

Ciclo de meditación

La meditación en Sakya Tashi Ling

Hace ya más de 2550 años que el Buda Shakyamuni alcanzó la Iluminación y empezó a dar enseñanzas a todo aquel que quisiera alcanzar ese mismo estado de plenitud absoluta. Desde entonces, la meditación se ha convertido en una herramienta fundamental para muchas personas hasta nuestros días.

En la actualidad, los grandes maestros budistas son el claro ejemplo de unión entre meditación y felicidad. Ante este hecho y observando la búsqueda de mejores estados internos de algunos occidentales, S.S. el XIV Dalai Lama encargó al Venerable Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoché la tarea de enseñarles las técnicas de meditación sin ánimo de convertirles en budistas, sino con la única intención de ayudar a la humanidad a ser más feliz.

Con esta misión, se creó una escuela de meditación que con el paso del tiempo se ha convertido en lo que hoy es Sakya Tashi Ling.

Sin ánimo proselitista pero sin vergüenza de ser budistas, estamos promocionando desde hace muchos años la enseñanza práctica de técnicas para aprender a meditar. Durante todo este tiempo hemos podido comprobar lo enormemente benéfico que puede llegar a ser para cualquiera el hecho de involucrarse seriamente en procesos de crecimiento y autoconocimiento.

El budismo ha practicado durante más de 2 milenios este tipo de prácticas como base de crecimiento del individuo. Este hecho hace que la tradición budista cuente con una vasta experiencia en meditación.

Pero este aval no es suficiente. La enseñanza debe provenir de las manos de personas que actualmente estén practicando ese tipo de destrezas, personas que se ejerciten a diario para superar los obstáculos que aparecen a quien se toma el camino interior con seriedad.

La apuesta más específica en Sakya Tashi Ling es la del trabajo continuo para que el conocimiento y la práctica de la meditación se mantenga en nuestros días. De ahí la relevancia de la existencia de los monjes ngagpas, ya que son quienes llevan a la práctica diaria todo lo aprendido. Además, no lo hacen de cualquier manera sino que aceptan la guía atenta y experta de su maestro, en nuestro caso el Venerable Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoché.

Evidentemente, no es el único lugar donde recibir estas instrucciones correctamente, ya que en la actualidad es muy fácil acceder al conocimiento teórico de este tipo de prácticas en revistas, televisión, radio, panfletos, etc. Pero aunque tener información ayuda, también puede dar una sensación de inseguridad, si se pierde la garantía de saber quién es poseedor del conocimiento mínimo necesario para guiar a los principiantes con la suficiente honestidad.

Para evitar la malas praxis meditativas, el budismo propone a sus seguidores una serie de comportamientos para garantizar que la persona que transmite la enseñanza sea un ejemplo vivo. Técnicamente consiste en mantener los votos prometidos ante tu lama. Su fundamento es el de utilizar las enseñanzas de forma altruista y no apartarse de las bendiciones de tu linaje de transmisión, o lo que es lo mismo, enseñar lo que se te ha enseñado sin modificaciones.

Es esencial en este proceso, el correcto estudio de la cronología a aplicar para evitar los posibles inconvenientes ocasionados por un seguimiento deficiente del nuevo meditador. Además, al ser técnicas de aplicación suave, los efectos no son del todo fulminantes desde el primer día, lo cual es un obstáculo para los que buscan una solución rápida a sus problemas.

Todo ello nos ha hecho establecer un orden de experiencias en las que el nuevo meditador va consolidando las diferentes etapas del proceso meditativo, evitándole las posibles pérdidas de tiempo y ofreciéndole una guía constante durante todo el desarrollo.

Proponemos la experiencia de crecimiento en **4 fases**:

1.- Adentrándonos en el sendero del conocimiento de la mente.

Los primeros resultados son sorprendentes y sencillos. Parece increíble lo fácil que es aprender a sentirse bien con uno mismo, a saber cómo estamos en cada momento, a apreciar la maravilla de la vida más allá de las apariencias cotidianas.

Esta primera fase comprende:

1.1.- La Relajación, base imprescindible para la meditación.

Aprender a contactar con la mente, a chequearla, a sentirla, a escucharla.

El ajetreo diario, los problemas cotidianos, los cambios constantes, las pérdidas, las victorias, la convivencia, los miedos, las tensiones, la falta de buenos resultados, la finalización de una buena época... van dejando huella en nosotros.

Esas experiencias van forjando lo que somos, nuestro carácter se ve dirigido hacia una meta que parece que no podamos controlar.

La relajación nos ayudará a retomar la calma interior, a volver a experimentar lo genuino sin necesidad de nuevas sensaciones fuertes. Parando el motor de los pensamientos descontrolados podremos finalmente vivir una primera plenitud.

Practicaremos una serie de técnicas sencillas y muy eficaces mediante las cuales nuestra mente entrará en estados calmados de paz y bienestar.

Daremos un soplo de aire fresco a nuestro interior. Un día para cambiar el ritmo, un día para nosotros, para experimentarnos y para aprender a querernos y valorarnos.

1.2.- Técnicas preparatorias para la meditación.

Aunque el cuerpo y la mente son dos cosas totalmente diferentes, no hay duda de que existe una interrelación profunda entre los dos.

Esa interrelación hace que el cuerpo reciba toda una serie de tensiones descontroladas que causan malestar físico, perjudicando nuestro estado de vitalidad y salud.

Cuando el cuerpo no se encuentra bien, acaba por perjudicar la mente, estresándola, entristeciéndola y provocándole todo tipo de sensaciones insatisfactorias.

Durante este curso experimentaremos la interacción constante entre estos dos vehículos que utilizamos constantemente, cuerpo y mente. Aprenderemos a conocer las informaciones que nos aporta el cuerpo, descifrando las sensaciones con la mente. Cultivaremos la atención sincera hacia el tantas veces poco valorado cuerpo, para establecer sus límites y sus potencialidades.

Algunos ejercicios de yoga, unos estiramientos específicos y unas relajaciones con percepción del estado físico. Ejercicios de desarrollo de la vigilancia constante a los avisos corporales para aprender a interpretarlos mediante el conocimiento de los reflejos proyectados en la mente.

Un día entero con tres sesiones de una hora y media de duración (alternando información teórica con su puesta en práctica) nos aportará como resultado la obtención de las herramientas necesarias para ejercitarnos, pudiendo comprobar por nosotros mismos los primeros cambios en nuestro interior.

2.- Entrando en el camino de la meditación.

Podríamos describir la meditación como una serie de técnicas que tienen como objetivo controlar la mente. No un control marcial y férreo, sino más bien un desarrollo de la atención sobre lo que está ocurriendo en ella para, desde esa actitud, decidir la idoneidad o no de la acción a realizar.

Con la aplicación de las técnicas meditativas controlamos más nuestras acciones y por lo tanto tomamos el control de nuestra vida.

2.1 Curso de Meditación | 1er Nivel

Tras haber conocido y experimentado durante un periodo de tiempo las sensaciones de tener una mente en calma, nos decidimos a hacer de ese estado calmado nuestra condición habitual. De esta manera podremos dirigir con más criterio nuestra forma de entender y comunicarnos con el entorno y con nosotros mismos.

El camino serio empieza con la meditación. En este primer nivel empezaremos a trabajar con la mente más superficial, la que produce los pensamientos más vistosos y groseros. La mente que se exacerba, se impacienta, duda, odia, envidia, etc.

Para ello aprenderemos una técnica utilizada por los maestros del pasado y del presente en diferentes tradiciones orientales y muy especialmente en la budista. Una de esas prácticas que se utilizan durante toda la vida, independientemente de lo evolucionado que estés.

Durante un día dedicaremos nuestros esfuerzos y atención a la mente, veremos cómo mediante la atención y la disciplina podemos conseguir mejoras rápidas en su estado. Comprobaremos que la meditación puede ser utilizada por todas las personas sin distinción y que su aplicación puede hacer cambiar nuestra vida.

2.2 Curso de Meditación | 2º Nivel

Después de cierto tiempo de práctica diaria de la meditación aprendida en el primer nivel accederemos al segundo.

Intercambiaremos experiencias, repasaremos lo olvidado y rediregiremos lo que no se esté haciendo correctamente, para consolidar la base desde donde proyectaremos nuestro crecimiento.

En este nivel hablamos de las sensaciones energéticas, del aumento de concentración, de la posibilidad de decidir qué es lo que nos molesta y qué no y de las primeras experiencias del samadhi. Perfeccionaremos la postura, incrementaremos el ejercicio de meditación y aprenderemos a controlar nuestras energías.

Otro día dedicado para nosotros, nuestro crecimiento, aclarar ideas y volver a recargar energía. El camino del meditador se está consolidando y las experiencias son ya una realidad que no permite duda ninguna.

2.3 Curso de Meditación | 3er Nivel

Usando la meditación para el crecimiento espiritual.

Cabe la posibilidad de que hasta este nivel, la meditación haya podido ser utilizada exclusivamente para temas mundanos, como pueden ser: solucionar problemas puntuales, incrementar la concentración y la atención en el día a día, etc.

Es a partir de este nivel cuando la meditación debe de empezar a dirigirse claramente hacia su verdadero objetivo: el crecimiento personal.

El resto de metas quedan relegadas a un segundo término. Es evidente que la vida mundana mejora por sí mismo, pero esto es debido al hecho de que cambia la visión personal de ella. Empezamos a vivir las experiencias de aprendizaje con mayor intensidad.

Los resultados afloran y la mente empieza a experimentar la tan anhelada calma mental. El esfuerzo realizado empieza a tener sentido. Es el momento de intensificar la práctica, de desarrollar la valentía de querer mirarse para establecer cuáles son los temas personales por los que ocuparse y de empezar a trabajar en el verdadero cambio. La mente positiva se consolida y desarrolla.

Ya podemos permanecer en calma mental durante unos minutos, ya hemos empezado a descubrir cómo funciona nuestra mente, qué avisos de conflicto utiliza y dónde están los obstáculos principales en nuestro camino hacia la felicidad.

Ha llegado el momento de trabajarlos directamente. El esfuerzo irá dirigido a potenciar todas las tendencias positivas de la mente y a disminuir las negativas. Ahora ya sabemos qué queremos y sólo nos queda dedicarnos a conseguirlo.

Para ello vamos a estar un fin de semana completo en el monasterio, viviremos dentro del mandala energético para consolidar definitivamente la mente positiva. Participaremos activamente de la vida monástica para experimentar en nosotros mismos el día a día de unos buscadores de la felicidad.

Emplearemos las meditaciones analíticas para cambiar los clichés mentales que nos están perjudicando y focalizar nuestra mente hacia los objetivos verdaderos. Al finalizar este nivel, podremos considerarnos "meditadores".

2.4 Curso de Meditación | 4º Nivel

Los "meditadores" saben que necesitan profundizar todavía más y que las experiencias personales deben de ser compartidas con alguien que haga más tiempo que ellos que practica. Pero sobretodo, aprecian la sensación de tranquilidad que ofrece el saber que están caminando por la vía correcta y que están creciendo.

Un fin de semana para convivir con meditadores, personas de intereses similares, con ganas de dejar de invertir energía, tiempo y esfuerzo a finalidades vanas, cuyo eje central de sus vidas es la búsqueda de la felicidad.

Para los participantes en este nivel, la felicidad deja de ser una utopía para convertirse en el camino, en la motivación, en la fuente de bienestar personal y general. Ser felices es nuestra responsabilidad y para ello nos esforzaremos intensamente.

3. Encuentro de “meditadores”

La energía del grupo nos ayuda a superar las malas épocas, los estancamientos y la falta de motivación. Los bloqueos son lo más natural en el camino.

En el monasterio establecemos unos días específicos para compartir con todas aquellas personas que han realizado como mínimo el primer nivel de meditación y quieren practicar en grupo durante una sesión de una hora y media. Estas sesiones se realizan un día de fin de semana por la mañana, que está reflejado en el calendario semestral.

4. Talleres teórico-prácticos para escuelas, institutos y centros de estudios

Los jóvenes pueden beneficiarse enormemente de la correcta aplicación de las técnicas meditativas. Con la información adecuada, pueden conseguir que la mente se predisponga con menos esfuerzo al estudio y la concentración.

Cuando el cuerpo rebosa energía y ésta no se canaliza de una forma apropiada, puede acabar incluso perjudicando al carácter y la personalidad del que lo sufre.

La mente joven es rápida y ágil por naturaleza. Esto la hace más difícil de controlar pero al mismo tiempo, si se establece la buena costumbre de meditar desde los inicios, puede repercutir muy favorablemente en el crecimiento integral del joven.

Estos talleres se llevan a cabo tanto en el monasterio como en las sedes de las diferentes instituciones que lo soliciten.

5. Conferencias públicas

Quizás un curso es una forma demasiado seria de saber si la meditación y el mundo que la rodea es adecuada para nosotros o no. Mucha es la información que desde diferentes ámbitos se está divulgando sobre estas técnicas y en algunas ocasiones la sensación que queda al recibirla no es del todo agradable.

Para compartir las experiencias meditativas, desde el monasterio se organizan unas conferencias públicas, abiertas y libres, en cooperación con la fundación para la Preservación de los Valores Internos "PREVAIN", brazo social y cultural de Sakya Tashi Ling.

6. Charlas para grupos concertados

Cada vez son más los grupos de personas que, entre otras actividades, desean informarse sobre diferentes temáticas de una forma personal y directa.

Para estos grupos se programan actividades específicas dependiendo del interés de crecimiento que manifiesten o del sector social al cual pertenezcan sus integrantes.

Esta actividad puede realizarse tanto en el marco del monasterio como en las instalaciones de los diferentes grupos.

7. Grupos de Meditación

Los grupos de meditación están formados por meditadores que siguen el ciclo de meditación de Sakya Tashi Ling y se encuentran como mínimo en el segundo nivel.

Conscientes de los beneficios que aportan las sinergias de grupo, sus integrantes se comprometen a establecer un ritmo de meditaciones para garantizar su propia evolución y progreso.

Para garantizar unos mínimos resultados, los grupos son guiados y tutorizados por practicantes experimentados de la comunidad Sakya Tashi Ling.

Tras haber comprobado en uno mismo los cambios positivos de la meditación y tras evidenciar que la energía de grupo facilita la obtención de los resultados, el meditador que lo desee podrá incorporarse en un grupo de meditación.

Los aspirantes a formar parte de estos grupos deben de conocer y aceptar las normas de convivencia que se establecen. Sobre todo, en referencia a derechos y deberes, cumplimentar y hacer llegar la correspondiente solicitud a la oficina gestora de la actividad correspondiente y permanecer al corriente de lo que se estipula. Únicamente después de haber recibido la confirmación por escrito (vía email) se puede considerar integrado en la comunidad de meditadores.

Somos conscientes que el hecho que el monasterio esté situado en el centro del Parque Natural del Garraf, teniendo en cuenta la velocidad de la vida actual, es un inconveniente. Por eso muchas de las actividades se concentran en el fin de semana.

Los grupos de meditadores se establecerán en diferentes lugares del mundo como punto de encuentro para compartir, aprender, ayudar y, en definitiva, crear una dinámica de grupo que permita la ayuda y sustento energético de los diferentes integrantes de cada grupo. Para garantizar que los grupos no dejen nunca de ser herramientas de crecimiento, se establece una severa normativa articulada y dirigida desde Sakya Tashi Ling.

8. Experiencias intensivas

El espacio físico de Sakya Tashi Ling combinado con la experiencia vital y práctica de los integrantes del proyecto, lo convierten en un lugar idóneo para la potenciación de actividades intensivas de crecimiento personal.

El día a día nos impide dedicar tiempo a lo que es verdaderamente importante y nos obliga a invertirlo en urgencias cotidianas. El resultado de esta espiral comportamental es la disminución incesante de la sensación de control y dirección de la vida propia, para acabar haciendo y actuando según los cánones tradicionales del entorno que nos rodea.

Cuando analizamos el tiempo que le dedicamos a nuestro crecimiento y autoconocimiento personal, en comparación con el que perdemos en las obligaciones y deberes “ineludibles”, despertamos al hecho de que “no estamos teniendo la vida que queremos”, o incluso peor, que, “no sabemos qué es lo que queremos”.

Lo único que sí que percibimos claramente es una sensación de estrés, de agitación interior, de ansia por hacer algo interesante y de vacío interior de difícil superación.

Después de muchos años con la misma rutina, puede ser francamente complicado intentar cambiar esos patrones de conducta y esas tendencias de respuesta automática

hacia los estímulos que recibimos. Si no se realizan esfuerzos concretos y bien dirigidos hacia ese objetivo, la misión acaba deviniendo faraónica y depresiva.

Visto el por y para qué del implicarse en esta actividad, debemos identificar dónde, cómo y cuándo aplicar los antídotos que nos ayuden a reconocer el obstáculo y superarlo de la forma más rápida y segura según nuestras posibilidades.

El primer paso deberá ser el de cambiar momentáneamente el entorno exterior. Se precisa un ambiente calmado, armónico y con un fuerte condicionante espiritual. Un espacio dónde los temas de debate y las energías físicas se dirijan claramente hacia nuestro principal objetivo: salir de estas espirales sin sentido y establecer la nueva y más lógica información.

El segundo paso será el de empezar a disciplinar nuestra mente, dirigirla hacia estados más acordes con nuestra voluntad. Para ello, ¿qué mejor que utilizar técnicas que se vienen practicando desde hace más de 2500 años y que tan buenos resultados han producido?

8.1 Retiros personalizados

Un tutor experimentado orientará la estancia y hará el seguimiento adecuado a las evoluciones del meditador, para facilitar la mejor integración de la experiencia.

El número, duración e intensidad de las sesiones de meditación, así como demás consideraciones y actividades complementarias, serán personalizadas según las características y necesidades del solicitante:

Las experiencias meditativas intensivas pueden estar formadas por:

- Sólo sesiones de relajación
- Relajación y meditación
- Meditación sentada y en movimiento
- Meditación e inicio de filosofía
- Meditaciones vajrayanas

A todo ello debemos añadir la posibilidad de asistir a los rituales diarios que se realizan en el monasterio y la de compartir momentos y actividades con los residentes.

Para facilitar los resultados de estas experiencias proponemos estancias de entre **1 (llegada por la mañana y salida por la noche) y 7 días.**

Estos pequeños retiros están pensados para cualquier nivel en el que te encuentres; tanto si acabas de empezar tu camino de búsqueda interna como si formas parte de un grupo de estudio de Sakya Tashi Ling.

Si tienes de 1 a 7 días libres y los quieres dedicar a tu crecimiento sólo tienes que hacer tu petición: tsering.tashi@sakyatashiling.org

Una vez aceptada la solicitud y el día de tu llegada al monasterio, tendrás un entrevista con la persona que se encargará de organizar tu retiro.

8.2 Retiros de Samatha

Los *retiros de samatha* están totalmente orientados a personas que tienen la voluntad de evolucionar y conocen los beneficios de la práctica intensiva de la meditación.

Samatha quiere decir “permanecer en calma” o la “práctica de la quietud mental”. Se trata de la práctica fundamental de la meditación.

Este tipo de meditación de forma intensiva, durante todo un fin de semana y con un *planning* establecido nos aproximará a la disciplina como fuente de crecimiento. Para ello se establecerán unos horarios de sesiones, comidas, silencio, etc guiados por algún miembro cualificado de la Asamblea Ngagpa.

Estas prácticas intensivas son imprescindibles si queremos ahondar con suficiente intensidad en nuestra mente como para cambiar patrones de conducta tan establecidos en nuestro comportamiento que ya ni los reconocemos.

Para realizar estos retiros es imprescindible como mínimo haber participado del **1er nivel de meditación**.

Los retiros de *samatha* se realizarán de forma grupal.