Meditación basada en las enseñanzas Shantideva

Estado meditativo durante el día

Este mes vamos a estudiar un verso del libro “*Guía para la forma de vida de un Bodhisattva*” del Maestro Shantideva quien vivió en el año 700 DC.

El primer verso del capítulo sobre la meditación dice:

**1. Una vez que has desarrollado la práctica del esfuerzo
En la manera en que fue descrita más arriba,
Coloca tu mente en foco uni-puntual.
Una persona cuya mente está en un estado
De constante fluctuación
Vive su vida en las fauces de la aflicción mental.**

Primero es importante saber que hay dos tipos de meditación a las que se está refiriendo en este verso:

- A) Meditación profunda de foco uni-puntual (la que realizas en el almohadón todos los días y la que especialmente haces cuando estás en retiro, aislado de todo).
- B) Estado meditativo durante el día.

Esta segunda es la que vamos a estudiar este mes. ¿Qué es estado meditativo?
Es calma, silencio interior, presencia y lucidez durante nuestras actividades.

El Maestro Shantideva nos dice que si no tenemos estado meditativo durante el día, si nuestra mente está en constante estado de fluctuación, entonces vivimos la vida como si estuviéramos en las fauces de un monstruo a punto de devorarnos.

¿Quién es el monstruo? La aflicción mental. Si no mantenemos un estado meditativo corremos el riesgo de ser devorados por una aflicción mental como ignorancia, orgullo, codicia, odio, celos, dudas, pereza, etc.

Las características de un estado meditativo son:

Silencio interior, es como si fueras el centro de un tornado, todo a tu alrededor gira vertiginosamente y tu mente es clara, lúcida, despierta y mansa.

Silencio exterior, no tienes necesidad de hablar si no es necesario. Las personas que tienen este estado practican el silencio lo más posible durante el día. También referido a silencio de información como diarios, revistas, televisión, Internet, etc.

Presente, este silencio, esta quietud te permiten estar despierto aquí y ahora con lo que sea que surge. Esto no significa que no planees para tu futuro, sino que cuando planeas estás focalizado en lo que estás planeando. Presente también se refiere a estar despierto en el sentido de aplicar sabiduría a todo lo que sucede en el momento. Sea que lo que sucede te resulte placentero o no, sabes de donde viene (de haberle hecho algo similar a alguien en el pasado) estar presente con sabiduría aquietar los pensamientos, la energía (*prana*) del cuerpo y la respiración.

Eficiencia, porque estás despierto, con claridad mental y foco, las acciones que realizas son eficientes y precisas, no hay desgaste ni turbulencia.

Si logras el estado meditativo no estarás tan a la merced de las aflicciones mentales. Para un aspirante a Bodhisattva (*Santo*), mantenerse a distancia de las aflicciones es muy importante ya que cada vez que estamos tomados por una aflicción mental lastimamos de alguna manera a los demás y por ende a nosotros mismos también.

Los aspirantes a Bodhisattva tenemos una larga lista de votos, (cosas que no hay que hacer si se aspira a la felicidad total), dentro de la lista, hay varios que se refieren al estado meditativo.

Rompemos esos votos si fallamos en evitar los obstáculos de:

- La agitación (saltar de una actividad a otra, estar dispersos, inquietos.)
- Fantasear sobre viejos tiempos y sobre el futuro, extrañando algo o alguien.
- Malicia hacia alguien. Acordarnos una y otra vez durante el día y sentir ira, rencor, malicia.
- Adormecimiento y letargo mental. Puede darse por comer comidas pesadas, no dormir suficiente, no hacer ejercicio físico.
- Atracción a los objetos de los sentidos. Apego a comida, cosas para ver, oler, escuchar, etc.
- Dudas no resueltas.

Al respecto del estado meditativo, Geshe Michael Roach dice: “En todo momento intenta estar contento, se suficientemente fuerte como para estar en el momento presente. Entrégate al momento presente, ríndete. Esta completamente conciente de lo que estas haciendo en este momento. Concéntrate en las cosas maravillosas, divinas, que están sucediendo a tu alrededor en este momento y no te distraigas con el futuro o el pasado. Las cosas del futuro, angustias, ansiedades, planes y memorias pasadas, amigos, cosas que solías tener y hacer, todo esto es similar a tener tu casa llena de objetos y cosas. Son un gran obstáculo para el estado meditativo y la meditación profunda.

Permanece despierto a lo que estas haciendo en este momento y luego cambia el foco a la próxima cosa que estas haciendo. No hay una línea clara entre las actividades, porque el estado meditativo fluye de la primer actividad a la segunda de manera ininterrumpida. Estas fluyendo de una actividad a otra en concentración perfecta. Si la concentración se pierde, detente, descansa y trae tu mente al presente.”

En una clase de yoga practicamos estado meditativo durante las asanas y al sentarnos a meditar practicamos la meditación profunda. Es sencillo cuando el profesor nos guía momento a momento trayéndonos al presente una y otra vez, recordándonos la alineación de la postura y la intención mental de esa clase en particular. Pero ¿que sucede una vez que enrollamos el mat y salimos de la sala de yoga? Lo mas probable es que al poco tiempo perdamos el foco en el presente. Es como una ansiedad o insatisfacción que nos caracteriza, todo el día corriendo detrás de lo que creemos tiene el poder de hacernos felices y alejándonos de lo que creemos tiene el poder de hacernos mal.

Creo que era John Lennon quien decia: “Life is what happens to you while you’re busy making other plans.” “La vida es lo que te sucede mientras que estas ocupado haciendo otros planes.”

¿Por qué? Se me ocurre que lo que sucede es que el deseo de que las cosas sean distintas de lo que son, no nos permite verlas tal cual son, *perfectas*. Ya sea que me gusta o no, el presente *es*. Si nos rendimos en el presente como dice Geshe Michael, esa lucidez, esa claridad, esa sabiduría hará que aprovechemos al momento presente como el *momento de poder* en vez del momento de dormir.

Carola Terreni

Directora de Kaladanda escuela de Yoga, Danza y Dharma.