Escuela de Meditación Dhiravamsa

19 Junio 2025

Transcripción de las instrucciones para la Meditación Online en grupo el jueves 19 Junio 2025, dirigido por Janine Jutima

🌿 Retorno a las bases de Anapanasati

🟢 Introducción y agradecimiento

Muy bien, pues vamos a empezar. Daros la bienvenida y las gracias, como siempre, por estar aquí un día más para continuar con la práctica.

Hoy me gustaría volver a las bases de *Anapanasati*. Lo que practicamos aquí, básicamente, es el cultivo de *sati*, que está en la segunda parte de la palabra *Anapanasati*. El título del sutra que seguimos en nuestra práctica.

🌿 El sentido de la respiración consciente

Anapana se traduce como respiración, *sati* como atención plena. Por lo tanto, nuestra práctica consiste en mantener la atención plena sostenida en la respiración, observando cómo el aire entra y sale por las fosas nasales.

A medida que lo vamos haciendo, esta es una forma de familiarizarnos con estar con nosotros mismos. Nos permite conectarnos de una forma muy profunda, a todos los niveles: físico, emocional, psíquico y energético.

La información que obtenemos de cómo respiramos en cada momento es muy valiosa. Podemos saber si estamos alterados o estables solo por cómo es nuestra respiración. Y como bien sabemos, de forma natural, cuando sostenemos la atención en la respiración, el cuerpo se relaja y la mente se calma.

🌿 Observar con atención despierta

En esta práctica, generamos las condiciones de hospitalidad para que eso suceda: quietud, silencio y plena atención.

En la segunda frase del párrafo de *Anapanasati*, el Buda nos instruye a observar si la respiración es corta o larga. Nos anima a que esa observación no sea pasiva ni relajada, sino que haya vigilia. Hemos de estar despiertos, con una mirada atenta, con intención y con fuerza, porque queremos ver con claridad aquello que estamos observando.

Si estamos distraídos, enredados en placeres o atrapados en los cinco obstáculos, no podremos percibir los detalles de la respiración ni de lo que surge en la experiencia. Si detectamos que esto sucede, debemos simplemente fortalecer nuestra práctica de *samatha*, de calma y concentración.

🌿 La energía meditativa y la purificación

Cuando nuestra energía se concentra, aparece esa energía meditativa que llamamos *atapa*, y comienza a hacer su trabajo de limpieza y purificación en cuerpo y mente. Así, al final de esa limpieza, podremos tener una mente pura, limpia, capaz de ver con más sutileza, tal y como son las cosas, sin distorsiones ni perversiones de nuestra percepción o pensamiento.

🌿 La conexión entre mente y corazón

Otro detalle que quería añadir, conectado con las instrucciones de ayer, tiene que ver con el corazón. Ayer hablamos de la pureza, el origen puro, luminoso y no manifiesto de la mente. Pero en realidad, en Oriente mente y corazón se conectan.

Por ejemplo, estos días he estado viendo en Netflix unos dibujos animados con los que crecí: *Bola de Dragón*. Fue un gran impacto en mi infancia. Ahora comprendo de dónde vienen muchos de los valores que me marcaron. El protagonista es de un carácter muy bondadoso, con un corazón puro. Nunca dice una palabra malsonante. El resto de personajes sí, pero él no. Es una naturaleza luminosa y bondadosa, y ese es también el origen al que aspiramos volver: que nuestro corazón tenga espacio para expandirse y manifestarse, para que podamos ser desde ese lugar.

🌿 Los cuatro estados sublimes y la vibración de las emociones

En Oriente no se diferencian tanto mente y corazón. Por eso se habla de los cuatro estados sublimes: *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā* — amor, compasión, alegría empática y ecuanimidad.

Decimos que la mente piensa, pero también el corazón. Y el corazón siempre piensa en esos términos. Esa es nuestra naturaleza primordial. Cualquier otra cosa es una distorsión.

Cada emoción, cada sensación, cada contacto sensorial tiene una vibración. Y está comprobado que las vibraciones del amor, la compasión, la gratitud o la ecuanimidad son de las más elevadas.

La conciencia se manifiesta a través de los patrones energéticos que hay disponibles en nosotros. Si lo que más tenemos es enfado, culpa o arrepentimiento, eso es lo que predomina. Si lo que cultivamos es alegría, paz y ecuanimidad, entonces la conciencia se expresa a través de esos estados.

No se trata de eliminar lo negativo combatiéndolo, sino de dejar de nutrirlo con nuestra atención y energía. Cuando dejamos de enredarnos con algo, pierde fuerza y desaparece. Es cuestión de decidir en qué ponemos nuestra atención, nuestra energía y nuestro corazón. Eso es lo que crece.

🌿 La práctica de Anapanasati como camino de regreso

Toda nuestra práctica de *Anapanasati*, observar el aire entrando y saliendo por las fosas nasales, tiene este sentido: crear un espacio de quietud y silencio para observar cómo todo surge y desaparece, cómo viene y se va.

Es un entrenamiento para cultivar hospitalidad hacia el proceso meditativo, permitiendo que haga su trabajo de limpieza, purificación y transformación.

A medida que eso ocurre, nos volvemos más ligeros, más elevados, con menos pensamientos negativos, más conectados con el corazón y más alineados con nuestra naturaleza primordial. Volvemos a casa, a ese lugar en el que simplemente somos, que siempre hemos sido, pero que a veces hemos olvidado.

Cada respiración consciente, cada momento atento, es un paso de regreso a casa. Conectados, tomando refugio en ese ser que somos. Y eso es maravilloso.

🟢 Cierre e inicio de la práctica

Así que ahora vamos a hacer la práctica.