

## Capítulo 6

### Qué Hacer con el Cuerpo

La práctica de la meditación se viene desarrollando desde hace miles de años. Esto es bastante tiempo para la experimentación, y el proceso se ha refinado en gran medida. La práctica budista ha reconocido siempre que la mente y el cuerpo se encuentran estrechamente relacionados, y que cada uno afecta al otro. Por ello existen ciertas prácticas físicas recomendadas que te ayudarán mucho a perfeccionar tu habilidad. Estas prácticas deberían seguirse. No obstante, ten en cuenta que estas posturas son ayudas prácticas. No confundas ambas. La meditación no significa sentarse en la postura del loto. Es una habilidad mental. La puedes practicar donde quieras. Pero estas posturas te ayudarán a aprender esta habilidad y acelerarán tu progreso y desarrollo. Así que utilízalas.

### Reglas generales

El propósito de las distintas posturas es triple. Uno, proporcionan una sensación de estabilidad en el cuerpo. Esto permite que apartes tu atención de asuntos como el equilibrio y la fatiga muscular, y que puedas centrarte en el objeto formal de meditación. Dos, promueve la inmovilidad física que se refleja después como inmovilidad de la mente. Esto crea una concentración profundamente asentada y tranquila. Tres, permite que te sientes durante un periodo largo de tiempo sin sucumbir a los tres enemigos principales del meditador: el dolor, la tensión muscular y el quedarse dormido. Lo más importante es sentarse con la espalda recta. La espina dorsal debería estar erecta, con las vértebras espinales como una pila de monedas, una encima de otra. La cabeza debería mantenerse en línea con el resto de la espina dorsal. Todo esto se hace relajadamente, sin rigidez. No eres un soldado de madera y no hay un sargento de instrucción. No debería haber tensión muscular en mantener la espalda recta. Siéntate ligero y cómodo. La espina dorsal debería ser como un pequeño y firme árbol que crece desde el suelo blando. El resto del cuerpo simplemente cuelga de ella en forma suelta y relajada. Esto va a necesitar de un poco de experimentación por tu parte. Habitualmente nos sentamos con tensión, caminamos y hablamos con posturas de guardia, y nos relajamos con posturas descuidadas. Nada de eso servirá, pero se trata de hábitos de culturales que pueden ser re-aprendidos.

El objetivo es lograr una postura que te permita sentarte sin moverte durante toda una sesión. Al principio probablemente te sientas un poco raro al sentarte con la espalda recta, pero te acostumbrarás a ello. En fisiología

se conoce como una postura de despertar, y conlleva alerta mental. Si adoptas una postura desgarbada, estás invitando al sopor. Sobre qué te sientes es igualmente importante. Vas a necesitar una silla o un cojín, dependiendo de la postura que escojas, y la firmeza del asiento debe escogerse con cierto cuidado. Si el asiento es demasiado blando, puede llevarte al sueño; si es demasiado duro, puede provocar dolor.

## La ropa

La ropa que utilices para meditar debería ser suelta y ligera. Si restringe el flujo sanguíneo o presiona los nervios, el resultado será dolor y/u hormigueo de adormecimiento, al que generalmente nos referimos como piernas dormidas. Si llevas cinturón, aflójalo. No te pongas pantalones apretados o de material grueso. Las camisas largas son una buena elección para las mujeres. Los pantalones sueltos de material fino o elástico son buenos para todos. Las túnicas sueltas son el atuendo tradicional en Asia, y las hay en una variedad enorme de estilos, como pareos (sarongs) o kimonos. Quítate los zapatos, y si llevas calcetines apretados, quítatelos también.

## Las posturas tradicionales

Cuando te sientes en el suelo en la forma tradicional asiática, necesitarás un cojín para elevar la espina dorsal. Escoge uno que sea relativamente firme y de al menos 8 cm de alto cuando esté comprimido. Siéntate cerca del borde delantero del cojín y deja que tus piernas cruzadas descansen en el suelo delante de ti. Si el suelo está alfombrado, puede que baste para proteger tus espinillas y tobillos de la presión. Si no lo está, probablemente necesites algún tipo de acolchado para las piernas. Una manta doblada irá muy bien. No te sientes completamente hacia atrás en el cojín. Esta postura hace que el borde delantero presione la parte inferior del muslo y provoca pinzamientos en los nervios. El resultado será dolor de piernas.

Existen diversos modos en que puedes doblar las piernas. Explicaremos cuatro en orden ascendente de preferencia:

- 1) El estilo indio americano. El pie derecho se coloca bajo la rodilla izquierda y el pie izquierdo se coloca bajo la rodilla derecha.
- 2) El estilo birmano. Ambas piernas descansan planas en el suelo, desde la rodilla hasta el pie. Si sitúan en paralelo y una en frente de otra.
- 3) El medio loto. Ambas rodillas tocan el suelo. Una pierna y un pie descansan planos a lo largo de la pantorrilla de la otra pierna.
- 4) El loto completo. Ambas rodillas tocan el suelo y las piernas se cruzan en la pantorrilla. El pie izquierdo descansa sobre el muslo derecho, y el pie

2



derecho descansa sobre el muslo izquierdo. Ambas plantas miran hacia arriba.

En todas estas posturas, las manos se colocan una encima de otra en forma de copa y descansan en el regazo con las palmas hacia arriba. Las manos descansan justo debajo del ombligo con la articulación de las muñecas presionando sobre los muslos. Esta postura de los brazos proporciona un refuerzo firme para la parte superior del cuerpo. No tenses los músculos del cuello ni de los hombros. Relaja los brazos. El diafragma se mantiene relajado, expandido hasta su máxima capacidad. No permitas que se acumule tensión en la zona del estómago. La barbilla elevada. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados. Si los mantienes abiertos, fíjalos en la punta de la nariz o a una distancia intermedia delante de ti. No mires nada. Simplemente pones tu vista en una dirección arbitraria donde no hay nada que ver en particular, para así poder olvidarte de la visión. No luches. No te pongas rígido. Relájate. Deja que el cuerpo esté natural y flexible. Deja que cuelgue de la espina dorsal como un muñeco de trapo.

Las posturas de loto y de medio loto son las posturas tradicionales de meditación en Asia. Y se considera que el loto completo es la mejor. Es la más sólida con diferencia. Una vez que te pones en esa postura, puedes permanecer sin moverte durante un periodo muy largo de tiempo. No todo el mundo puede adoptarla, ya que requiere flexibilidad considerable en las piernas. Además, el criterio principal por el que has de escoger una postura para ti no es lo que otros digan de ella. Es tu propia comodidad. Escoge una postura que te permita sentarte lo máximo posible sin dolor y sin movimiento. Experimenta con posturas distintas. Los tendones se aflojarán con la práctica. Poco a poco podrás ir trabajando hacia la postura del loto completo.

### Utilizando una silla

Puede que sentarse en el suelo no sea una opción para ti **debido al dolor o alguna otra razón**. No hay problema. Siempre puedes utilizar una silla. Escoge una que tenga asiento plano, respaldo recto y que no tenga apoya brazos. Es mejor sentarse de modo que la espalda no se apoye en el respaldo. La silla no debería clavarse en la parte inferior de los muslos. Coloca las piernas en paralelo, con los pies rectos en el suelo. Como en las posturas tradicionales, coloca las manos en el regazo, una encima de otra en forma de copa. No tenses los músculos del cuello ni de los hombros, y relaja los brazos. Puedes tener los ojos abiertos o cerrados.

Sin importar la postura, recuerda tus objetivos. Quieres alcanzar un estado de completa quietud física, y no quieres quedarte dormido. Recuerda la analogía del agua turbia. Quieres promover un estado completamente asentado del cuerpo que engendrará un correspondiente asentamiento mental. También debe estar presente un estado de alerta física que inducirá el tipo de claridad mental que buscas. Experimenta. **Tu cuerpo es una herramienta para crear los estados mentales deseados. Utilízalo con buen juicio.**

Final del Capítulo 6  
Traducido por Benito Carral

Tomado de:

<http://www.enabling.org/ia/vipassana/Archive/G/Gunaratana/MindfulnessIPE/index.html#Contents>