaciones sutiles** en algunas zonas del cuerpo. Somos conscientes de ellas. Incluso, si las observamos en todo el cuerpo podemos sentir las desde la cabeza a los pies; pero tratamos de no quedar apegados a ellas; de tal forma que podamos seguir abiertos a percibir lo que llega a nuestra mente a través de las otras puertas sensoriales.
- A veces cuando estamos meditando sentados podemos **escuchar algún sonido** o un ruido. Si este es el caso en el momento presente, colocamos nuestra mente en el oído. Lo observamos, somos conscientes de él y cuando el sonido desaparece regresamos a la respiración.
- También, podemos ignorar completamente los sonidos y continuar observando la respiración.

2. Mente

- Si estamos en el objeto base observando la respiración, la inhalación y la exhalación, y en el momento presente surge un **objeto mental**, por ejemplo, un **pensamiento**. En ese momento tratamos de ser conscientes de ese pensamiento. Lo observamos y cuando el pensamiento desaparece regresamos a la respiración.
- Si cuando estamos observando la respiración nos llega algún **recuerdo**, entonces esto se convierte en objeto de meditación. Somos conscientes de ello, lo observamos y cuando el recuerdo desaparece regresamos a la respiración.
- Si pensamos acerca del **futuro**, en ese momento tratamos de ser conscientes de ello, lo observamos y luego regresamos a la respiración.
- A veces tenemos **imágenes** mentales, algo se nos aparece en la mente. Si esto ocurre seamos conscientes de ello en ese momento. Lo observamos y cuando esta imagen desaparece regresamos a la respiración.
- Otras veces, **conversamos** con alguien en nuestra mente o con nosotros mismos. Si esto ocurre en el momento presente, seamos conscientes de ello. Lo observamos y cuando desaparece regresamos de nuevo al objeto base.

- Muchas veces, **reflexionamos** o analizamos. Si esto ocurre en el momento presente, seamos conscientes de cada una de estas actividades.
- A veces, experimentamos **emociones**, estados mentales que pueden ser agradables o desagradables. Si este es el caso en el momento presente, también debemos hacer de estos objetos parte de nuestra meditación.
- En ocasiones, podemos tener **expectativas**. Las personas que meditan a veces quieren obtener algo por medio de la meditación. Los meditadores quieren obtener paz, tranquilidad, menos estrés. Es una forma sutil de deseo o apego. Entonces si detectamos que en nuestra mente existe algún tipo de expectativa o aspiración seamos conscientes de la misma en el momento presente, la observamos con atención y cuando estas desaparecen regresamos a la respiración

3. Es Importante

- Es importante cuando practicamos meditación que **no rechazar nada** de lo que surge en el momento presente. No tratamos de quitar de nuestra mente aquellas cosas o experiencias desagradables o que no nos gustan. No reprimimos, no rechazamos, ni forzamos.
- **Aceptamos los objetos sensoriales o mentales** cuando surgen, ya sean agradables o desagradables, los observamos, dejamos que sigan su curso natural y cuando desaparecen regresamos al objeto primario o base.
- Es importante cuando practicamos meditación **no identificarnos con las sensaciones**. Tratamos de observarlas tal como son y en la medida en que desaparezcan regresamos al objeto primario. Pero estas sensaciones en el cuerpo a veces no desaparecen fácilmente sino que perduran o incluso se intensifican.
- Si son **muy intensas** tenemos dos opciones: o ignorarlas completamente y volver al objeto primario o simplemente cambiar de postura. En este caso, debemos primero ser muy conscientes de la intención de cambiar y de los distintos movimientos que realizamos.
- Es importante cuando practicamos meditación **observar cualquier objeto que sea prominente** en el momento presente. Así cualquier objeto que destaca, ya sea un objeto sutil o no sutil, agradable o desagradable, es objeto de meditación.
- Si en un momento observamos varios objetos, vamos a tomar el más prominente. Si no sabemos cual es, tomaremos cualquiera de ellos. Así, es importante que en un instante determinado debe de haber sólo un objeto de atención
- Es importante cuando practicamos meditación que nuestras **observaciones** sean **precisas** momento a momento y **que no haya brechas o lagunas** entre los instantes de atención. La atención es el factor o la facultad mental que protege nuestra mente. En la medida en que tengamos esa **continuidad en la atención** nuestra mente va a estar limpia de negatividad.

4. Es Fundamental

- En la meditación es importante comprender que lo fundamental es **cultivar la atención a lo que surge** en el momento presente, **desarrollar la capacidad de estar conscientes** y no estar continuamente en el objeto base.

- Ahora, vamos a **proceder a practicar** ya la meditación. Estamos sentados en una postura cómoda, manteniendo la espalda erguida pero no rígida, y colocamos nuestra mente en el **objeto primario** que hayamos elegido, que puede ser la respiración.

- Cuando surjan los **objetos secundarios** en el momento presente -ya sean sensaciones corporales, sonidos, objetos mentales como pensamientos, emociones- seremos conscientes de ellos. Dirigimos nuestra atención a cada uno y los vamos a hacer parte de nuestra meditación.

- Si tenemos **atención**, entonces estamos practicando correctamente. Por lo tanto, no nos sintamos preocupados si la mente tiene distracciones, como por ejemplo pensamientos. Si tenemos **distracciones** simplemente vamos a practicar meditación con las mismas haciendo de estos pensamientos **parte de la meditación**, y los vamos a observar con atención. Si hay atención estamos meditando de forma correcta y nuestra mente va a experimentar los primeros beneficios de la práctica que son tranquilidad y paz mental.