

Los seis *dharmas* que se requieren para hacer un retiro de meditación

La disciplina es una parte muy importante del trabajo. En cualquier actividad lo es pero especialmente cuando se realiza un entrenamiento en la meditación, que no es cualquier tipo de trabajo. La meditación es un trabajo duro. Es simple, pero las cosas simples no son fáciles de hacer, en particular cuando hemos sido entrenados para hacer cosas complicadas. La mente no está entrenada para hacer cosas simples.

Según Buda, hay seis *dharmas*, (en este caso se refiere a guías), que se requieren para hacer un retiro.

El primer *dharma* concierne a lo que es un retiro en sí mismo. La palabra retiro tiene dos significados. El primero se refiere a retirarnos del mundo exterior para ir a nuestro mundo interior. Dejamos el mundo exterior atrás. No traigáis al retiro vuestro trabajo, negocios, relaciones,.. ¡Dejadlos fuera!. Ahora entráis en vosotros mismos para saber qué es lo que está ocurriendo en vuestro interior, para explorar vuestro mundo interior, que es muy basto en cada uno de nosotros.

Necesitamos un enfoque. Nuestro primer enfoque es la mente, entrenar la mente. La mente no ha sido entrenada de esta forma, más que intelectualmente o en otros aspectos, pero no en el arte de la meditación o en el arte de la consciencia. La meditación, igual que vivir la vida, es un arte. ¿Cómo podéis encontrar la buena manera de vivir vuestra vida, una vida que os pueda llenar, de la que estéis satisfechos?. El arte de entrenar la mente es difícil, pero si lo conseguís, la capacidad para vivir una vida satisfactoria será mucho más grande. Os voy a dar una pincelada sobre cómo entrenar a la mente. Básicamente, la entrenamos a que esté presente, porque tiene la tendencia de ir hacia el pasado o el futuro. No quiere estar aquí y busca excusas para huir. La entrenamos para que esté presente y le damos un objeto simple, la respiración, para que lo observe. Que aprenda a estar con la respiración. Entrenamos a la mente para que esté atenta. La mente tiene muchos objetos, muchas cosas y se confunde porque no está atenta, le falta disciplina. Cuando entrenamos la mente para estar atenta estamos entrenando la consciencia a tener disciplina, a estar enfocada. La consciencia se distrae fácilmente, en particular de nuestro mundo interior. En el mundo exterior vuestra consciencia se distrae con lo que ve o con lo que sabe y lo que necesitamos es entrenarla para que esté enfocada. Podemos decir que nuestro mundo interior es tan basto que tenemos que enfocarla en un punto. El águila vuela por el cielo observando la inmensidad de la tierra pero tiene que cazar y se entrena a sí misma para enfocarse en un punto en concreto. Vuela bajo o alto, enfocándose para descubrir su presa y cuando la encuentra baja veloz y la caza. En la *Vipassana* nos entrenamos en las visiones profundas y, igual que el águila cuando busca su presa, estamos enfocados y atentos para no perdernos nada esencial.

Estábamos hablando sobre lo que significa un retiro. Nuestra práctica es simple. Estamos aquí entrenando nuestra mente para que esté atenta a la respiración y abiertos a permitir cualquier cosa que aparezca. A lo que surja le prestáis vuestra atención. Y cualquier cosa que aparece, desaparece. Le prestáis atención a un pensamiento y desaparece, reapareciendo quizás más tarde. Le prestamos atención sin entrar en su contenido, ya que si lo hiciésemos nos perderíamos, porque nos vamos a un nivel intelectual. Es mejor quedarse en el nivel intuitivo. Olvidaros del intelectual porque se convierte en un obstáculo. Aquí necesitáis ver de forma clara. Desarrollamos la capacidad de ver, de oír, de sentir. Eso es lo importante.

El otro significado del retiro lo he creado yo y es “cuidarse/ atenderse otra vez a uno mismo”. Os cuidáis o atendéis cada vez que camináis o coméis, dándoos a vosotros mismos nueva nutrición. Porque cuando estáis entrenando la mente de esta manera y disciplinando la consciencia os estáis nutriendo. Cuando tenéis la intención de ser conscientes, con atención plena, eso también es nutritivo para vosotros. Estáis entrando en contacto con cualquier cosa que esté pasando, con cualquier fenómeno físico, espiritual, mental o psíquico y eso os nutre. Os estáis nutriendo mucho con la comida de la atención, de la consciencia. No os falta nunca alimento. La comida material nos la prepara la cocinera. Nos cuidamos a nosotros mismo y a la vez tenemos a alguien que nos cuida con buenos productos para alimentarnos. Cuando estáis comiendo o bebiendo os estáis cuidando y atendiendo. Os cuidáis cuando tenéis buenos pensamientos. Si son malos, estáis introduciendo veneno en vuestro interior. Podéis disciplinaros para no tenerlos y cuando lo hacéis os cuidáis. No hay nada más que hacer aquí, sólo unas pocas tareas: entrenar la mente, estar atentos, en silencio y observar lo que ocurre. Cuando hacéis todo esto vuestro conocimiento y sabiduría crece. Un elemento importante es la observación. Observad constantemente.

También se practica *Qi gong, yoga, caminar o algún ejercicio físico. De esta forma* todas las actividades forman parte de un programa equilibrado. Algunos de vosotros sois principiantes, otros ya alumnos avanzados. Siempre se intenta encontrar un equilibrio, el Camino de en Medio que sirva para todos. Una parte importante del trabajo que yo hago como maestro en el retiro es buscar que haya equilibrio entre las actividades a realizar, que son la meditación sentada, la meditación caminando, el trabajo corporal y el canto de mantras por la noche, que ayudan a liberar la buena energía y entrar así más rápido en el *samadhi*.

El segundo dharma o guía es no estar preocupado por cosas que no se han resuelto en la vida. ¡Dejad todas esas preocupaciones en casa!. Cuando volváis estarán ahí o no. Si surgen, les decimos “hola” y les prestamos atención porque después de este trabajo tendremos más claridad y sabiduría para tratar con ellas. Es sabio saber dejar las cosas atrás. Aquí no las necesitáis y muchas veces la solución aparece sin pedirlo. Algo está trabajando en la meditación y sucede que de repente sabes. ¡Oh, ahora sé!.

El tercer *dharma* es no involucrarse en hablar, mantenerse en silencio. Es importante entrar en un silencio absoluto. Esto incluye no leer y por eso vamos a retirar los libros que hay a la venta. En la práctica tradicional se recomienda que ni siquiera exista contacto visual y que cuando nos acerquemos a una persona, bajemos la mirada y la cara. De esa forma usáis vuestra sensibilidad para contactar con la energía de la otra persona en vez de la percepción visual. Es muy importante porque desarrollamos una consciencia sensitiva, saber sin mirar.

El silencio es la llave de oro. Con esta llave podremos ir muy profundo hacia nuestro interior. Nos ayuda a conocernos profundamente, en particular a saber cómo funciona nuestra mente y cómo hacer cambios para mejorarla. Todo depende de nosotros, que aflore el poder, que salga de nosotros. Para conseguirlo el silencio es una parte muy importante. En el silencio tenemos que prestar atención especialmente a tres sentidos:

- La vista: mirar, observar
- La oída: escuchar (hacia fuera y hacia dentro)
- La consciencia: sentir donde estáis, qué es lo que está ocurriendo aquí y ahora.

Esto os ayudará a profundizar en la atención plena y en las visiones profundas.

Por otro lado, la meditación en parte también es vaciar la mente, así que no pongáis más información, más ideas. Excesivas entradas en un ordenador hace que procese más lento y a la mente le sucede lo mismo cuando introducimos constantemente ideas o información. Yo he encontrado una forma simple para vaciar la mente que consiste en soltar. Os dais cuenta de una idea y la soltáis. No dejéis que quede dentro, sino suéltala, ya sea buena o mala, de esta forma la mente se va vaciando. Así conseguís entrar en *samadhi* y atención plena. Esta es una buena disciplina. El silencio es la llave de oro que permite desbloquear la puerta de la creación, la energía creativa. Hay un montón de energía creativa en habitaciones y cámaras ocultas de nuestra mente. El silencio nos ayuda a abrir sus puertas. Necesitamos una llave para entrar en el mundo interior porque muchos lugares están bloqueados, cerrados, particularmente aquellos en lo que hay cosas maravillosas. Tesoros que están completamente ocultos. Necesitáis una gran llave de seguridad, el silencio. Pero realmente nuestra llave es la atención plena y las visiones profundas. La atención plena es algo que debemos utilizar en todo momento para que crezca y a través de este trabajo van surgiendo las comprensiones internas, las visiones profundas. Cuanto más profunda y estable es vuestra atención plena, más visiones profundas tenéis.

El cuarto *dharma* es no involucrarnos con otros. Estás solo contigo en medio de otras personas. Solo, pero tienes cuerpo, alma, espíritu. La espiritualidad o la energía espiritual es una energía cálida, suave, amorosa y deliciosa. Todo el mundo la tiene y debe liberarla. Cuanto más la usamos más la tenemos a nuestro alcance, de manera que

ya no estamos solos. Sólo tenemos la soledad derivada de no relacionarnos con otros, de estar disponibles para nosotros mismos.

El quinto *dharma* es practicar la atención plena con nuestros sentidos sensoriales. Con los ojos, cualquier cosa que veis ponéis la atención plena ahí, dándoos cuenta. El objeto que veis no es tan importante, sino la capacidad de ver, de percibir. Eso es lo importante. La atención plena de oír, de escuchar, lo que significa que has de aprender a escuchar con atención plena. Cuando escucháis atentamente podréis oír bien. El oír es el resultado de escuchar. La atención plena del olor, del sabor, en particular cuando estamos comiendo. Saboreáis la comida y sois plenamente conscientes de cada gusto. La atención plena del cuerpo, de sus movimientos, las actividades, las sensaciones que entran en contacto con el cuerpo cuando caminamos afuera, la brisa... La energía que entra en contacto con tu cuerpo, sobre todo con los pies. Si la atención plena está ahí sabréis qué tipo de energía es. Finalmente, atención plena en la mente, en los pensamientos, las fantasías. Ya hablaremos de ello más adelante.

El sexto *dharma* es la moderación en la comida, la bebida y no fumar. Fumar es una forma de indulgencia. Estás introduciendo veneno en tu interior. En cuanto a la comida comed el 80% de vuestra sensación de hambre, porque si el estómago está lleno no podréis meditar, especialmente por la noche. No os preocupéis por el hambre. Es bueno sentirlo y en cierto momento se disipa produciendo una sensación muy buena. Si cuando tenéis hambre os enfocáis en la comida, aún tenéis más hambre. Quedaros con el hambre y tendréis una buena experiencia sobre ella. La hora de la comida está fijada y ya llegará. Convenceros de ello.

Siéntate solo, túmbate solo, canta solo, estate de pie solo. Entrénate siempre a ti mismo con intensidad. Sentarse solo significa estar sin que nadie te acompañe, aunque haya más gente. Estás solo, y compartes la buena energía pero no te comparas. Compartir aumenta la capacidad de ser generoso y benevolente de manera que la buena energía aumenta. Cuanto más compartes más recibes, es una ley universal.

Hay que entrenarse a uno mismo constantemente. Deleitarte en la quietud serena, tanto la interna como la externa. Cuando estás sereno en tu interior conservas tu energía. Necesitamos energía para avanzar porque no sabemos lo que va a pasar y debemos tener energía almacenada. Por eso es importante entrar en la quietud serena.

Durante un retiro os retiráis del mundo para poder ir hacia dentro. Es poco tiempo, solo unos días, por eso es importante para vuestro beneficio que se haga con intensidad. Yo medito para mi mismo y lo comparto con vosotros. Hacedlo también así, compartid lo mejor de vosotros mismos. Lo mejor sale a través de la meditación.

Es nuestro internet humano. Hay que meditar más para conectar a un nivel más profundo, trascendiendo el nivel personal y entrando en el universal. Ese es el internet humano. Es un buen concepto para evolucionar hacia delante. Nuestro interior nos guiará hacia donde vamos. Entrad cada vez más profundo y encontraréis algo extraordinario.

Dentro de nosotros hay cosas extraordinarias y también lo opuesto, que tendremos que ayudar a que se transforme. Las herramientas de las que disponemos para ello son la consciencia plena y las visiones profundas.

La visión profunda es saber de algo en particular en un momento determinado, y conocerlo claramente. Hay muchas cosas que necesitamos conocer. Por ejemplo el sufrimiento. Tenemos que saber cual es su origen, ver el cese del sufrimiento y cuál es el camino, la vía para poner fin al sufrimiento. Para ello las visiones profundas, o los insights, son muy importantes. Es importante utilizar nuestras herramientas más y más.

Movilizar la atención plena en todo lo que uno haga: hablando, comiendo, compartiendo, caminando, ... En cualquier actividad hay que saber qué es lo que uno está haciendo. Nos dormimos con consciencia plena y nos despertamos con ella. La llevamos con nosotros siempre, incluso cuando nos vamos a dormir. Así siempre tendremos un compañero que nos protegerá. Siempre está disponible. No nos dejará jamás.