



Correcta Meditación



Prácticas ilustrativas sobre la Correcta Meditación:

- Sentarse en Zazen con disciplina y perseverancia, regularmente.
- Practicar asiduamente un **ABC** espiritual:
Atención en cada instante de nuestra vida ordinaria;
Belonging; sentir la energía de pertenencia a la Sangha y a la comunidad universal;
Compasión y amor genuino en nuestro corazón.

Introducción

Este aspecto del noble sendero óctuple es el octavo pero no el último o el final del camino. Recordemos que todos los aspectos forman una rueda y todos son necesarios y se refuerzan mutuamente. Este aspecto forma parte de los radios que constituyen la disciplina mental (*samadhi*) y se apoya al mismo tiempo que refuerza los radios que conforman la sabiduría (*prajna*) y la moral (*sila*).

El vocablo sánscrito *dhyana*, que se ha traducido como meditación (y luego, por transliteración, como *chan* en China y más tarde como zen en Japón), significa unirse, fusionarse con el objeto de atención de la mente; significa desvanecer la dualidad y llegar a la unidad. El diccionario de la lengua española define meditar como “pensar atenta y detenidamente sobre algo”, pero sabemos que este aspecto del camino más bien evita el pensar, el razonar e intelectualizar. Por tanto, meditación no es la traducción más apropiada de *dhyana* y menos de *samadhi*, que es la experiencia de unidad, de absorción en el todo-vacío, la experiencia de fusión de todo en el centro.

Debido a esta limitación del lenguaje para captar el profundo significado de *dhyana* y *samadhi* se han usado varios vocablos para referirse a este aspecto, como concentración, contemplación y desde luego meditación.

El budismo define a este aspecto como recta concentración, y la corriente cristiana, como contemplación, sobre todo la corriente cristiana que ha mantenido la práctica de los ‘padres del desierto’ y la contemporánea que se ha fertilizado con el pensamiento oriental (principalmente hinduismo y budismo). La palabra pali *samadhi* es la que comúnmente ha sido traducida como concentración y significa “poner todo junto”, con-centrar todo en el centro, en la fuente original.

Extendiendo este significado más allá de sólo enfocarse en algo (idea, mantra o imagen), con-centración es una práctica y una experiencia de “regresar al hogar” y establecernos en su unidad y totalidad al mismo tiempo, en su luz y calidez. Es centrarnos en nuestro Ser verdadero, en nuestra esencia divina.

En cuanto al sentido de contemplación, el monje benedictino y maestro zen Willigis Jäger (1925-2020) habla de la contemplación –más precisamente de la oración contemplativa– como forma

de llegar a la esencia divina, que es nuestro centro (a diferencia de tener esa esencia). Thomas Keating (1923-2018), monje de la orden cisterciense, ha sido propulsor del Centering Prayer, un método de oración contemplativa a través de la cual entramos en contacto con el espíritu divino que permea el universo entero y que reside también en nuestro ser. El Hermano David Steindl-Rast (1926), también monje benedictino, inspirado en el Zen, habla sobre la contemplación como el camino hacia la realización de nuestra esencia o naturaleza divina y sobre la gratitud como confirmación de ese encuentro íntimo con la divinidad.

Recta Meditación en el Budismo

En el budismo Theravada se practica la meditación introspectiva o perceptiva (*vipassana*, *insight meditation* en inglés), como método de penetrar en nuestro interior y descubrir nuestro verdadero ser. El budismo en general se refiere a este aspecto del sendero como recta concentración y señala dos partes o etapas en su práctica. La primera consiste en aquietar y serenar la mente (*samatha*) y la segunda, en recoger o juntar la mente en el centro de nuestro ser, donde es posible experimentar nuestra total presencia (*vipassana*).

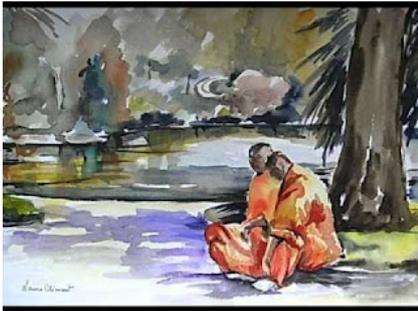
Dentro del budismo, sobre todo el Theravada, se consideran cuatro niveles de absorción meditativa, que en sánscrito de llaman *dhyanas* y en pali, *jhanas*. La práctica de estos niveles de absorción conduce a la experiencia directa de la realidad y a la liberación de la ilusión de separación.

En el primer nivel, las pasiones, deseos y pensamientos negativos se liberan y se los deja ir, con lo cual la persona siente un íntimo sentido de bienestar y de éxtasis. En el segundo *dhyana*, toda actividad intelectual gradualmente cesa y la persona se encuentra en un estado de tranquilidad, con la mente enfocada intensamente en un objeto (mantra, idea, imagen). En el tercer nivel, el éxtasis y gozo son reemplazados por la ecuanimidad y por una gran claridad de la conciencia. En el último *dhyana*, todas las sensaciones y estados de exaltación cesan y solo permanece la experiencia pura, ajena a la dualidad del yo y el otro o del que experimenta y lo experimentado. La ilusión de un yo separado de lo otro se desvanece.

Ese yo es como una capa de hielo sobre el agua de un río que fluye viviente, es como hielo sobre el agua de vida. Pero el hielo es agua sentada



sobre agua, sin ser esencialmente diferente. Así es como nuestro yo cubre nuestro ser, nuestra esencia, con sus ilusiones, engaños y prejuicios, pero sin dejar de ser parte de nuestra integridad. Y así como no se trata de separar el hielo del agua, pero sí de derretirlo para que fluya como agua de vida, no se trata de eliminar el yo pero sí de transformarlo con el calor y la fuerza del amor y la compasión y la luz de la sabiduría. La recta meditación, el *samadhi* profundo, puede transformar nuestro yo y permitir que surja nuestro verdadero ser para vivir en unidad y amor con todos los demás seres.



El Zen y la Recta Meditación

La práctica del zazen, traducido de manera convencional pero limitada como “meditación sentada”, es la esencia del Zen. El zazen nos invita a sentarnos en la postura correcta, con la que nos sentimos cómodos para permanecer quietos durante el periodo que dediquemos a la práctica; respirar desde el abdomen de forma pausada, sin la intención de controlar la respiración; poner atención a nuestro interior y al entorno, entregando al aquí y al ahora nuestra total presencia.

Tal como nos enseñan los maestros y las maestras zen, hay varias etapas -- con sus consiguientes frutos en cada una-- en la práctica constante y disciplinada de la meditación zazen.

Un nuevo modo de percepción: Una vez que se aquieta el cuerpo, se respira con calma y se silencia la mente, surge naturalmente una atención aguda al aquí y al ahora. En este estado, los sentidos perciben toda información sin juicio, sin intermediación de la razón, de una manera directa e inmediata.

Se perciben los primeros niveles de conciencia que son seis, **cinco** que corresponden a la percepción sensorial de los sentidos: vista, audición, olfato, gusto y tacto, a través de los órganos correspondientes: ojos, oídos, nariz, lengua y piel. El **sexto** nivel es la mente

donde se forman los conceptos, las ideas, los pensamientos y emociones. Es el asiento del intelecto y de la razón.

La práctica nos lleva a serenar estos niveles de conciencia y percibir los fenómenos (*dharmas*) con mayor claridad y aproximación a la realidad: percibimos mejor los colores, los sonidos, los olores, los sabores y las sensaciones táctiles.

La práctica nos ayuda a reconocer y definir con claridad el **séptimo** nivel de conciencia, el nivel que se identifica con la persona, con el actor o personaje que representamos. Este séptimo nivel define a nuestro ego, a nuestro “yo”, que en realidad es una construcción que se forma durante toda nuestra vida a través de nuestras relaciones familiares, sociales (o tribales), culturales y personales (en referencia circular a nosotros mismos).

Se dice con propiedad que el ego es una ilusión: no tiene un origen propio ni surge por sí mismo, sin causa alguna; no es independiente, ni en su gestación ni durante su vida (es un constructo). En realidad, en esencia, no somos ese ego. Tenemos un cuerpo (que cambia constantemente), un nombre que nos identifica, unas raíces familiares (o tribales) y culturales definidas, una estructura de pensamiento constituida por nuestro aprendizaje y nuestras propias reflexiones, incluso un sistema religioso influenciado por nuestro contexto familiar y social. Desde luego este ego nos sirve para identificarnos y para poder relacionarnos en nuestro entorno, dándonos un sentido de pertenencia a una comunidad o sociedad. Pero, aunque los tenemos, no somos estos atributos.

La visión clara de esta ilusión nos incentiva y conduce a profundizar en nuestro interior con la gran confianza de que somos una naturaleza real, una esencia sin tiempo, tempiterna, al decir de Raimon Panikkar. Nos permite transformarnos con la gran Fe de que, en principio, somos esencia divina, somos “cuerpo de Buda.”

Gracias a esta realización, surge en nosotros una energía y poder que nos impulsa a superar las limitaciones del ego y de la mente razonadora, a ver más allá de la ilusión. Esta energía es **Yoriki**, la energía que la Maestra Zen Elaine Macinnes la define así: “*Joriki* es el poder que surge cuando la mente ha sido silenciada y unificada y ha sido llevada a un único punto durante el

zazen y a permanecer despierta en la vida cotidiana.”¹

Alaya, el octavo nivel de conciencia, es el repositorio de nuestra vida (y vidas pasadas), o el almacén de nuestro karma (acciones).² Es el nivel del inconsciente, que es el repositorio de nuestro potencial como seres humanos, pero también de nuestras “sombras” (como sostiene Carl Jung).

En este nivel de conciencia pueden aparecer los denominados **Makios**: proyecciones del inconsciente que se manifiestan a través de los sentidos mientras cuerpo-mente y ego están silenciados. Aparecen como colores, sonidos, olores y dolores inexplicables; y también se manifiestan a través de las emociones: miedos, sufrimientos, angustias, pero también alegrías, gozo, éxtasis que a menudo se expresan con lágrimas. En estos casos, cuando aparecen los *makios*, se aconseja mantener la respiración y la atención consciente.

La **Conciencia Oceánica** es el noveno nivel de conciencia. Es la conciencia que nos permite caer en la cuenta de nuestra esencia búdica, de nuestro origen. En este nivel desarrollamos una gran capacidad de intuición y de percepción y una gran claridad en nuestra visión y perspectiva de vida. Es el “ápice del alma” como dice Teresa de Ávila.

La práctica disciplinada y persistente de la meditación zazen nos conduce a dos experiencias de vacío, de unidad con todos los seres y con el universo.

Kensho: que son experiencias de iluminación cortas, como esos momentos de “aja”, esos chispazos de encuentro con la realidad. Son sobre todo experiencias liberadoras, y tienen diferentes maneras de expresarse en cada persona.

Satori: es la experiencia en que se despierta la conciencia de que “tu eres ESO”. Se experimenta la naturaleza esencial, la esencia divina, el rostro original. Es el *samadhi* absoluto, la identificación con todo, la experiencia de vacío. El *samadhi*, o *zammai* en japonés, es “un estado profundo de absorción en el que las facultades están en quietud y sólo cuando termina la sentada uno es consciente del vacío y del paso rápido del tiempo.” (Elaine Macinnes).

¹ Elaine Macinnes (2021). Luz sentada en la Luz. Una experiencia Cristiana en el Zen. Asociación Zen Danaparamita, Barcelona.

² Avatamsaka Sutra, en sánscrito; Kegon Sutra en japonés