

Meditación para Niños

Y para no tan niños

Guía Visual Básica Mínima paso a paso

Khantimano

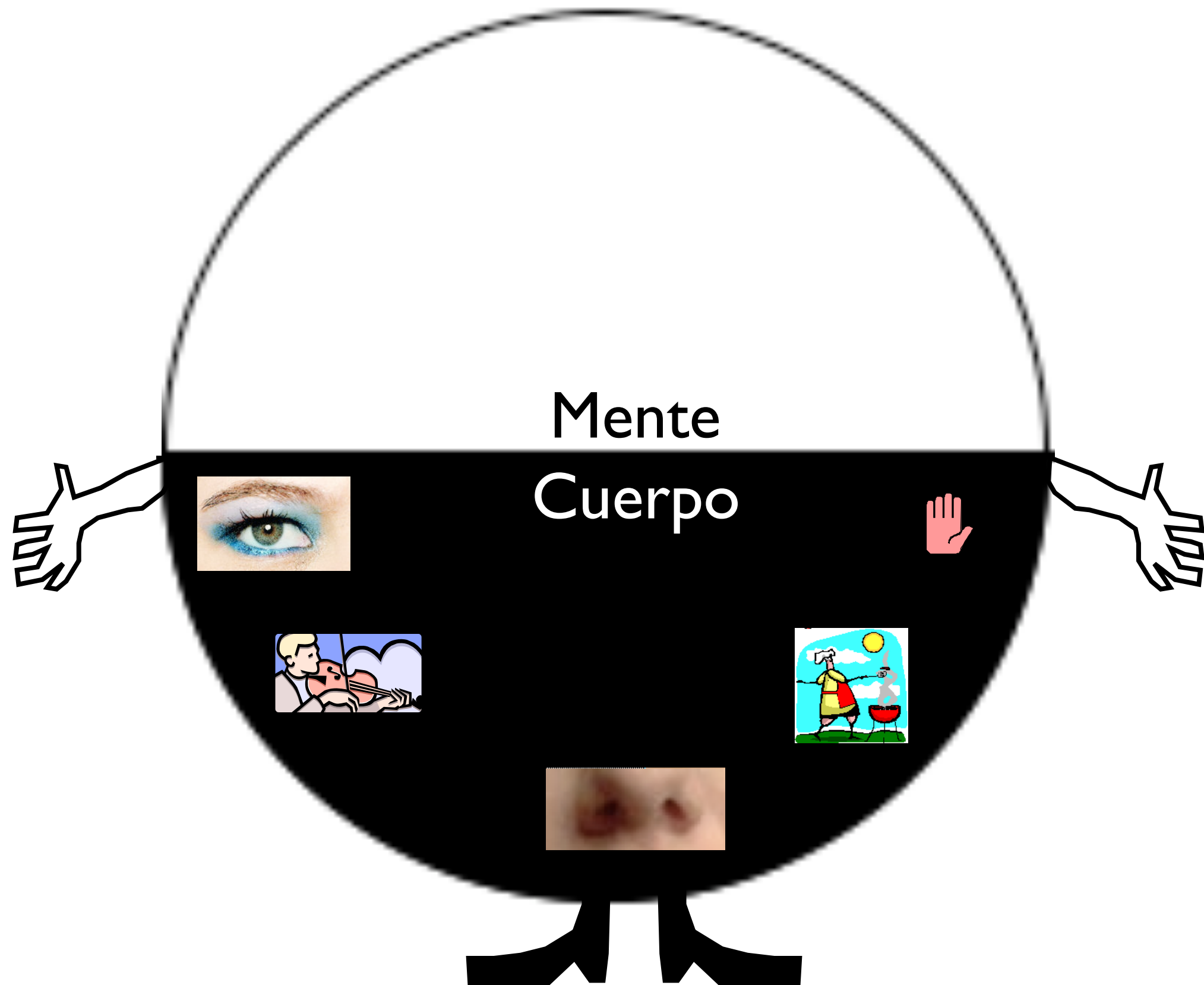
¿Qué es meditar?

- Así como un atleta entrena su cuerpo, un meditador entrena su mente
- Así como hacemos ejercicio con nuestro cuerpo, también podemos y debemos hacer ejercicio con la mente
- Es hacer ejercicio mental o hacer trabajo mental o si quieren jugar con nuestra mente
 - Es decir es entrenar nuestra mente
 - Asomarnos a nuestro interior
- Es cultivar o desarrollar nuestra atención





Los 5 Sentidos Corporales

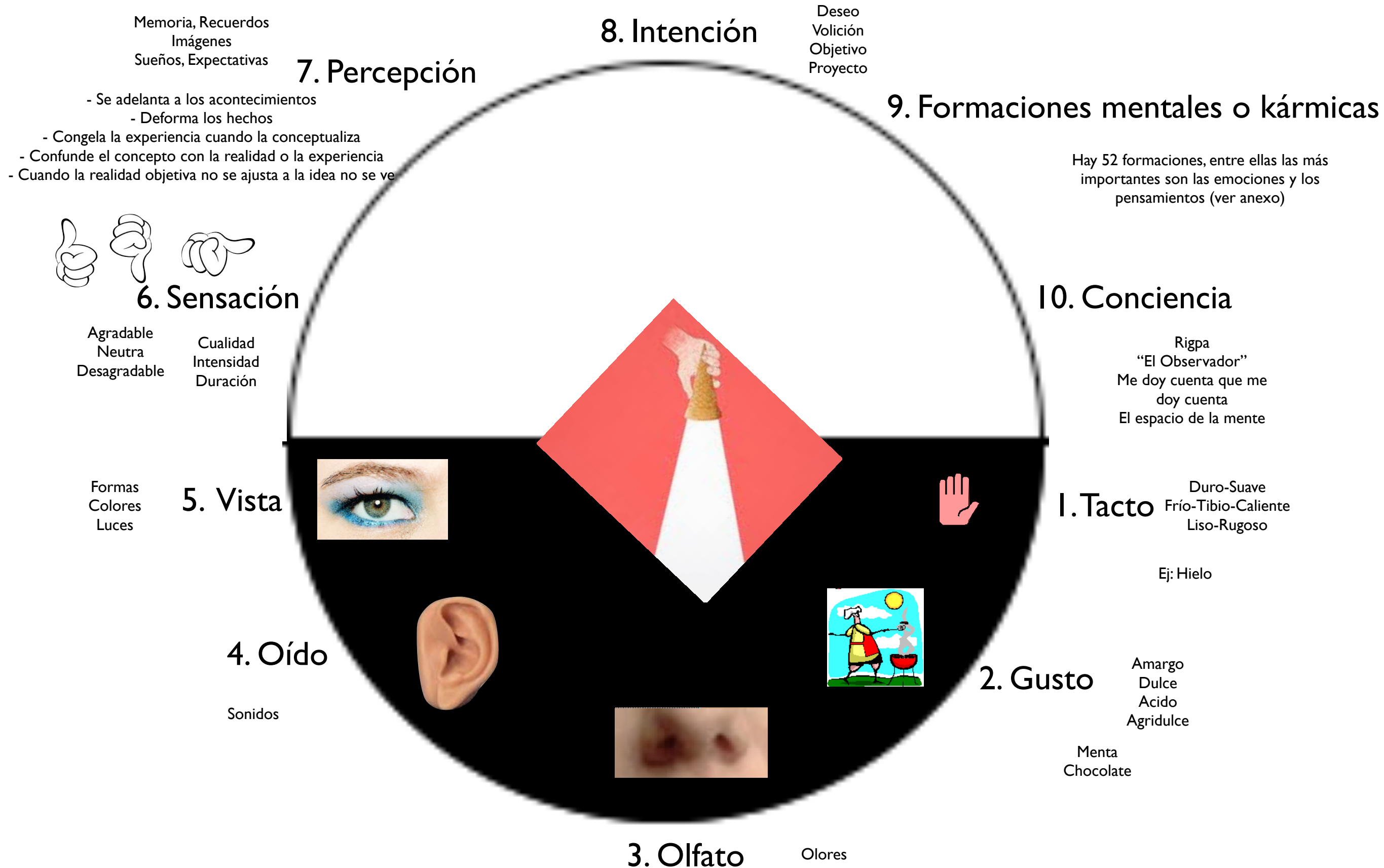


Los 5 Sentidos Corporales



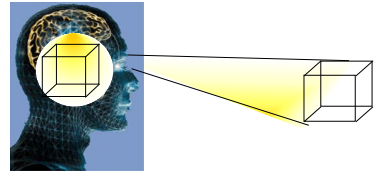
Los 10 Sentidos

5 Corporales y 5 Mentales



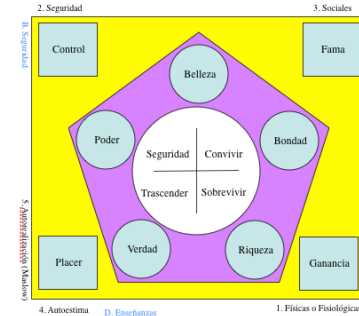
Los 10 Sentidos

5 Corporales y 5 Mentales



Percepción

Intención

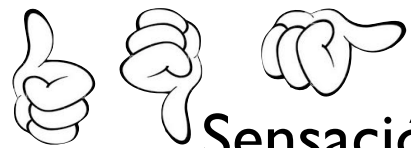


Ver Anexo

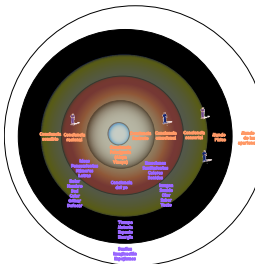


Gernika de Picasso

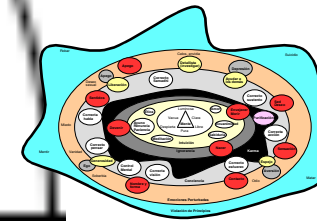
Formaciones kármicas



Sensación



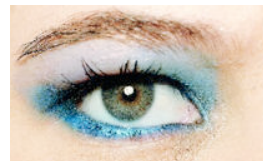
Conciencia



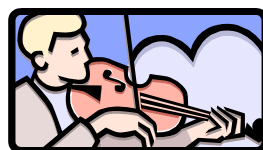
Tacto



Vista



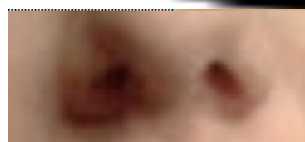
Sonidos



Gusto



Olores



Los 10 Sentidos

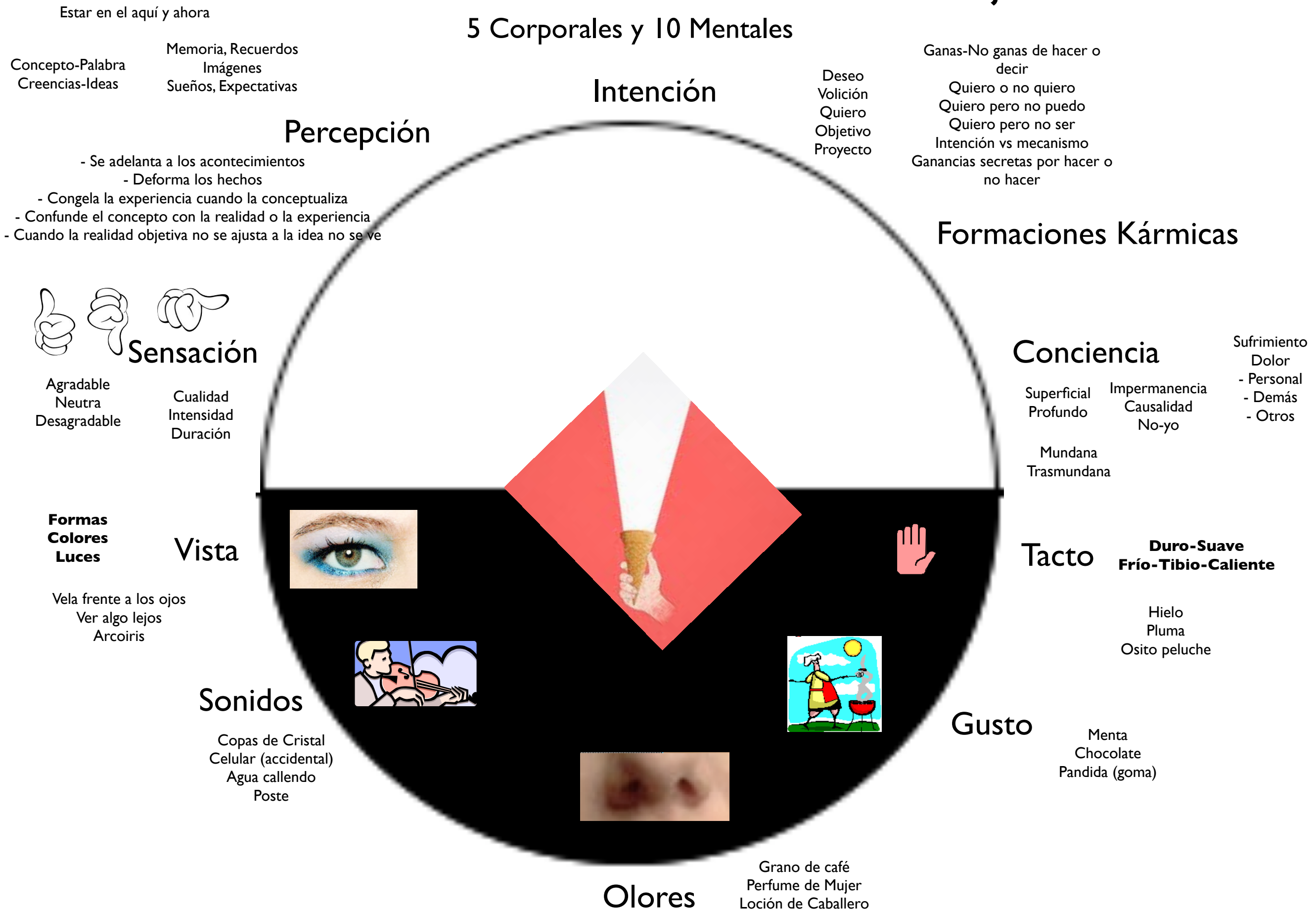
5 Corporales y 4 Mentales



Los 10 Sentidos

El Reloj de la Conciencia

5 Corporales y 10 Mentales



¿Qué es la atención?

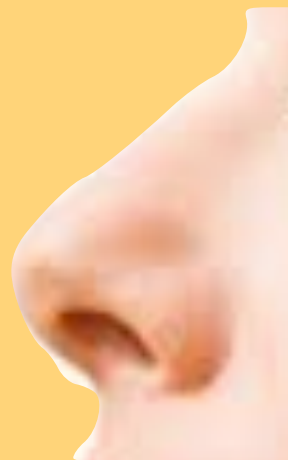
- Es donde ponemos nuestra mente
- Es como la luz de nuestra conciencia



unquimico.com

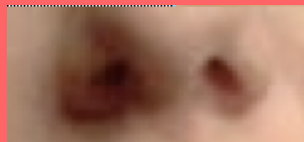
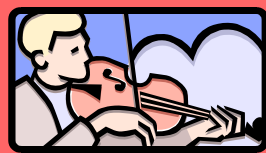


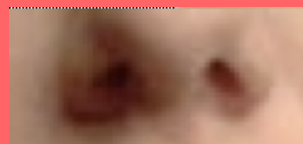
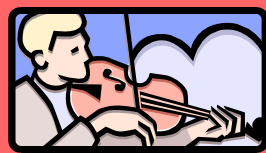
mujer-bonita.net

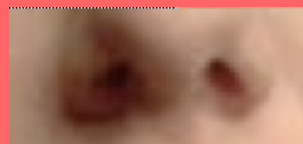
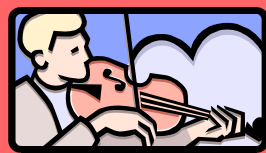


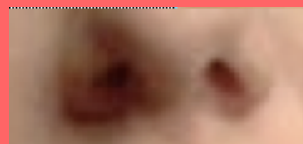
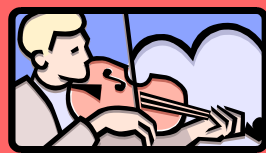
fotolog.com

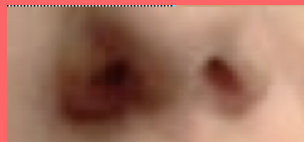
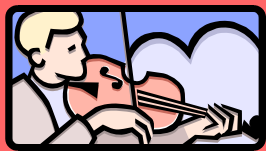


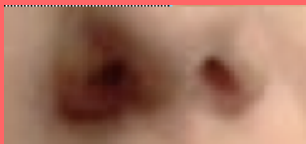
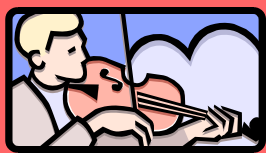
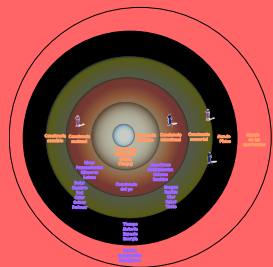
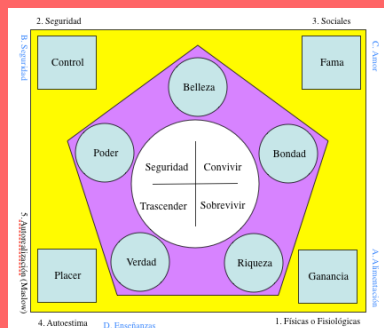
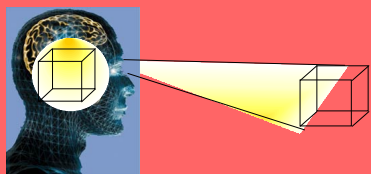


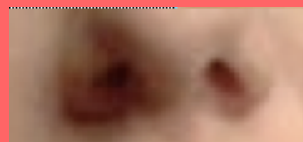
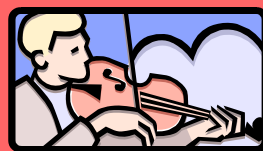
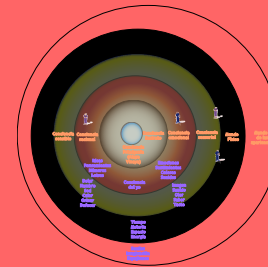
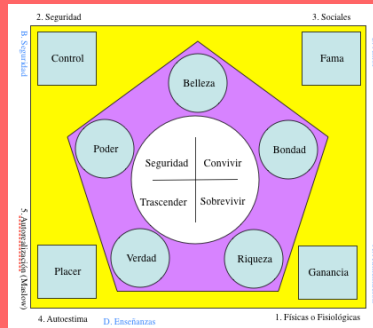
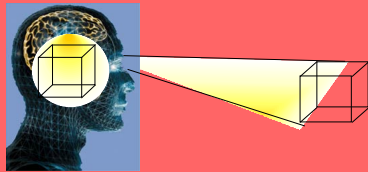


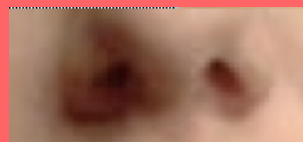
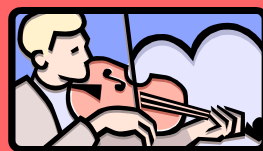
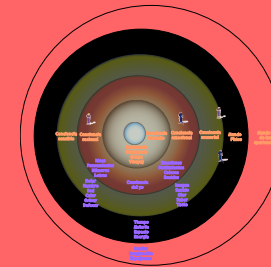
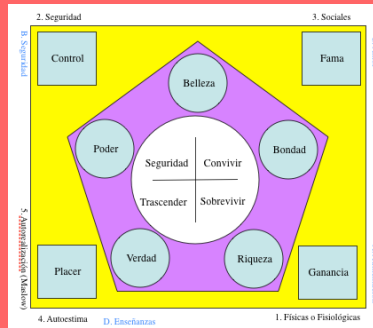
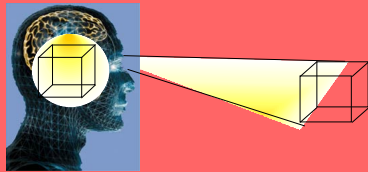


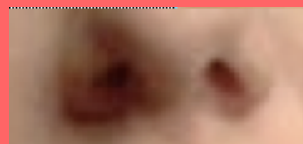
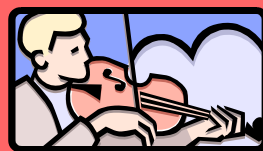
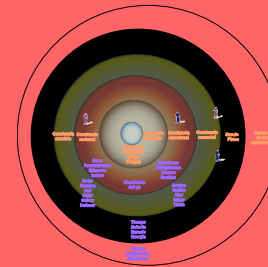
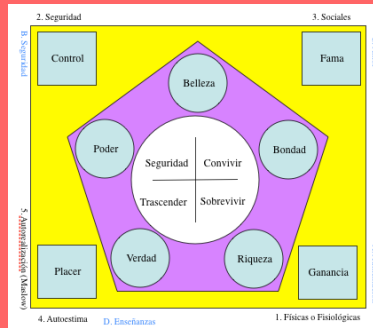
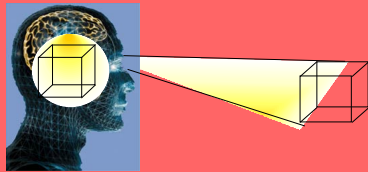


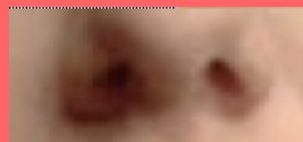
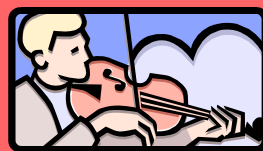
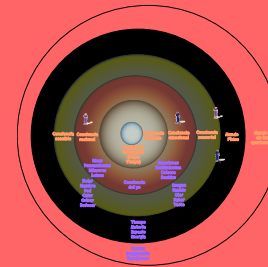
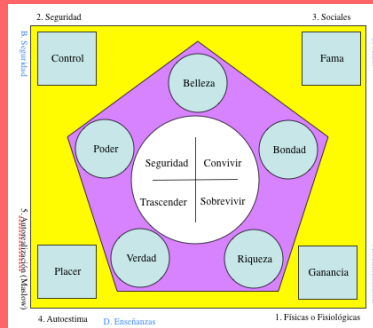
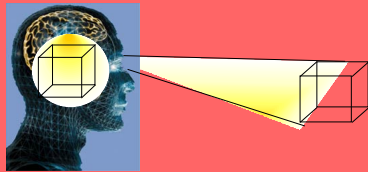








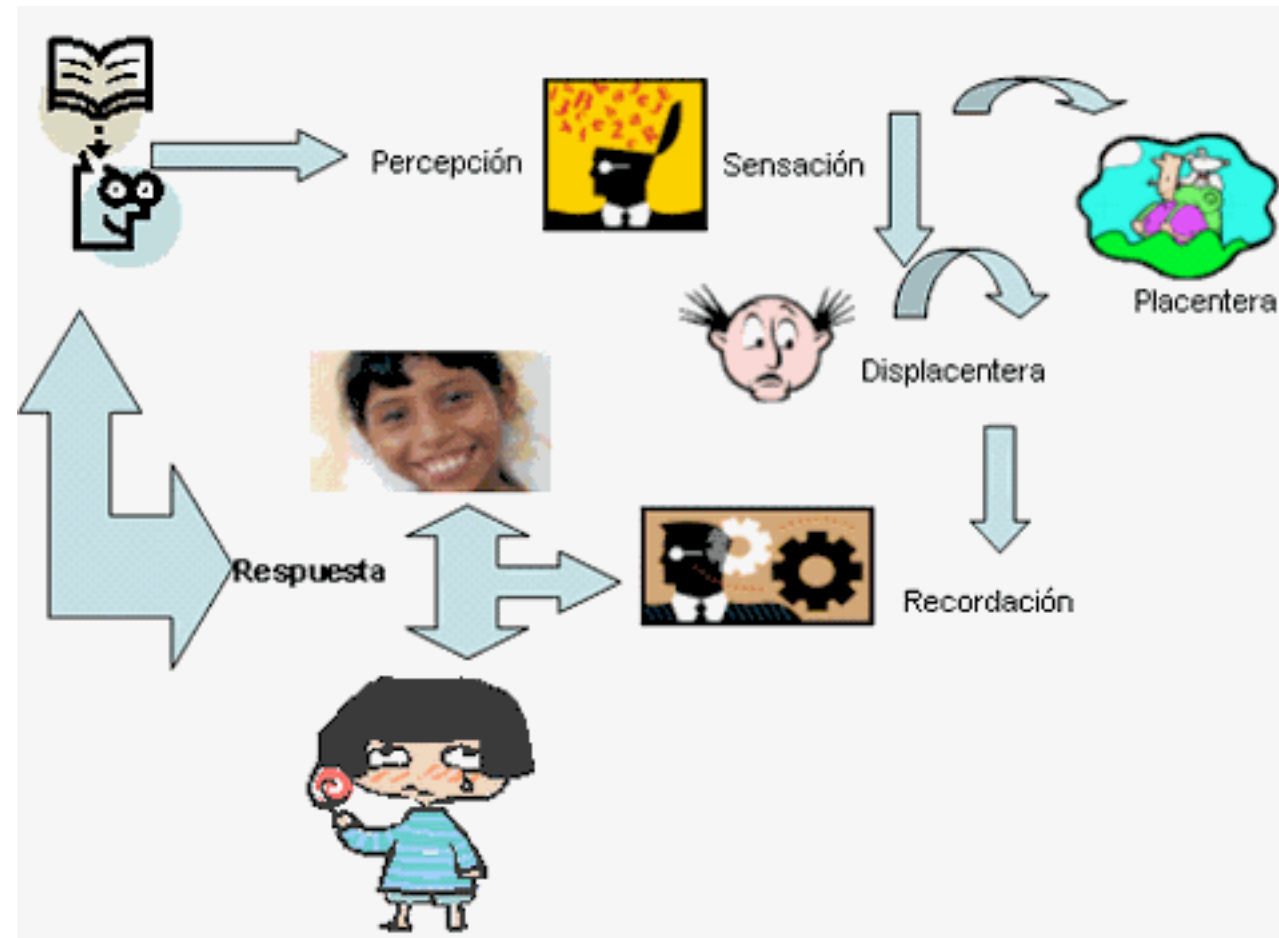




¿Qué pasos seguir?



Proceso de formación de los sentimientos



<http://www.monografias.com/trabajos36/grupos/grupos3.shtml>

¿Qué no es meditar?

- No es poner la mente en blanco. La mente la ponemos en un objeto, lo observamos. Luego soltamos el objeto y observamos el espacio de la mente. Pero la mente siempre está atenta, alerta, lúcida, despierta.
- No es estar sentado sin hacer nada, aunque parezca. Meditar es hacer trabajo mental, se requiere un esfuerzo y concentración, aunque tenemos que aprender a balancear esfuerzo, soltar y concentración.
- No es estar en una actitud tranquila. La mente está trabajando, por eso la meditación se llama el trabajo o cultivo de la mente (bavana o bhavana en pali)
 - No es adoptar una posición de concentración o reflexión o introspección. En la meditación tenemos que aprender a soltar los pensamientos, la reflexión, el estar dándole vueltas a una idea.
 - No es rezar o decir una oración, a menos que tomemos un mantra y fijemos ahí nuestra atención.

Mi hijo empezó a meditar...

Justo el otro día alguien me mandó una pequeña caricatura. Me encantó. Dos hombres están de pie -tal vez son vecinos, amigos- uno le dice al otro: “Escuché que tu hijo ha empezado a meditar”.

El otro dice: “Si ha empezado a meditar. Y creo que eso es mejor que estar sentado sin hacer nada”.

Sin embargo: ¡Ese es el significado de meditación!. -sentarse y no hacer nada. Si haces algo, no es meditación.

Alerta y pasivo. El Zen dice: Sentado en silencio, sin hacer nada, llega la primavera y el césped crece por sí mismo. Nada tiene que ser hecho, porque una vez que haces, estás ahí. Una vez que haces algo, has cambiado la realidad; ya no es la misma. No hagas nada. Sólo observa. Sé pasivo pero alerta. Consciente, sin hacer, sentado en silencio... de pronto la realidad está ahí. La mente cae. Cuando no hay mente, entonces conoces lo que es real. La mente no te permitirá conocer la realidad, porque la mente continúa creando sus propias alucinaciones.

(p.)

Esa es la diferencia entre una mente buda y una mente ordinaria. Una mente ordinaria es un agente activo. No es como un espejo. No muestra lo que es; no, penetra de forma activa. Lleva sus propias ideas a la realidad. Colorea la realidad, le da forma. Le da una forma a la realidad que no está ahí, que ha sido traída por la mente misma.

¿Qué es la Meditación?

Lo cuenta Osho en La Mente Quieta. Cómo nuestros pensamientos nos impiden ver y experimentar la realidad (p. 144)



¿Por qué meditar?

Porque una mente sin entrenar es una mente presa de emociones perturbadas (depresión, angustia, preocupaciones, *stress*, tensión, odio, enojo, furia, ira, amargura, egoísmo, etc.), de visiones distorsionadas de la realidad (prejuicios, dogmas, supercherías, supersticiones, ilusiones, fantasías, falsas creencias y paradigmas, ignorancia, ideologías, etc.) y de los deseos o apegos (obsesiones, vicios, lujuria, deseos compulsivos de comprar o de hacer o de ir, etc.)

¿Para qué meditar?

¿Cuál es la utilidad?

- Calmar, pacificar, tranquilizar nuestra mente
- Tiene también fines terapéuticos, mejorar la salud
- Ver la realidad tal cual es, las cosas como son, la talidad
 - Dejar de sufrir
 - Alcanzar la sabiduría
 - Despertar, liberarte e iluminarte
 - Alcanzar estados de gozo y la felicidad suprema
- Desarrollar amor compasivo y benevolente hacia todos los seres

¿Cuándo meditar?

- Lo ideal es que medites dos gáticas todos los días (dos sesiones de 24 minutos cada una, una por la mañana y otra por la noche). Si eso lo consideras demasiado entonces al menos haz una gática al día. Si eso lo consideras demasiado al menos medita un minuto o siete todos los días, pero hazlo constantemente, lo más importante es la disciplina, la constancia.

Puedes empezar con un momento de meditación para lo cual te recomendamos el video de Martin Boroson, One Moment Meditation

Original

<http://www.youtube.com/watch?v=F6eFFCi12v8&sns=fb>

Con subtítulos en Español

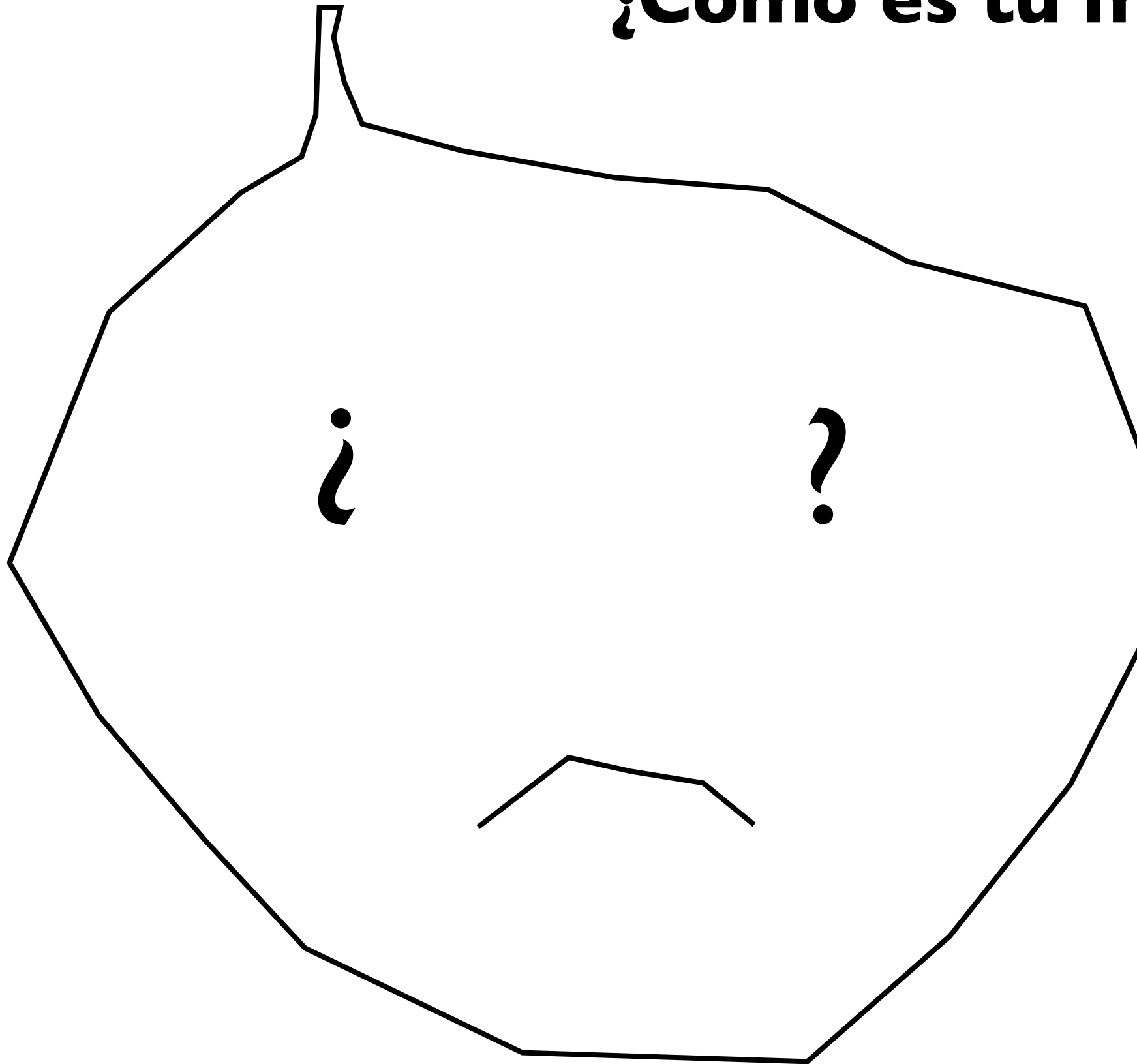
http://www.youtube.com/my_videos

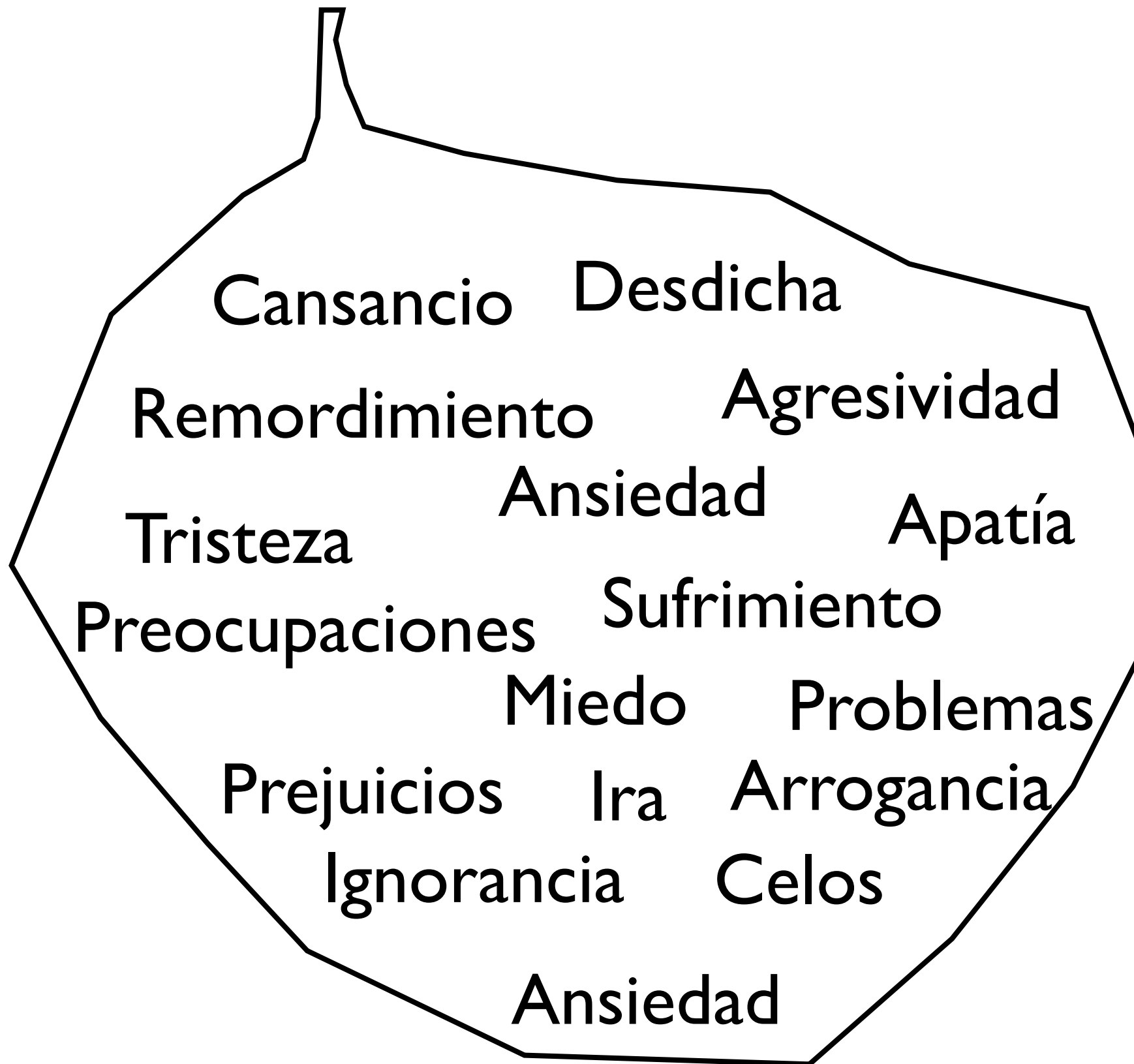
¿Cómo meditar?

Aquí te damos las instrucciones paso a paso

¿Cómo está tu mente?

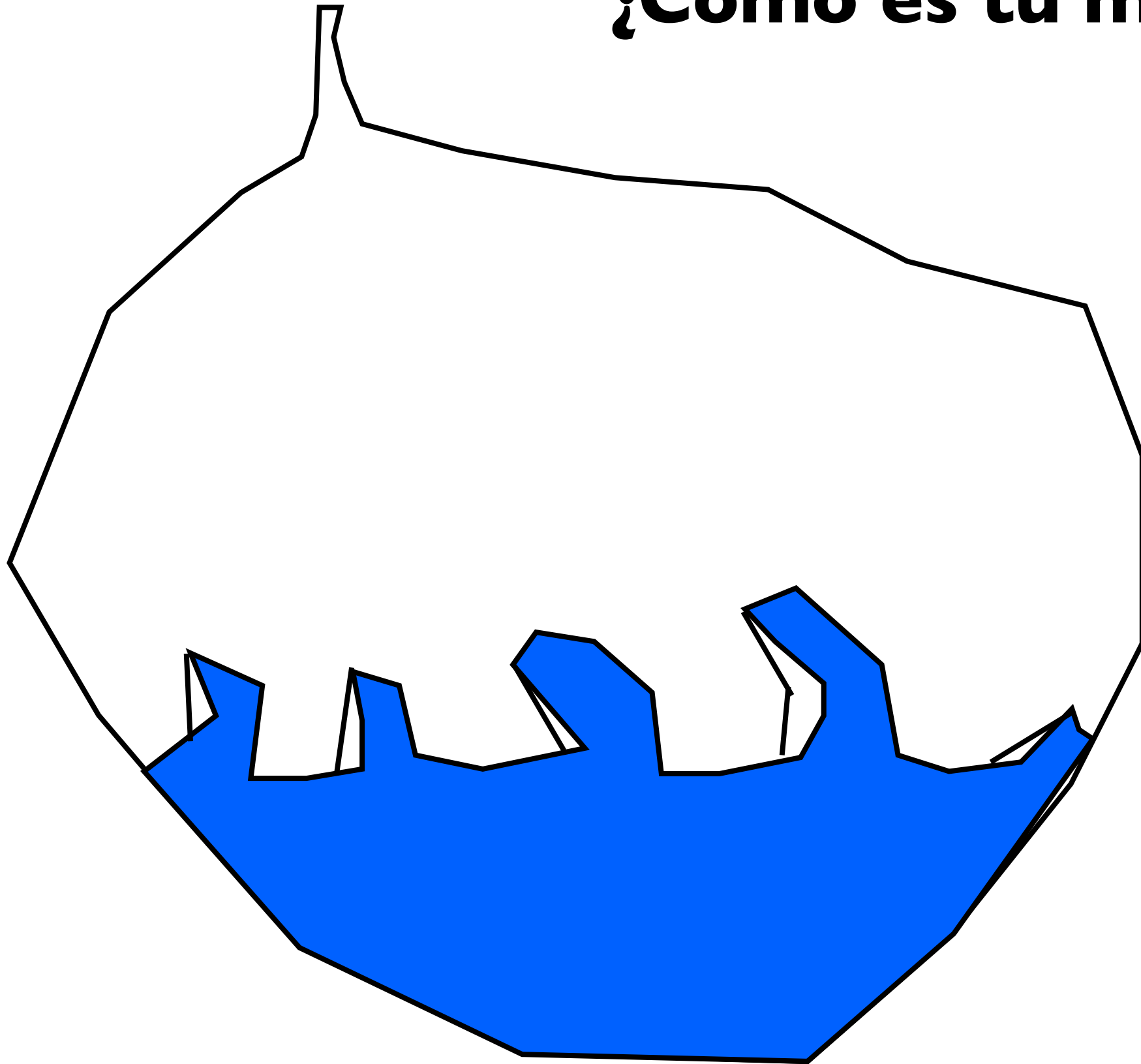
¿Cómo es tu mente?





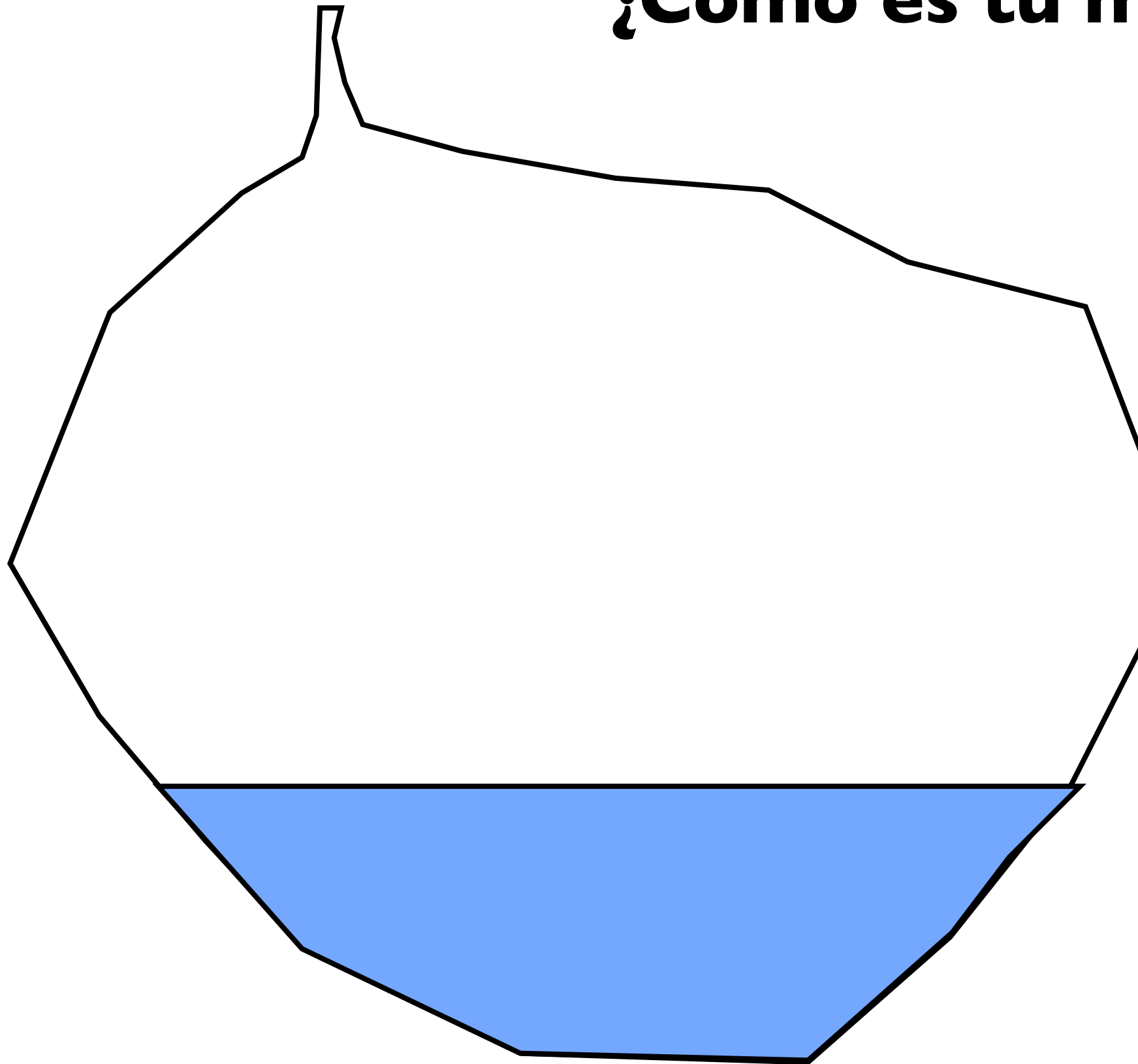
¿Está llena de preocupaciones o emociones perturbadas?

¿Cómo es tu mente?



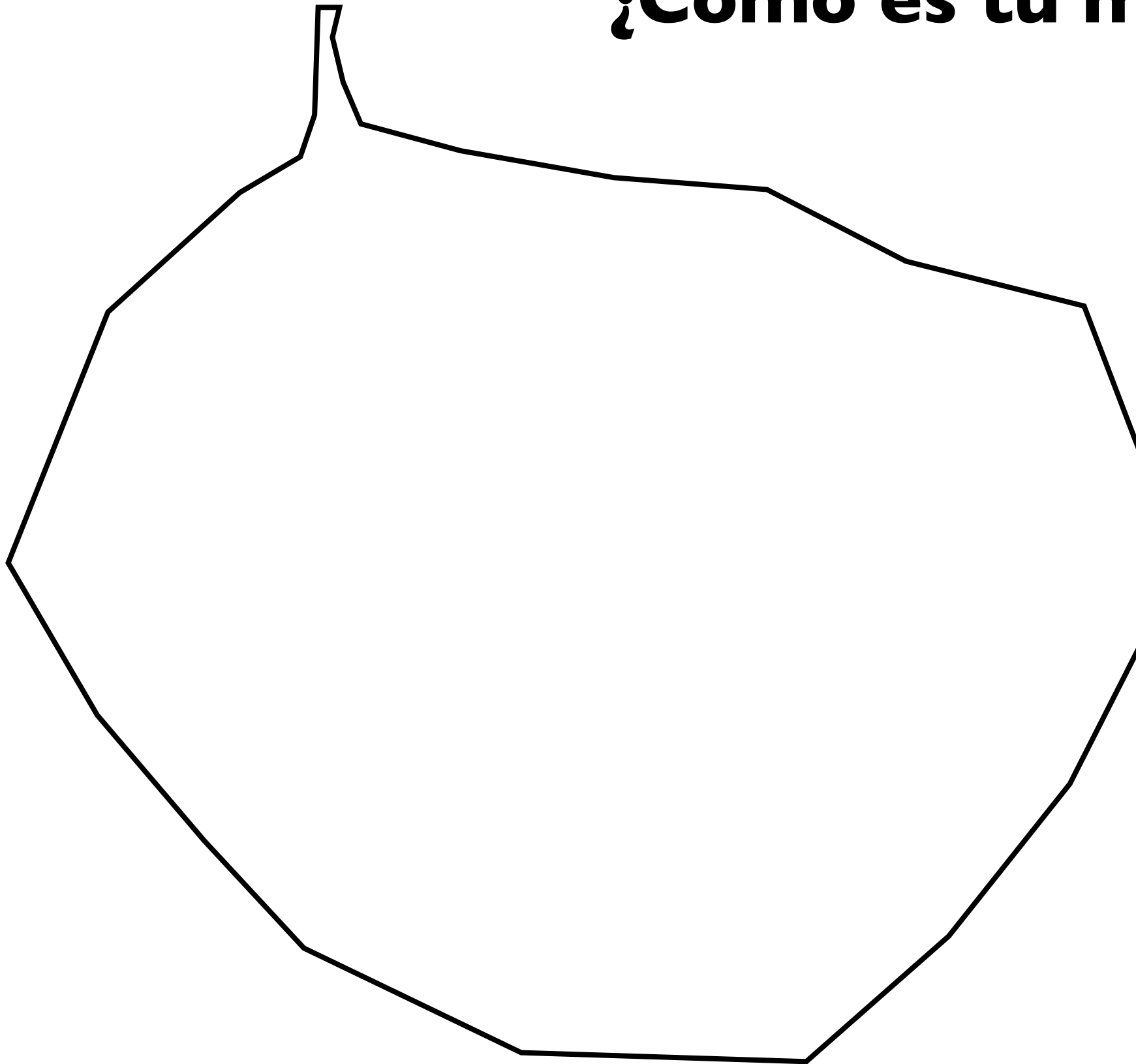
¿Está muy agitada? Como un mar con muchas olas

¿Cómo es tu mente?



¿O está como un lago al amanecer?

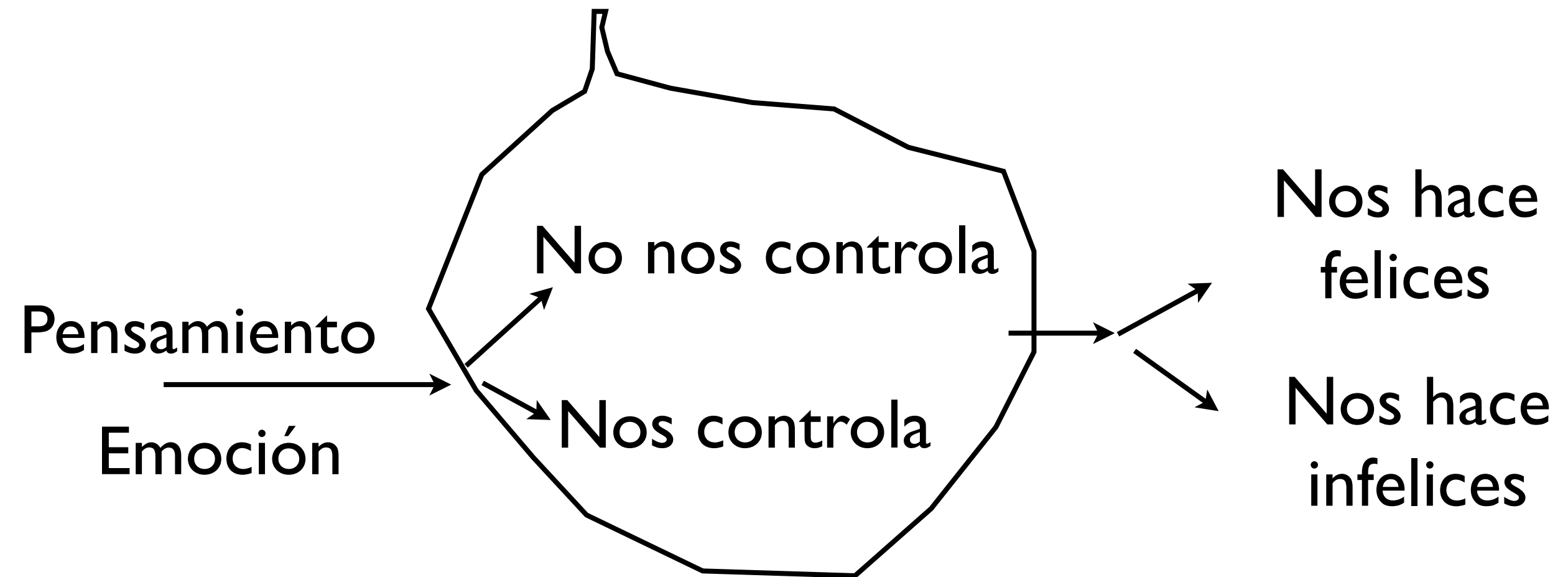
¿Cómo es tu mente?



En realidad tu mente está vacía. No es ninguna de esas
emociones o pensamientos ¿i?

Algunos de los pensamientos que nacen en nuestra mente nos controlan y nos hacen felices; otros nos controlan y nos hacen miserables. Pero si miramos los pensamientos que nacen en nuestra mente, vemos que en su mayoría nos vuelven miserables y ansiosos. Esto no es necesario, ya que mediante la práctica de la meditación de la tranquilidad o shamatha, los pensamientos que nos hacen miserables disminuyen y nuestra mente se vuelve feliz y maleable.

Thrangu Rinpoche



¿Cómo es tu mente?



coolboom.net

Maleable, flexible



amig.es

Dura, inflexible,
rígida

La meditación le da flexibilidad a tu mente

Si la postura del cuerpo es correcta, la mente agitada se calmará, la mente infeliz se consolará y en la mente aletargada se producirá claridad.
Thrangu Rinpoche

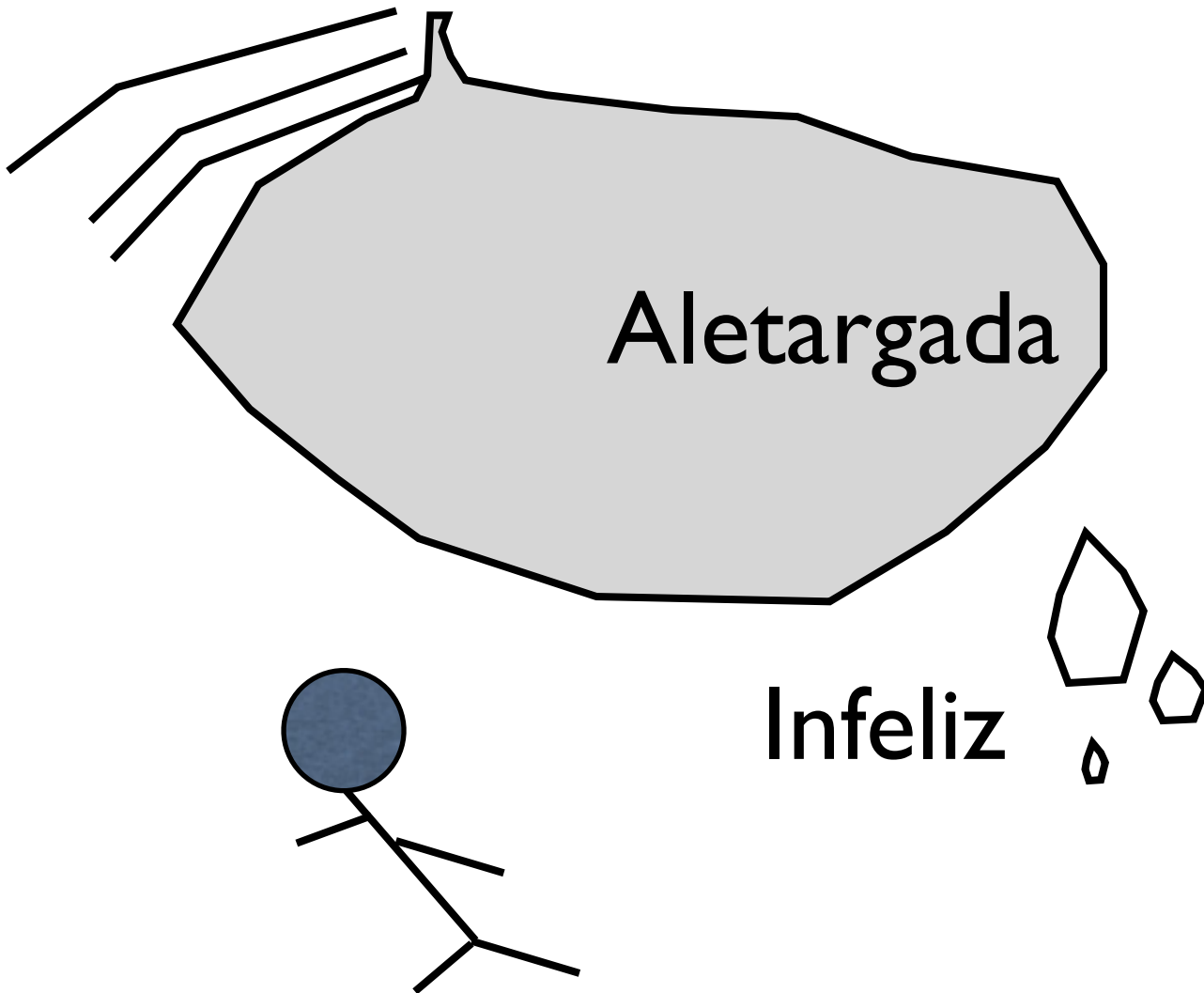
Mente

Agitada

Aletargada

Infeliz

Cuerpo torcido



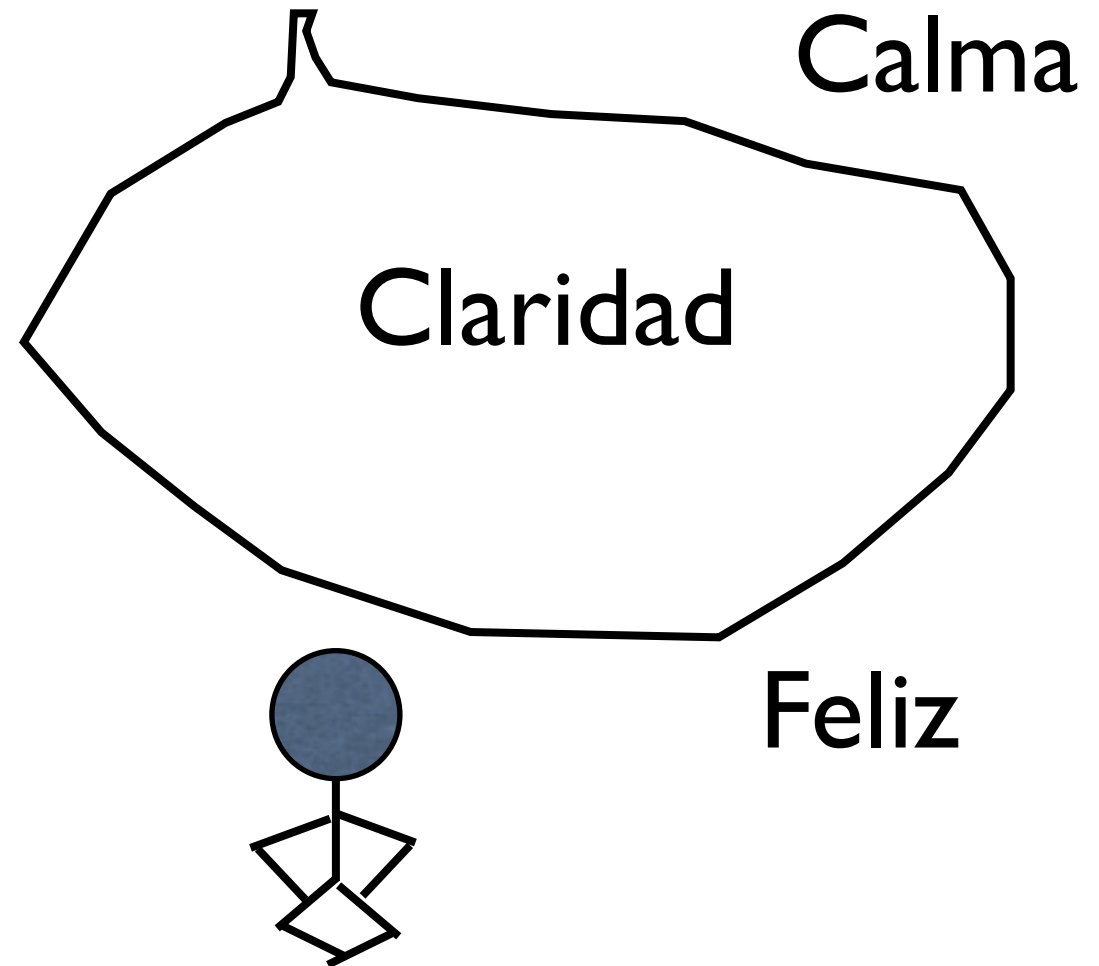
Mente

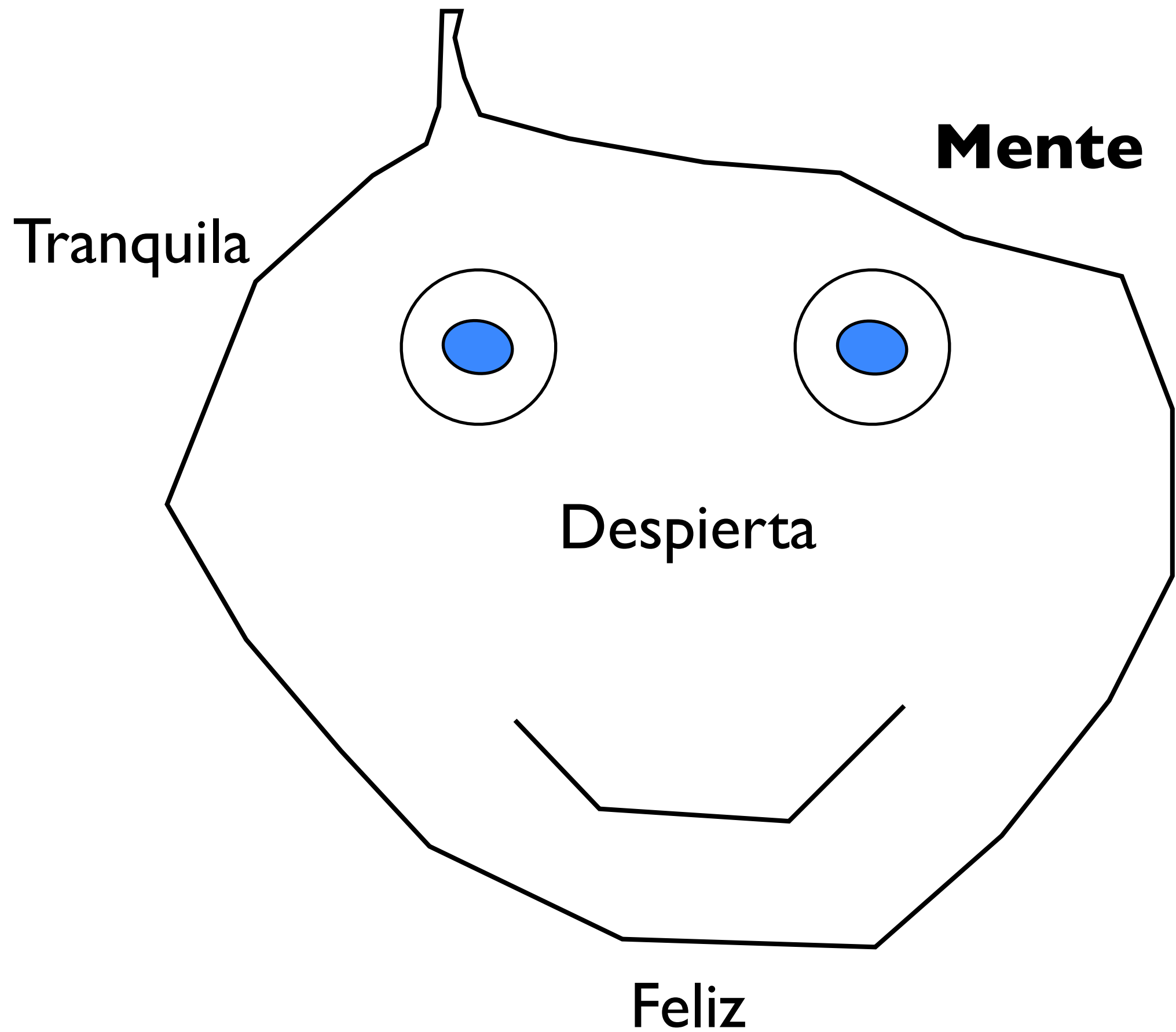
Calma

Claridad

Feliz

Cuerpo Recto





Mente Búdica



Libre

Iluminada

Tranquila

Feliz

Despierta



¿Quieres aprender a
meditar?

Hay cuatro posturas de meditación

1. Sentado

- En el piso
- En una silla

2. Acostado

- En el piso (no puede ser en la cama, porque es demasiado suave)

3. Parado

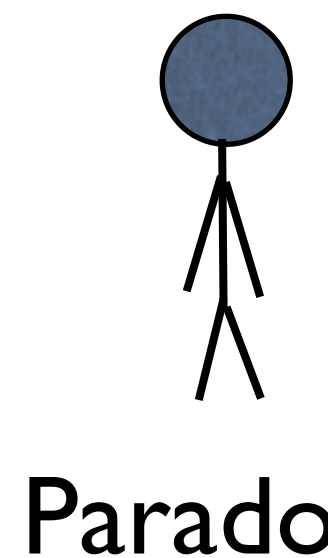
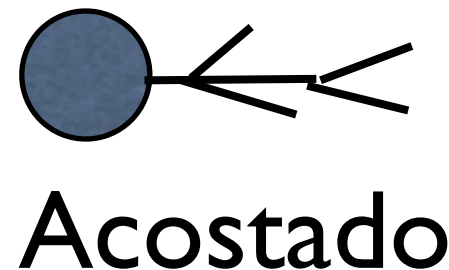
- Sin moverte

4. Caminando

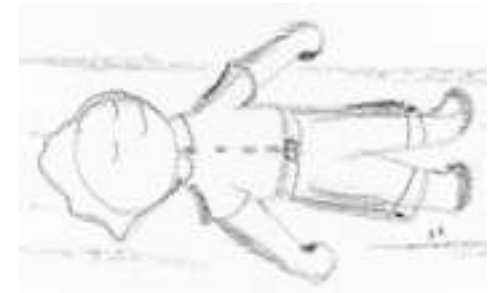
- Requiere instrucciones precisas que no se dan aquí

Lo más importante es que el cuerpo este recto, sobre todo la espalda

El cuerpo no tiene que estar tenso, ni demasiado relajado. Un ligero esfuerzo ayuda a avivar la mente.



Meditación Sentado, Caminando y Acostado



Ilustraciones Susan Kramer
<http://susankramer.com/meditacion.html>

“Si tu cuerpo no se mueve, tu mente no se mueve”



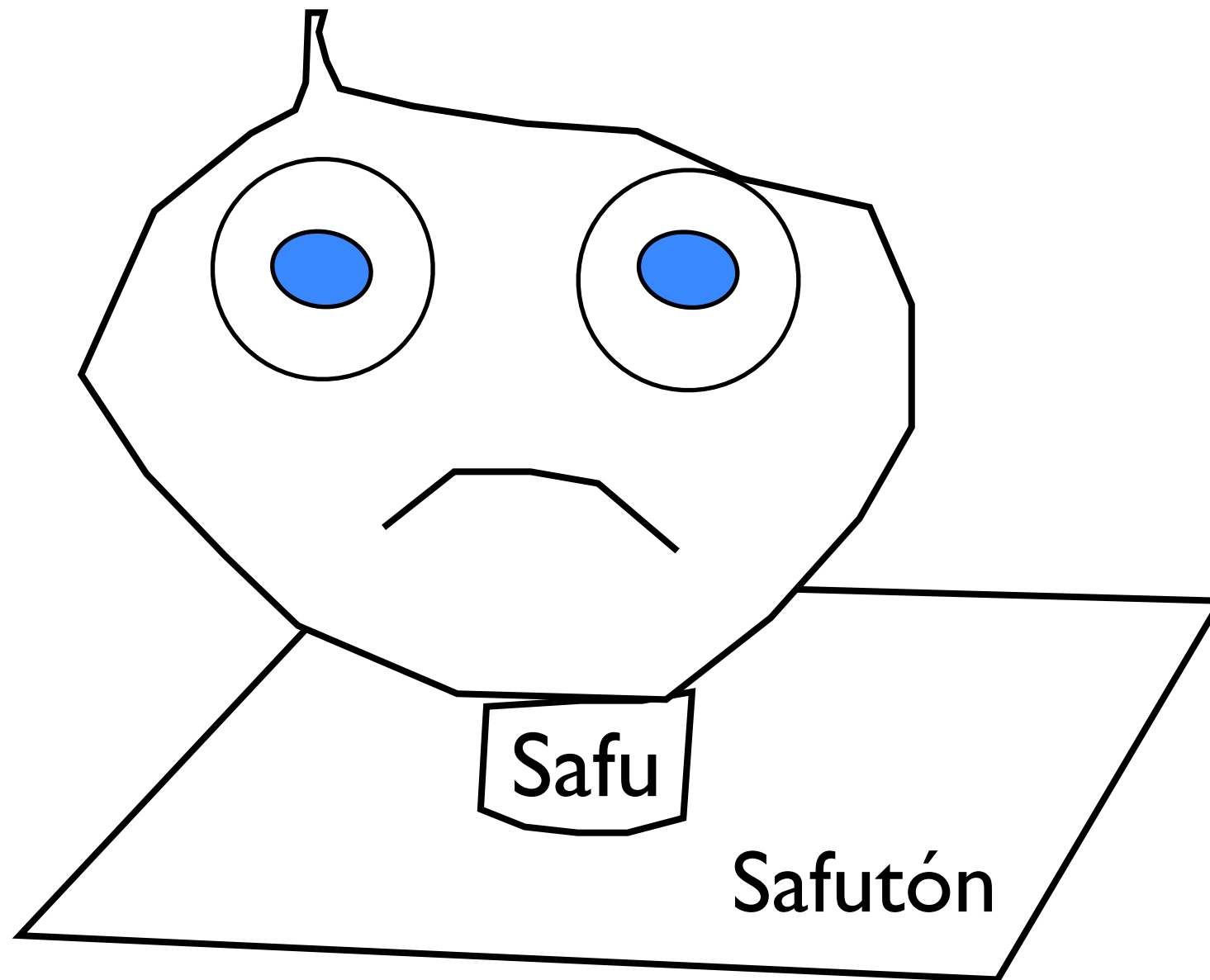
Thubten Chödrön, en Corazón Abierto, Mente Lúcida, al hablar sobre los koan que practican en la escuela Rinzai Zen cuenta la siguiente anécdota:

“Dos monjes discutían sobre una bandera. Uno decía: la bandera se mueve. El otro replicaba: el viento se mueve. El Sexto Patriarca que pasaba junto a ellos les dijo: “Ni el viento, ni la bandera. La mente se mueve”.

Empieza por aprender a
colocar tu cuerpo en
los 7 puntos del Buda
Vairocana

Meditación Sentado

I. Sienta a tu cuerpo en un cojín de meditación. No olvides poner una colchoneta o tapete debajo



Parado o caminando =
demasiado agitado,
demasiado esfuerzo

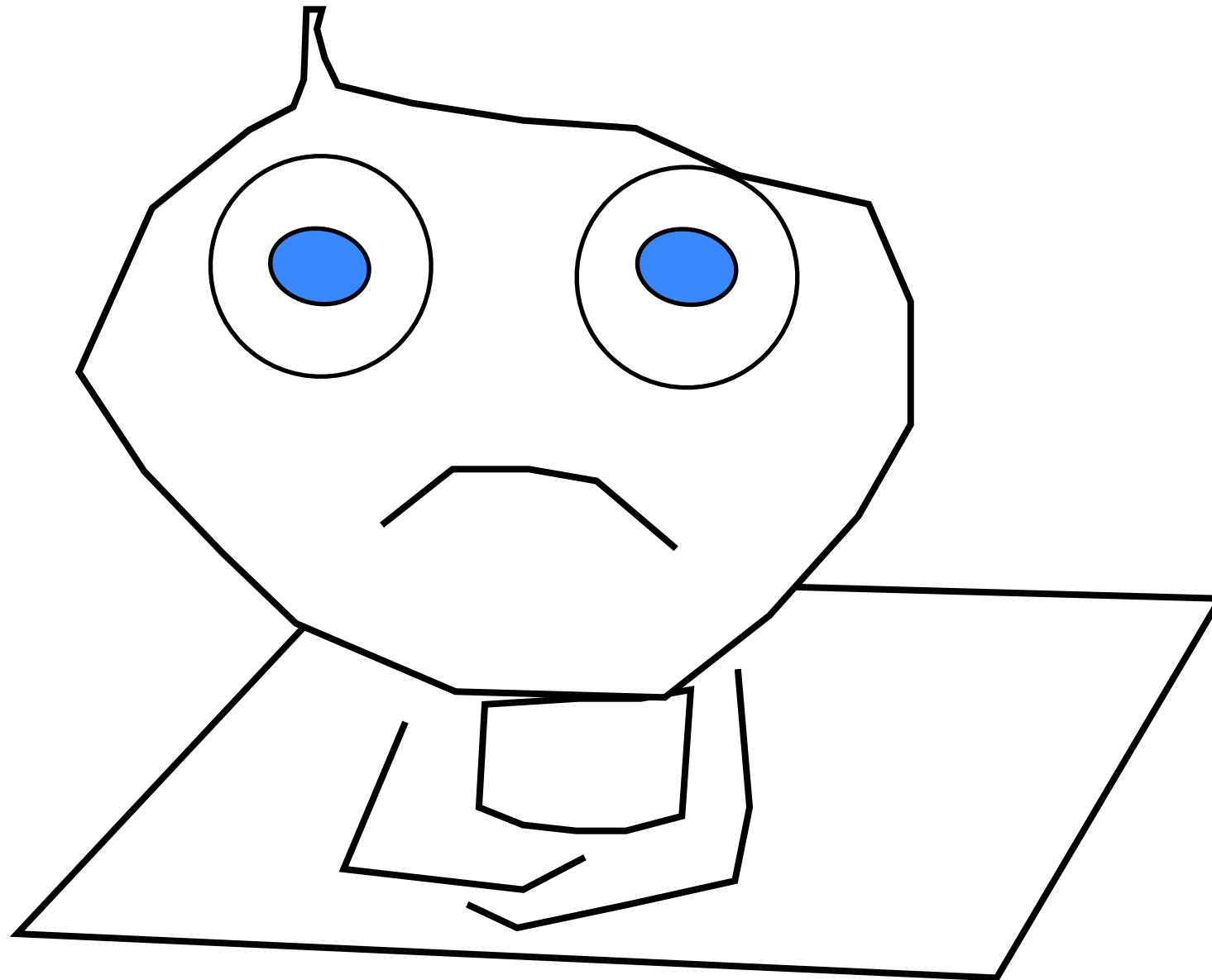
Sentado = OK

Acostado = poco esfuerzo
somnoliento

Safu y Safutón
Cojín y colchoneta de meditación

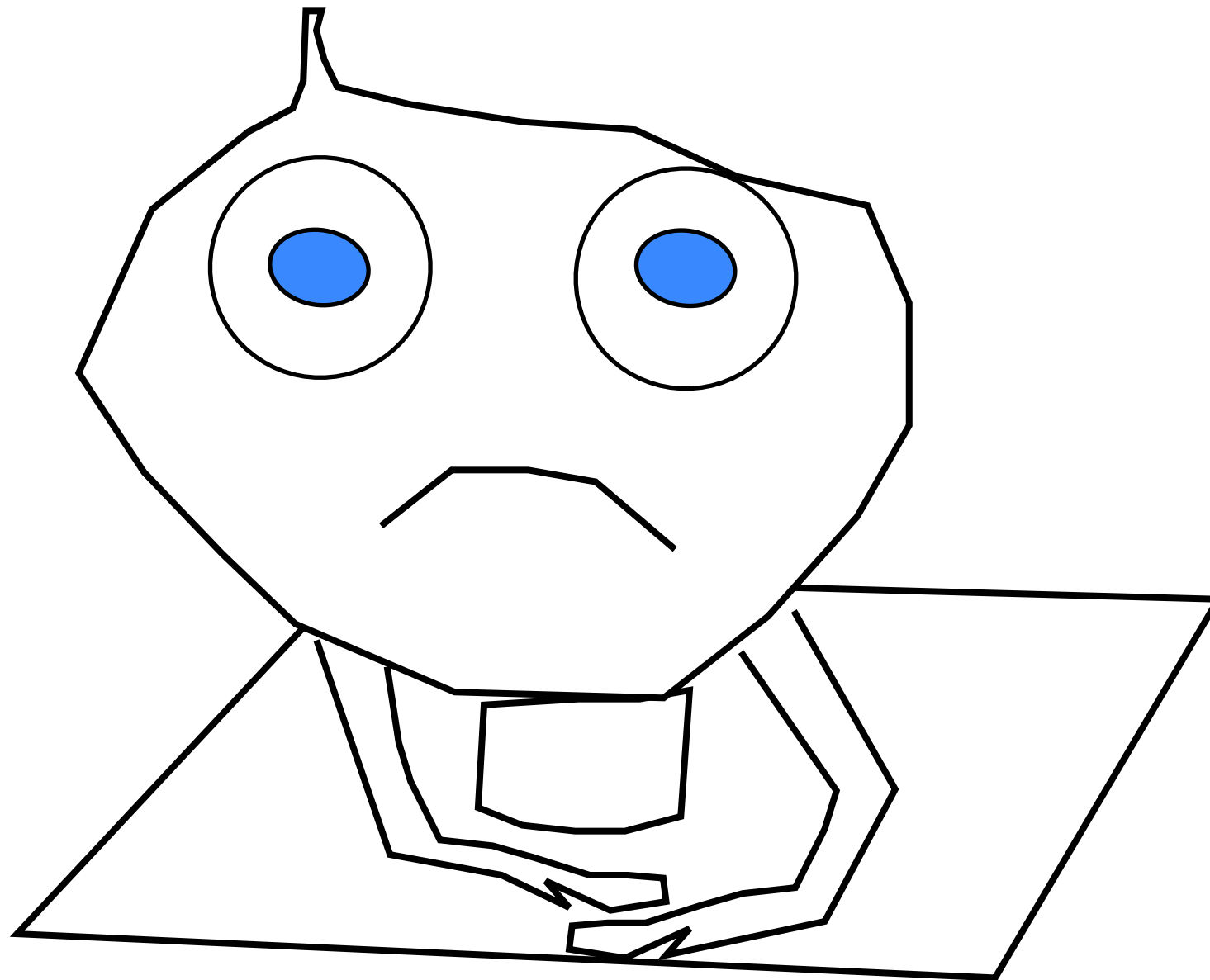
Pero puedes meditar también sentado en una almohada o sobre un montón de hierba o paja kusha como hizo el Buda,
bajo un árbol Bodhi (higuera o Ficus Religiosa)

Tus piernas una frente a la otra

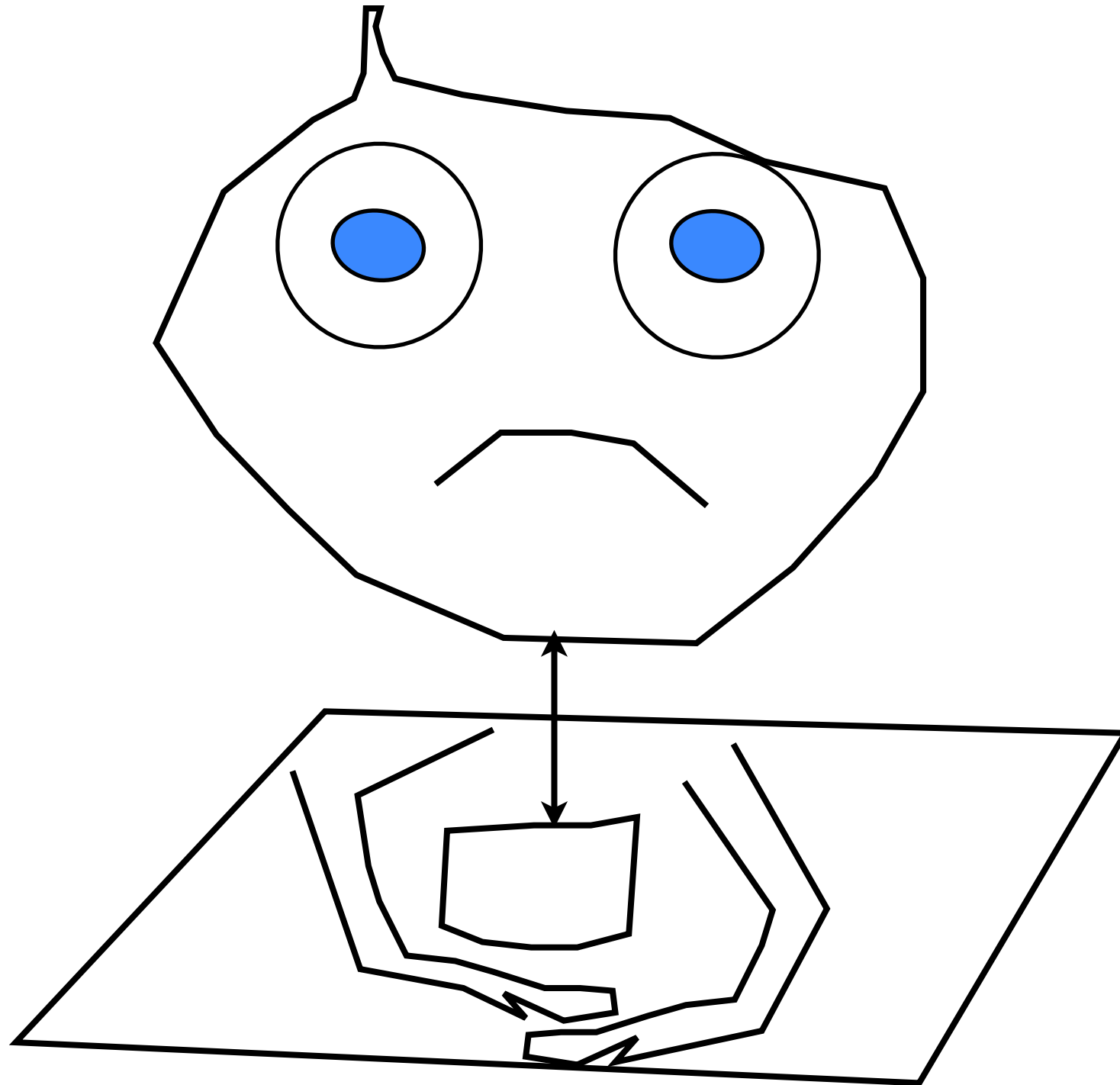


No es necesario que las pongas en posición de Loto

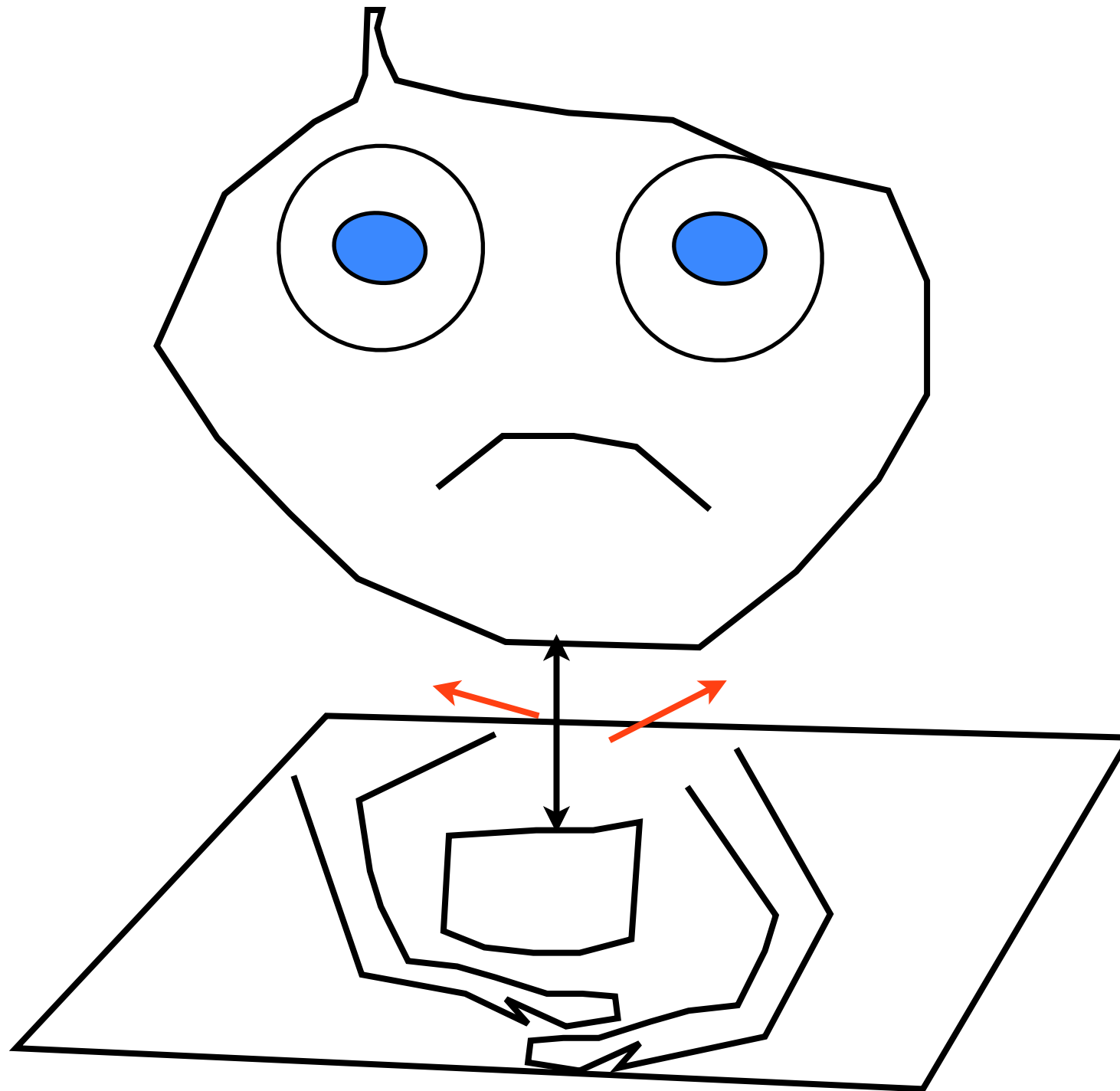
2. Pon tu mano derecha sobre la izquierda



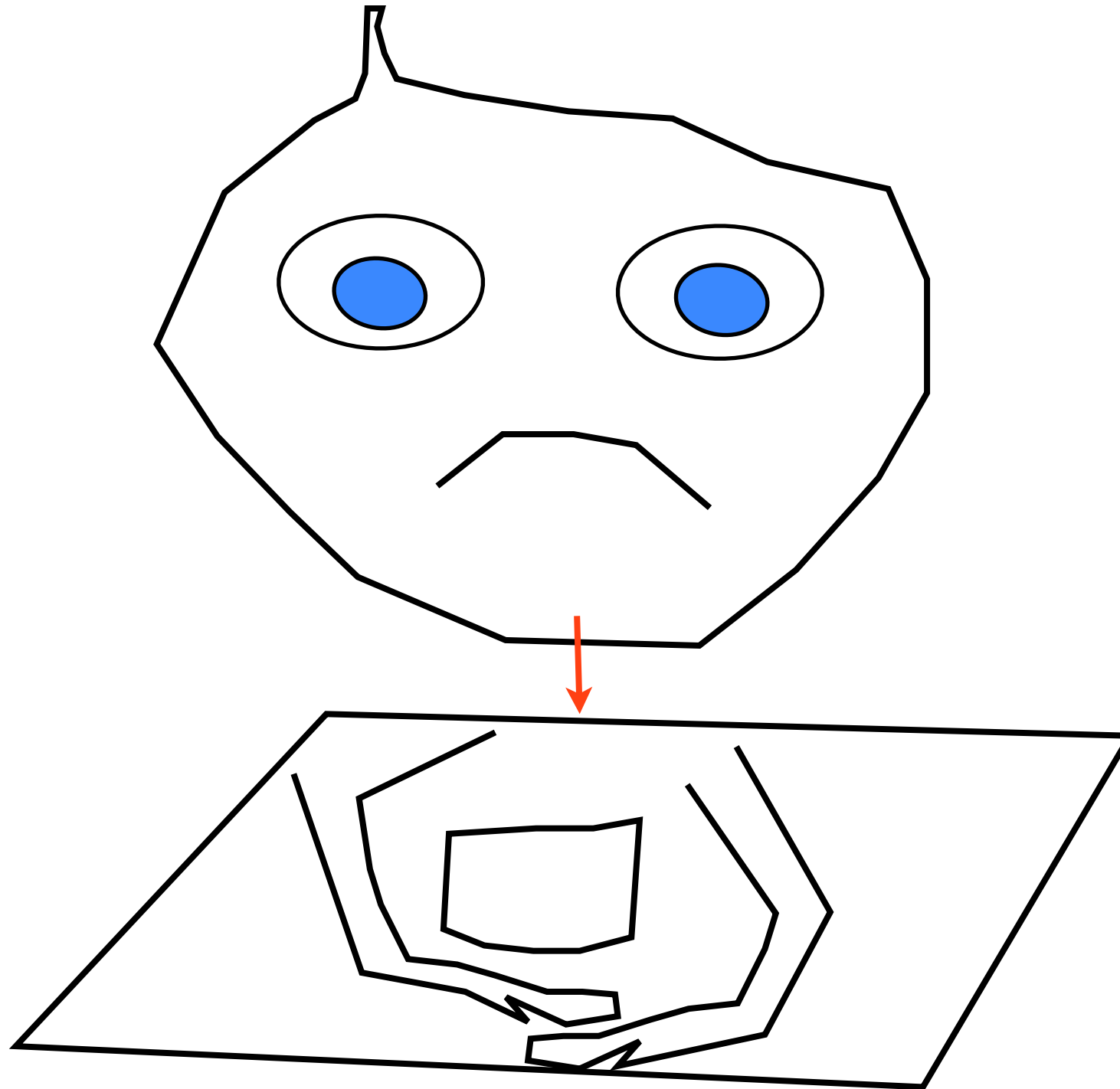
3. Pon tu espalda bien derecha



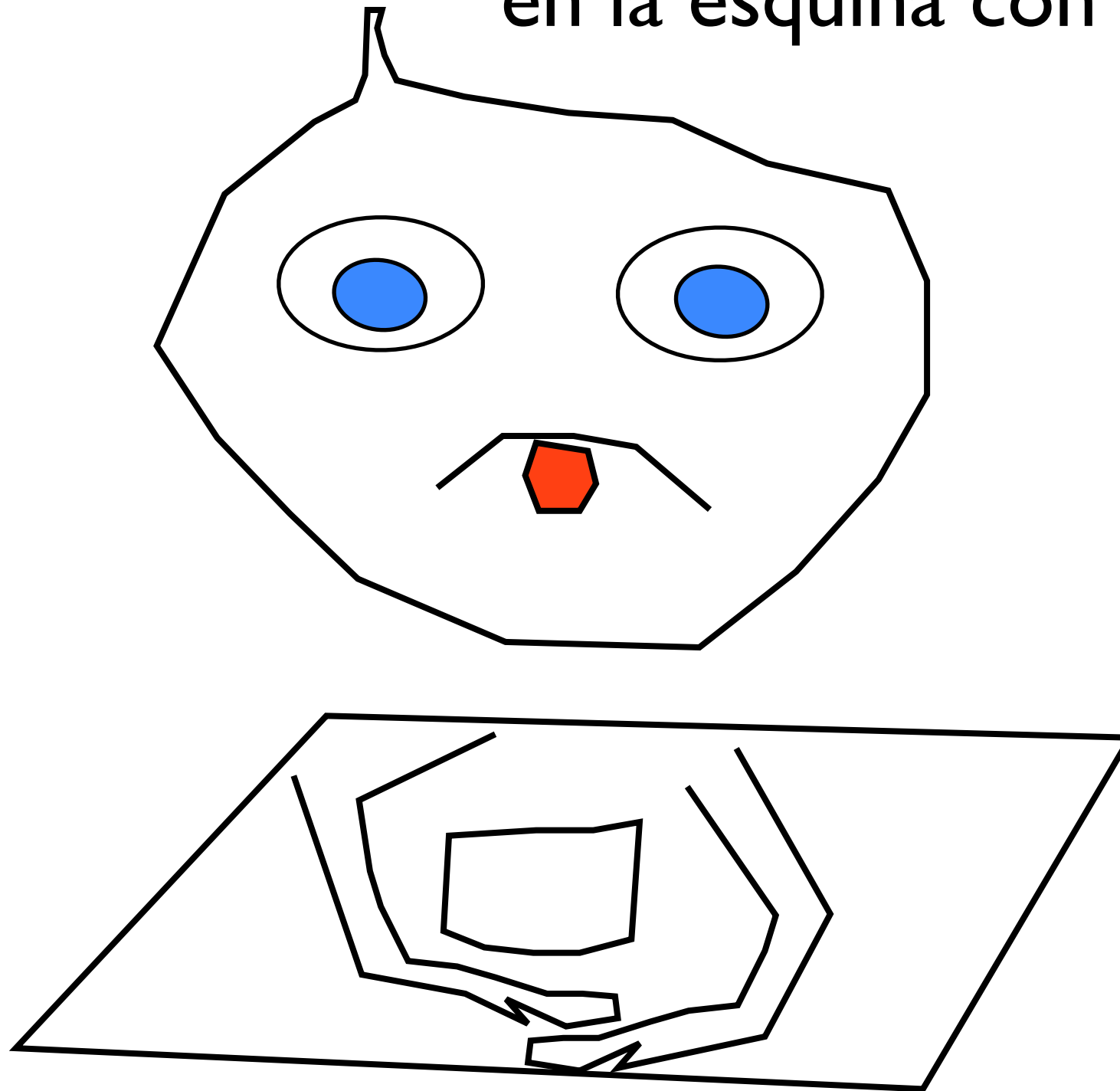
4. Tus hombros ligeramente hacia atrás



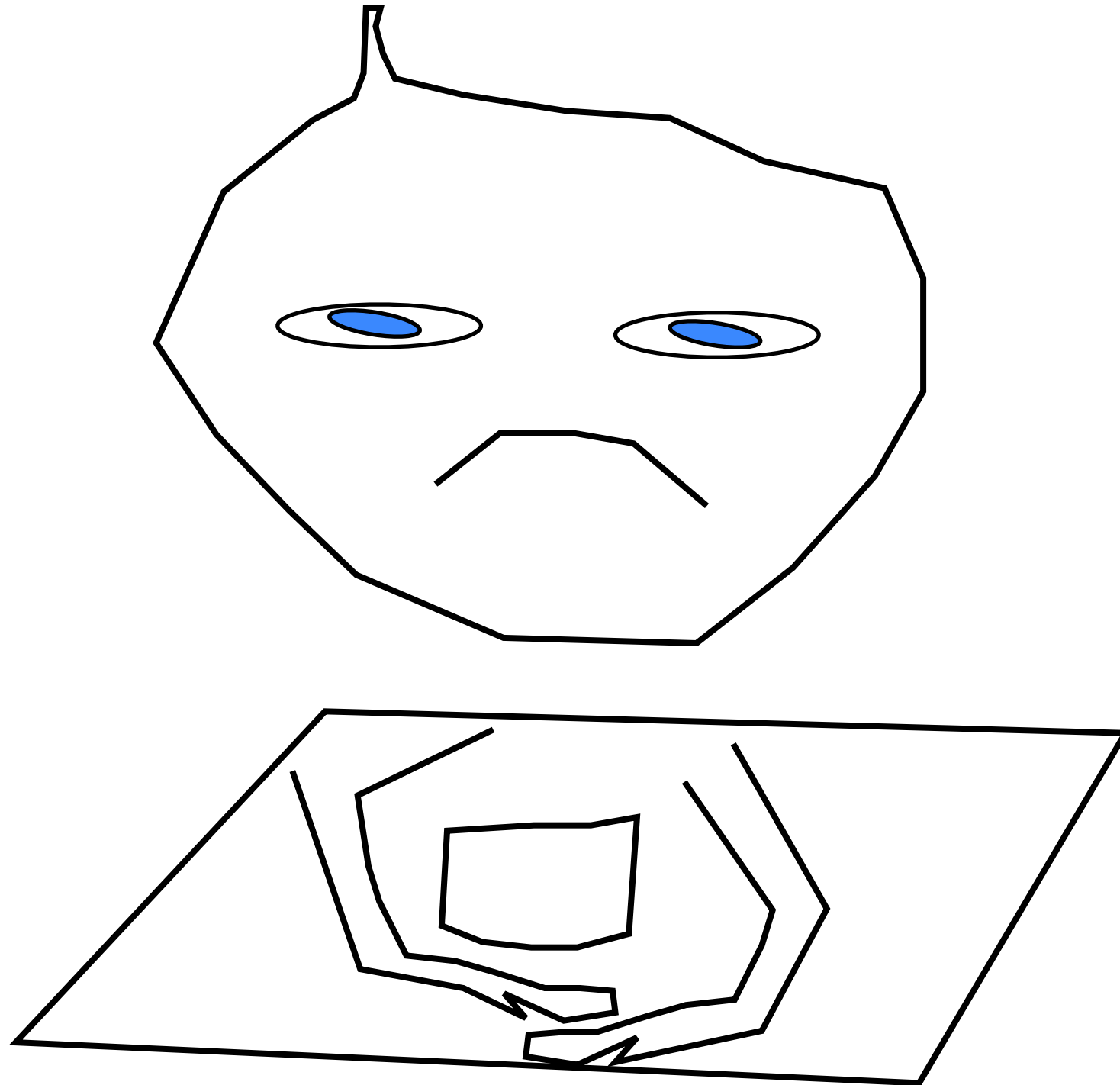
5. Cuello ligeramente hacia abajo



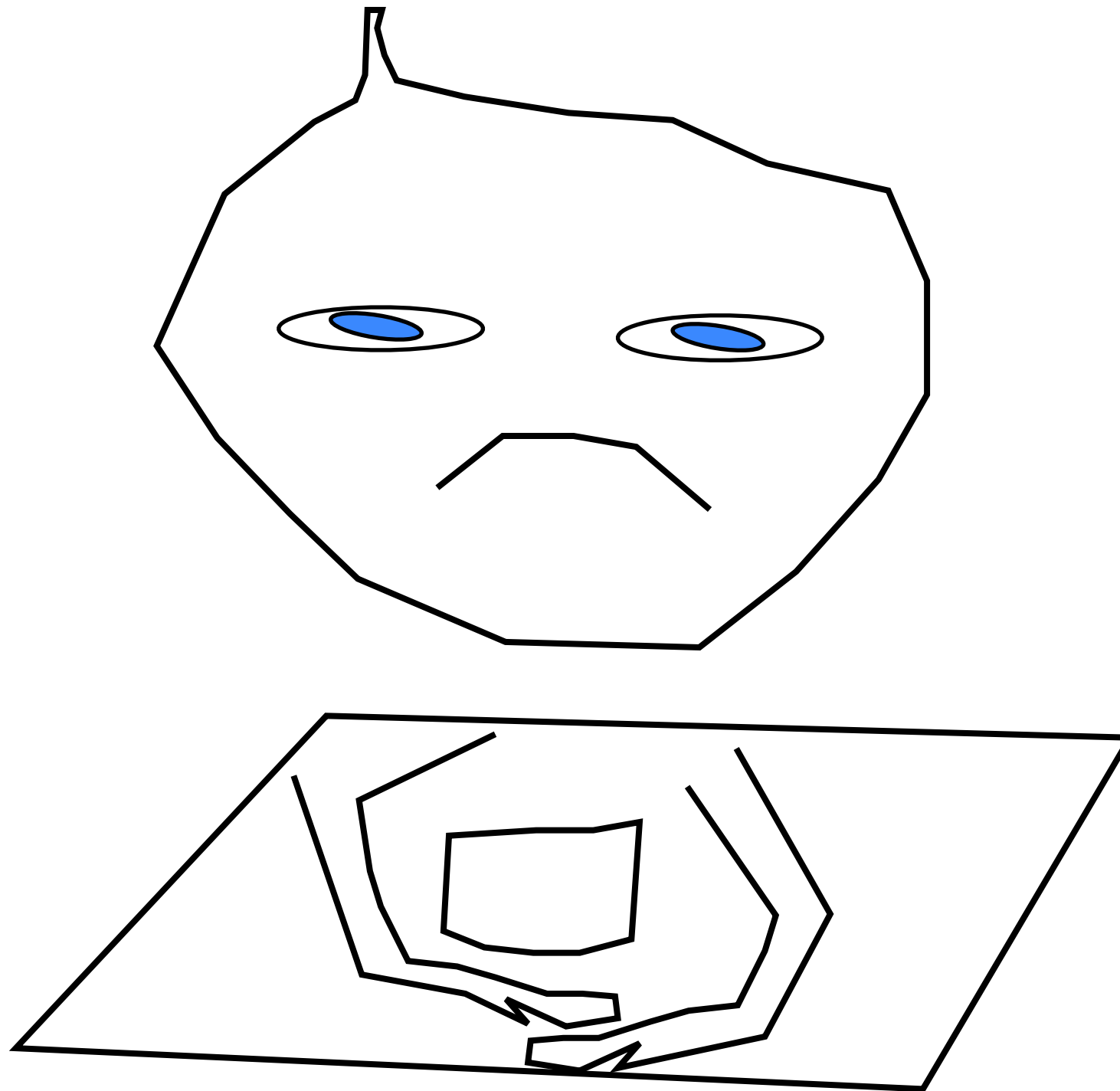
6. Que tu lengua toque el paladar
en la esquina con los dientes



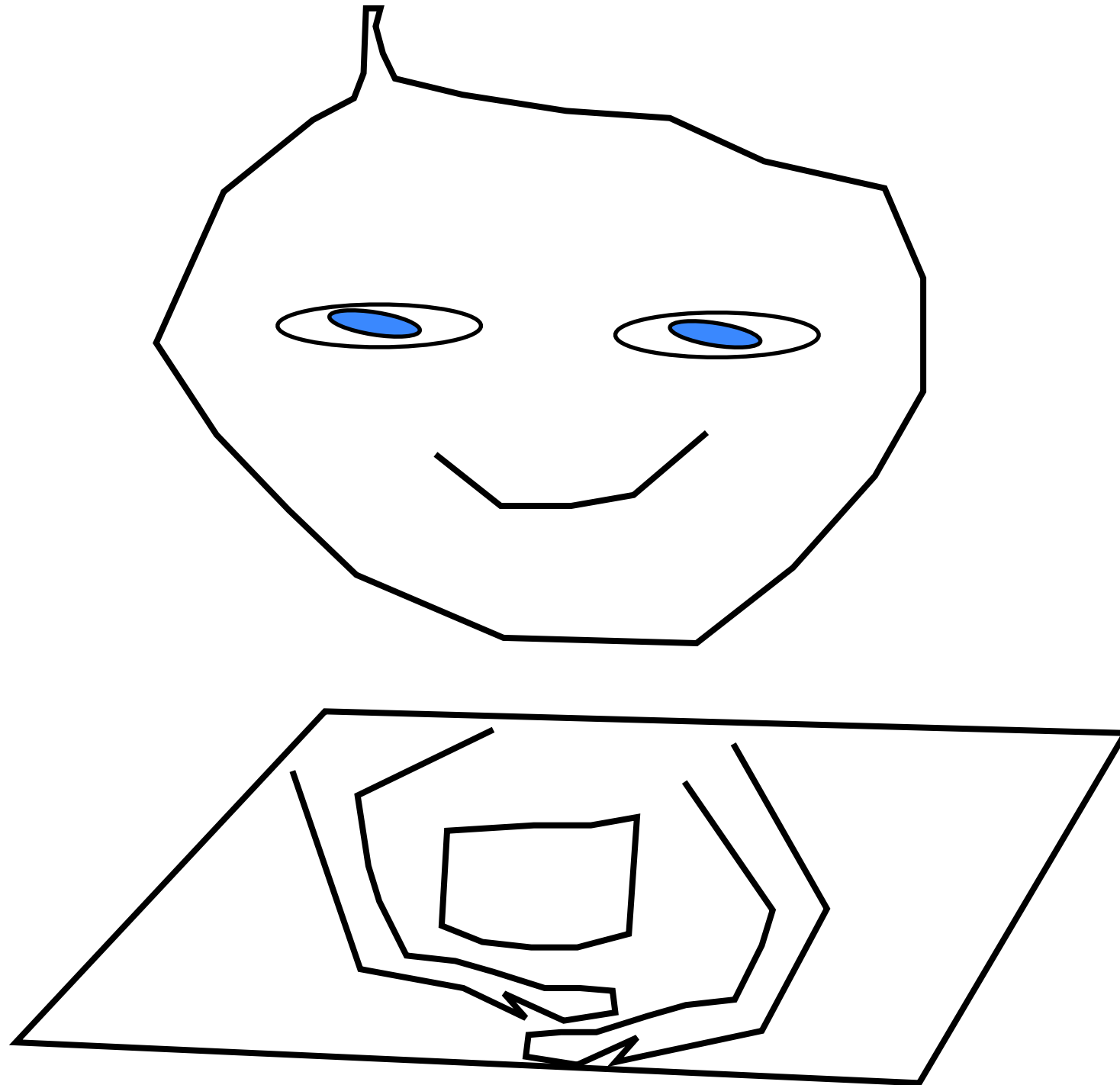
7. Ojos cerrados o entrecerrados



iii Se vale sonreir !!!

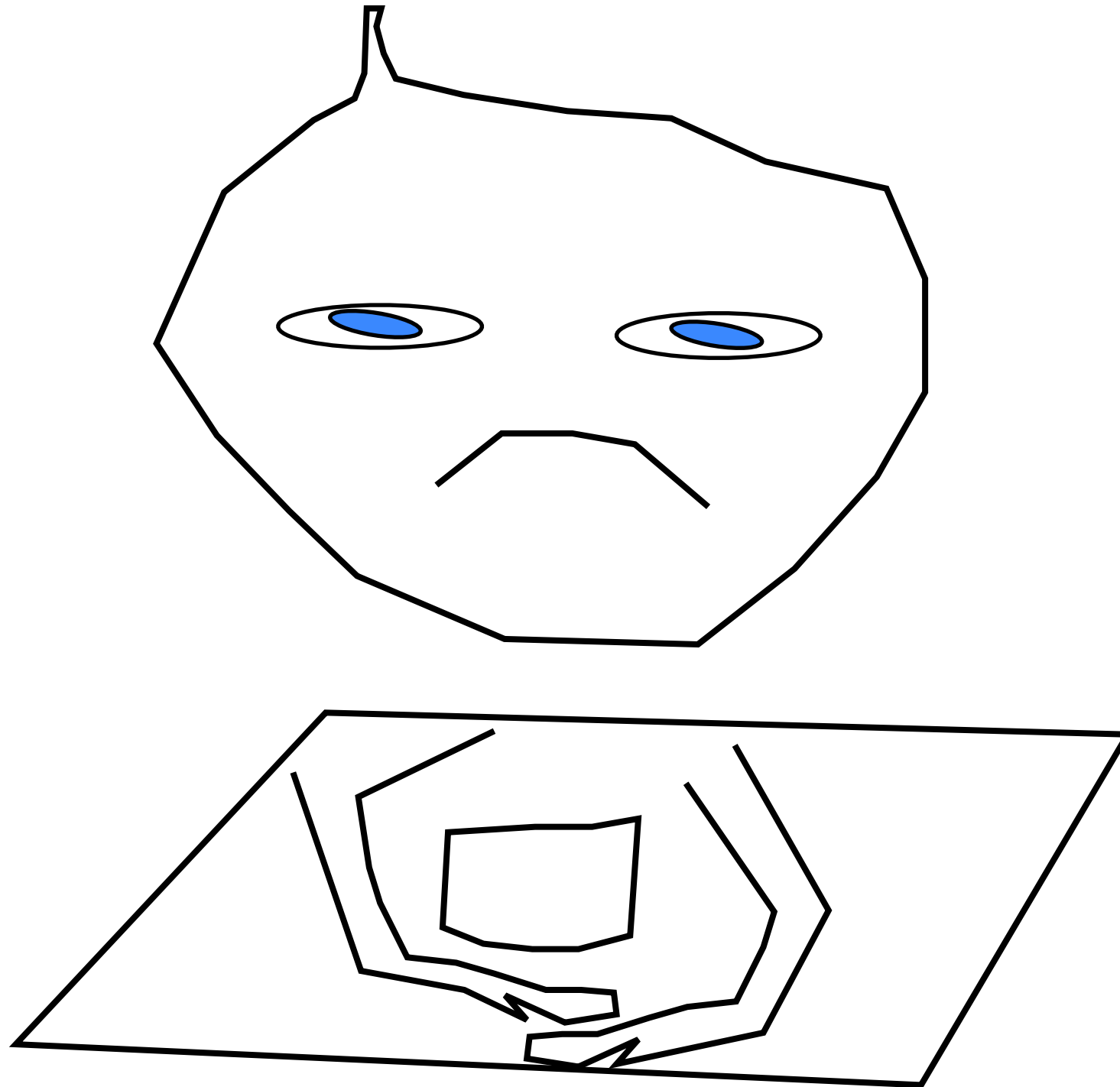


iii Se vale sonreir !!!



¡Ya controlaste tu
cuerpo! ¡Ahora viene lo
más difícil: controlar tu
mente !

¿Por qué difícil?



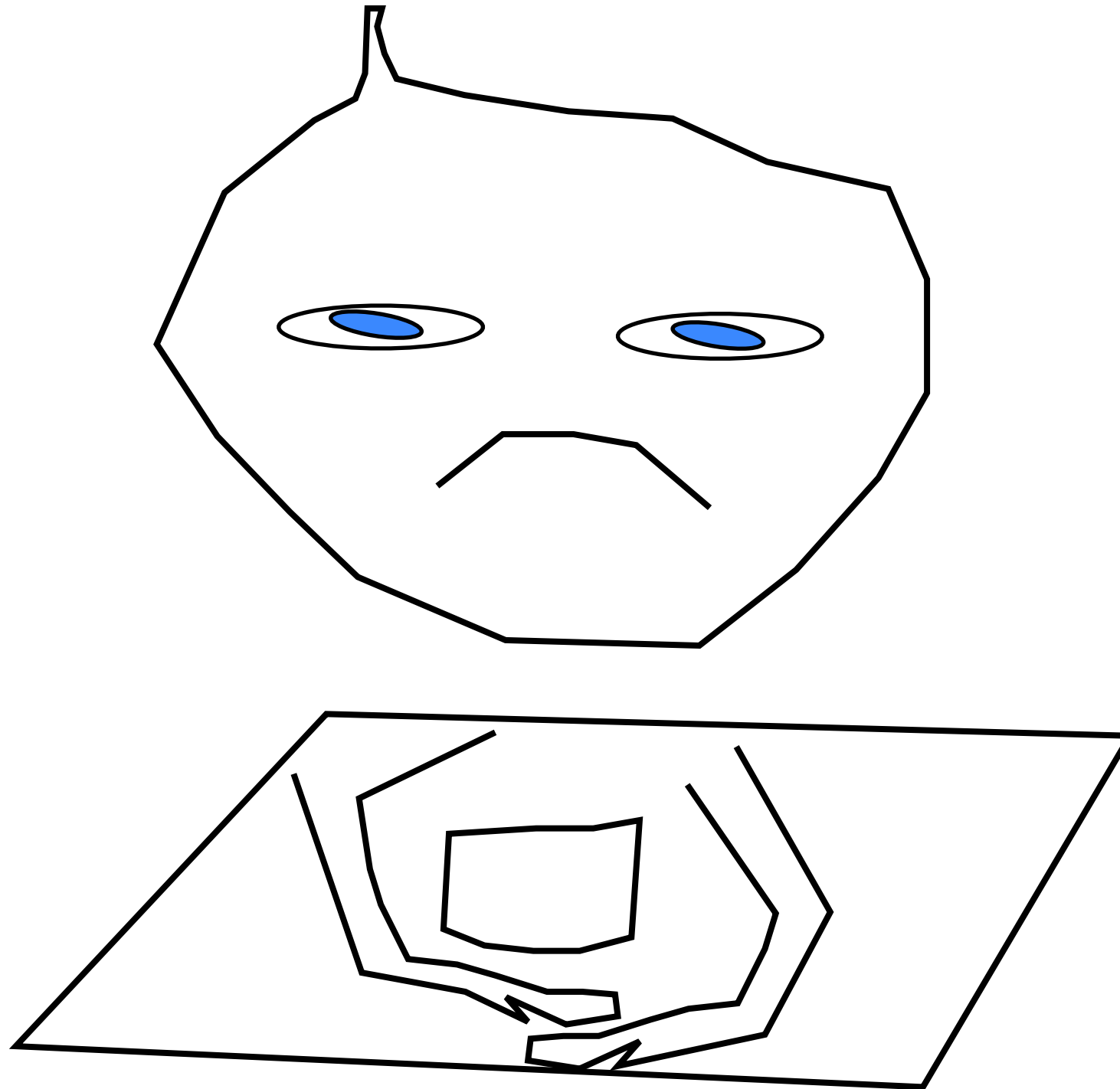


moreyer.blogspot.com

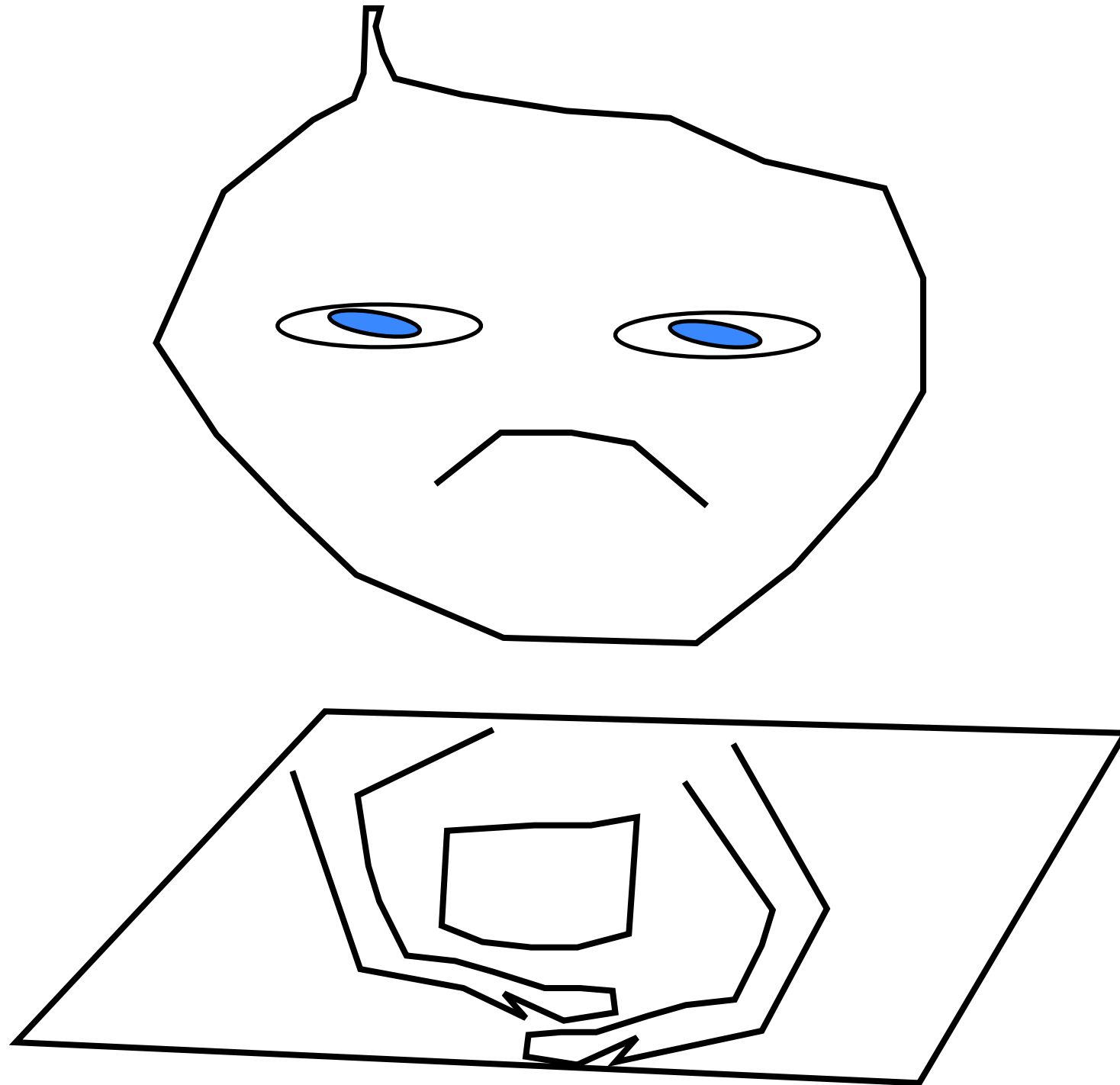
Si tenemos una joya que cueste mucho dinero, pero no sabemos lo que es, no nos ocuparemos de ella, la tiraremos a la basura y no le sacaremos provecho. Pero si la reconocemos por lo que es, la limpiamos y la utilizamos adecuadamente, nos puede proporcionar un gran beneficio. Del mismo modo, si tomáis el control de vuestra mente, podéis lograr realmente cualidades tremendas. Si no tomáis el control y dejáis que permanezca en un estado de miseria, las cualidades que se encuentran en vosotros nunca se manifestarán.

Thrangu Rinpoche

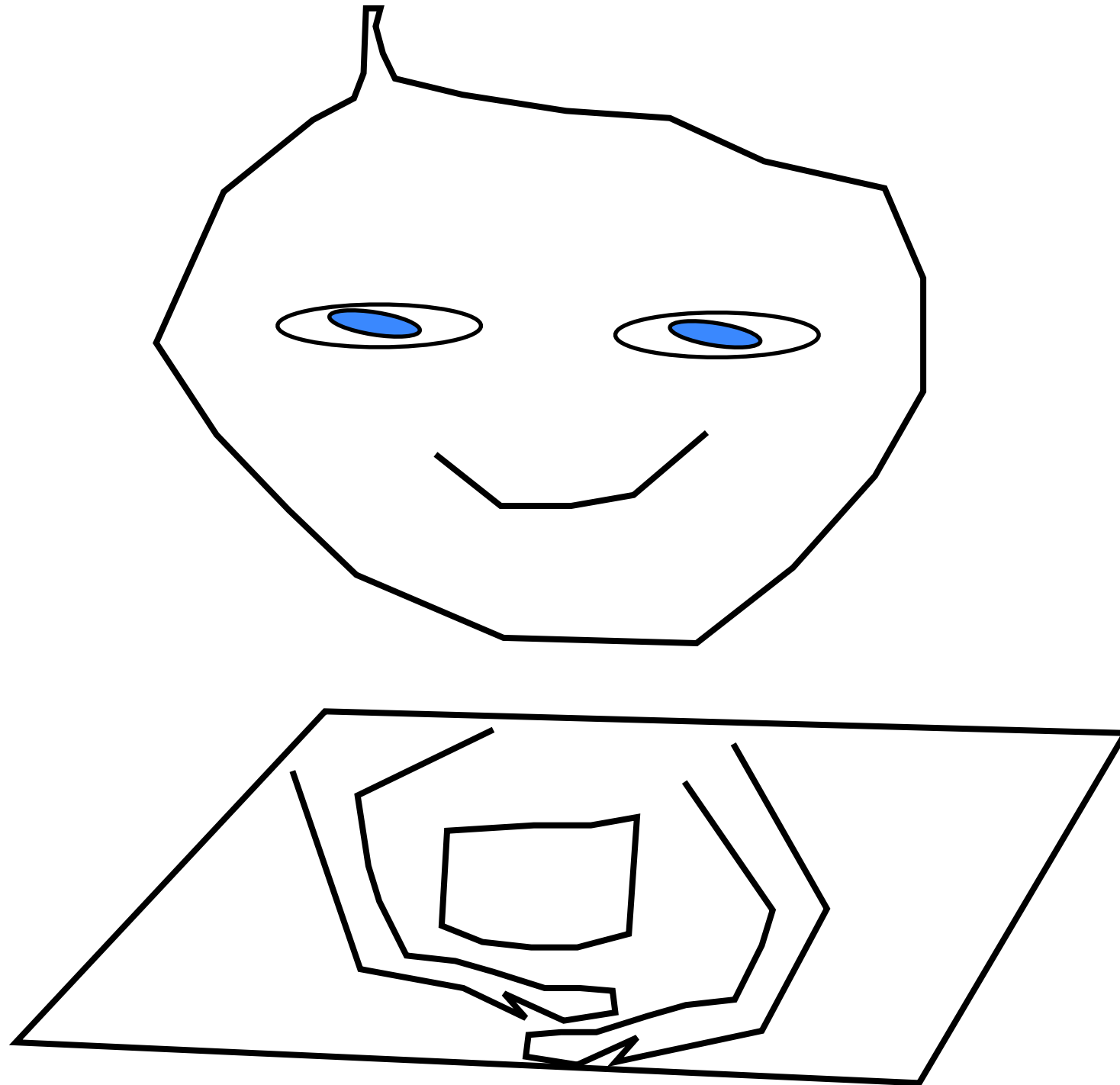
¿Qué hago con la mente?



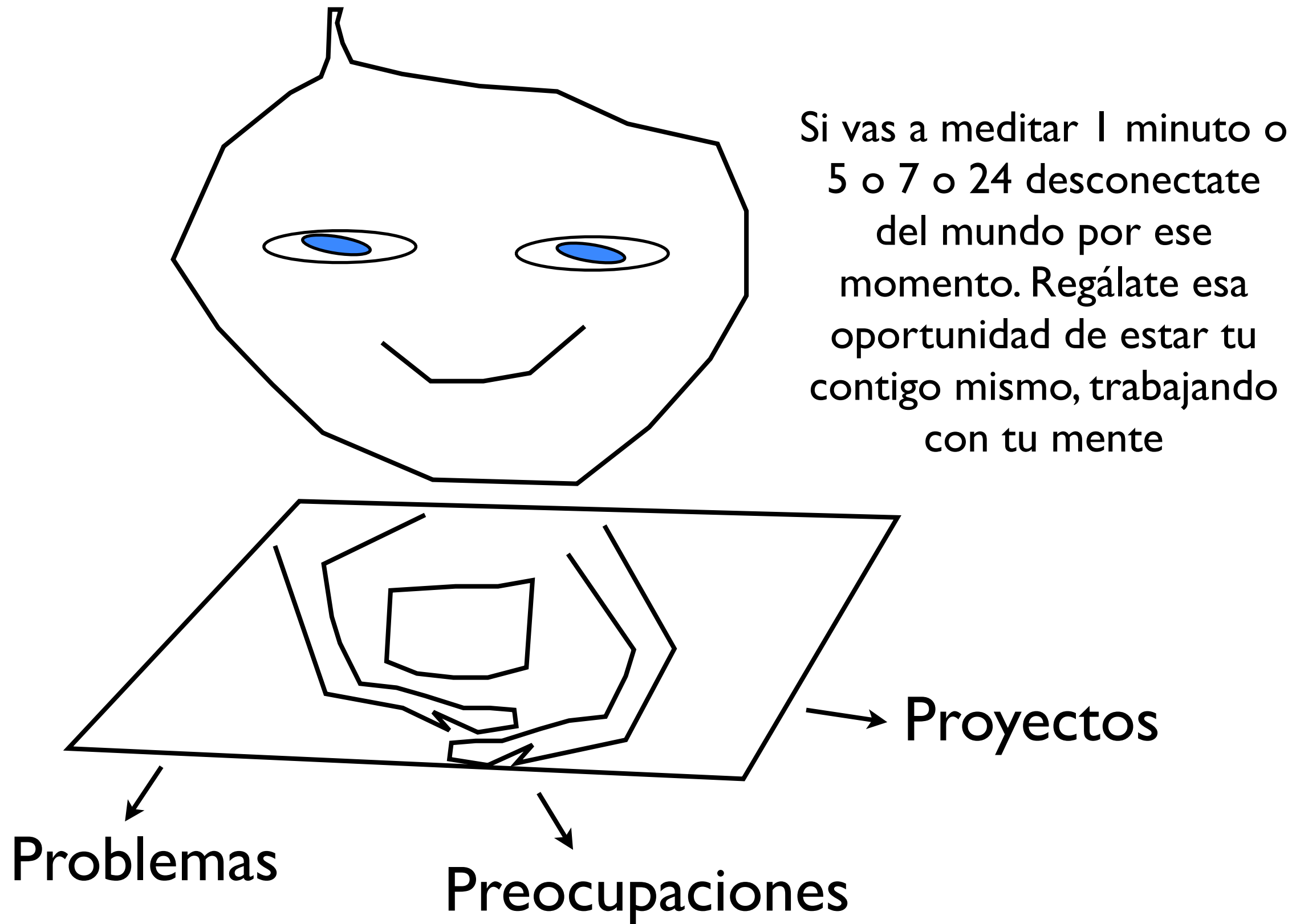
!!! Hey, no se te olvide sonreir !!!

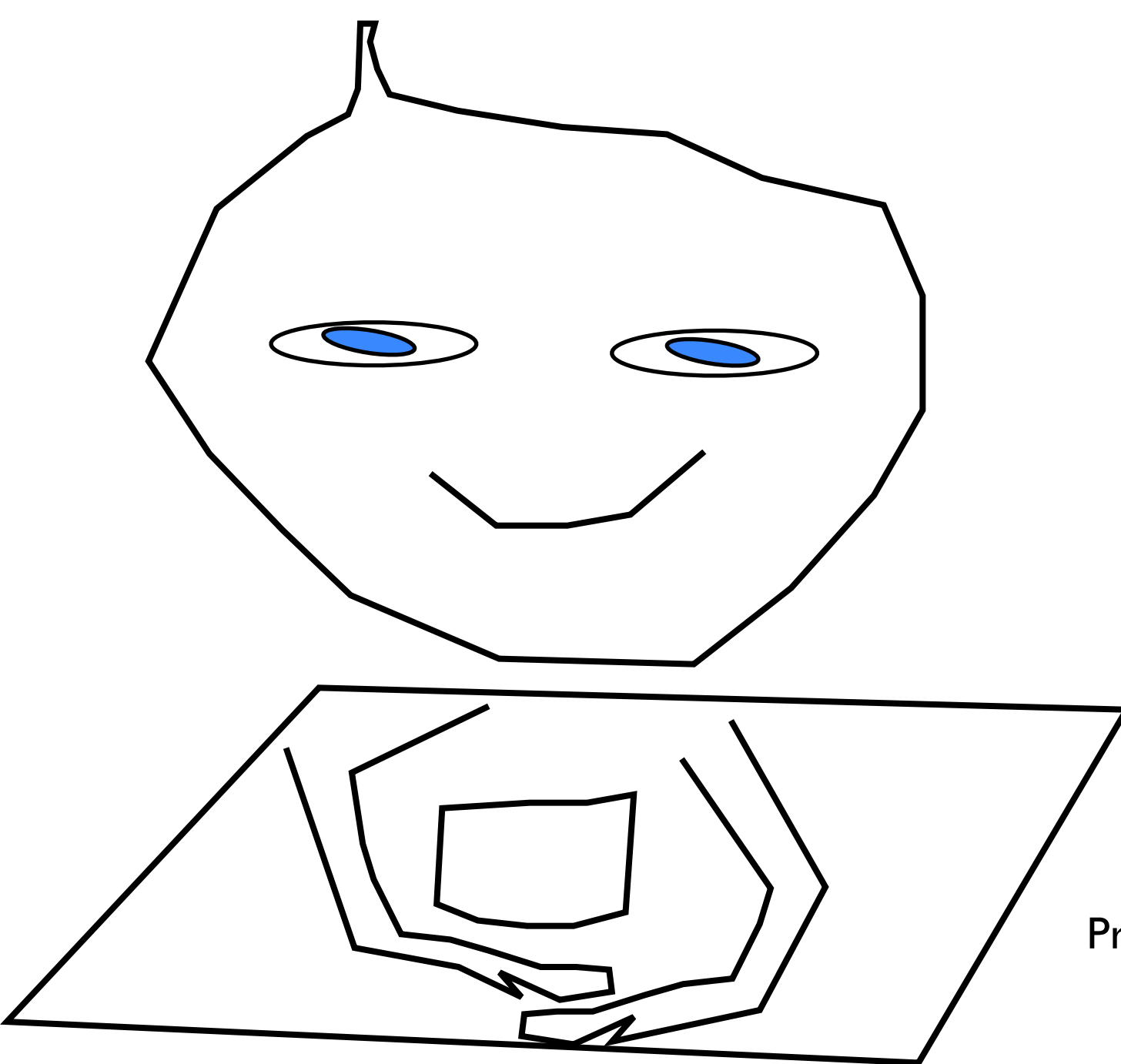


!!! Hey, no se te olvide sonreir !!!



I. Deja afuera de tu cojín de meditación tus problemas, preocupaciones y proyectos





LISTA

Problemas

1.-

2.-

3.-

n.-

Preocupaciones

-

-

-

Proyectos

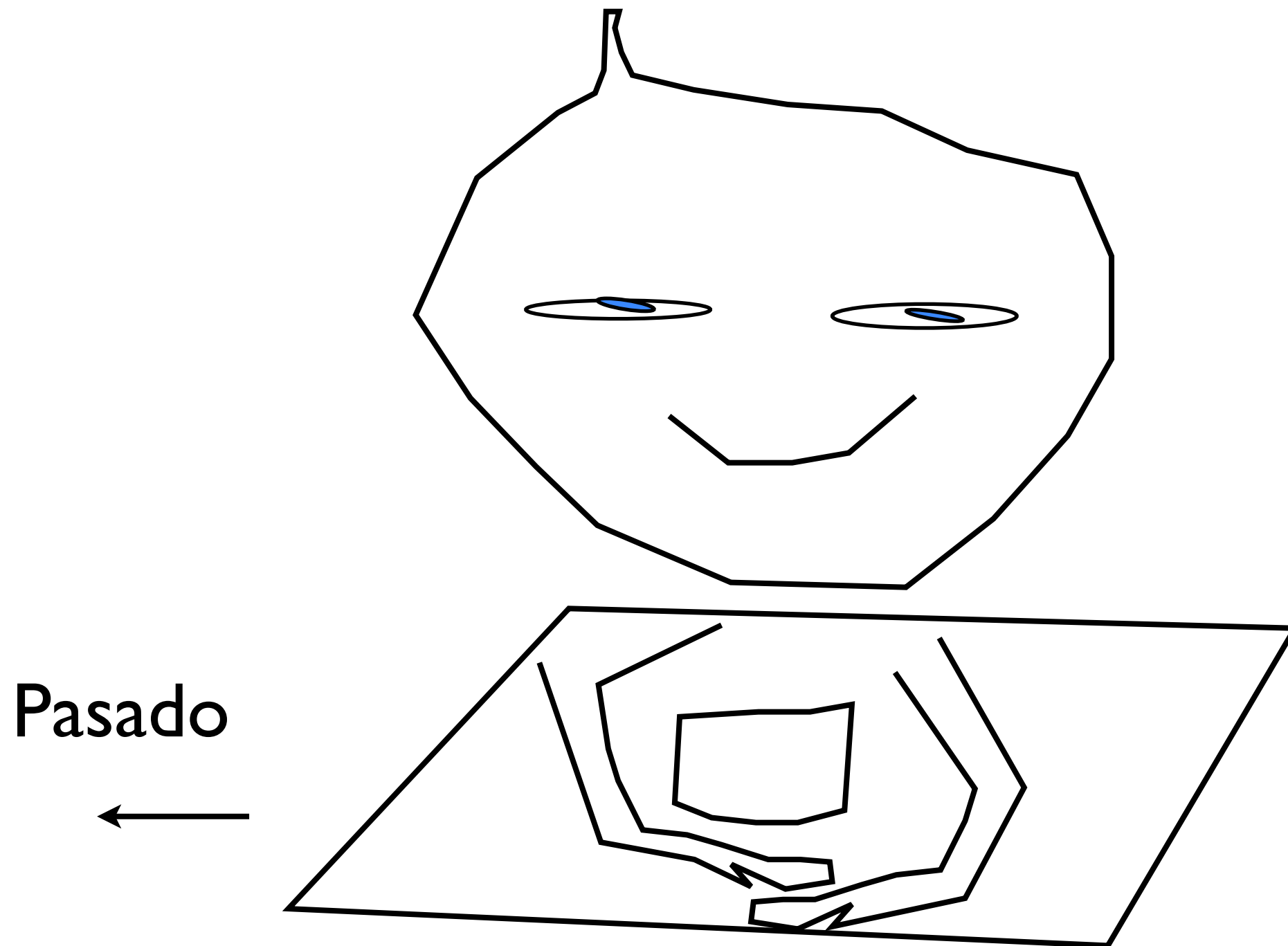
-

-

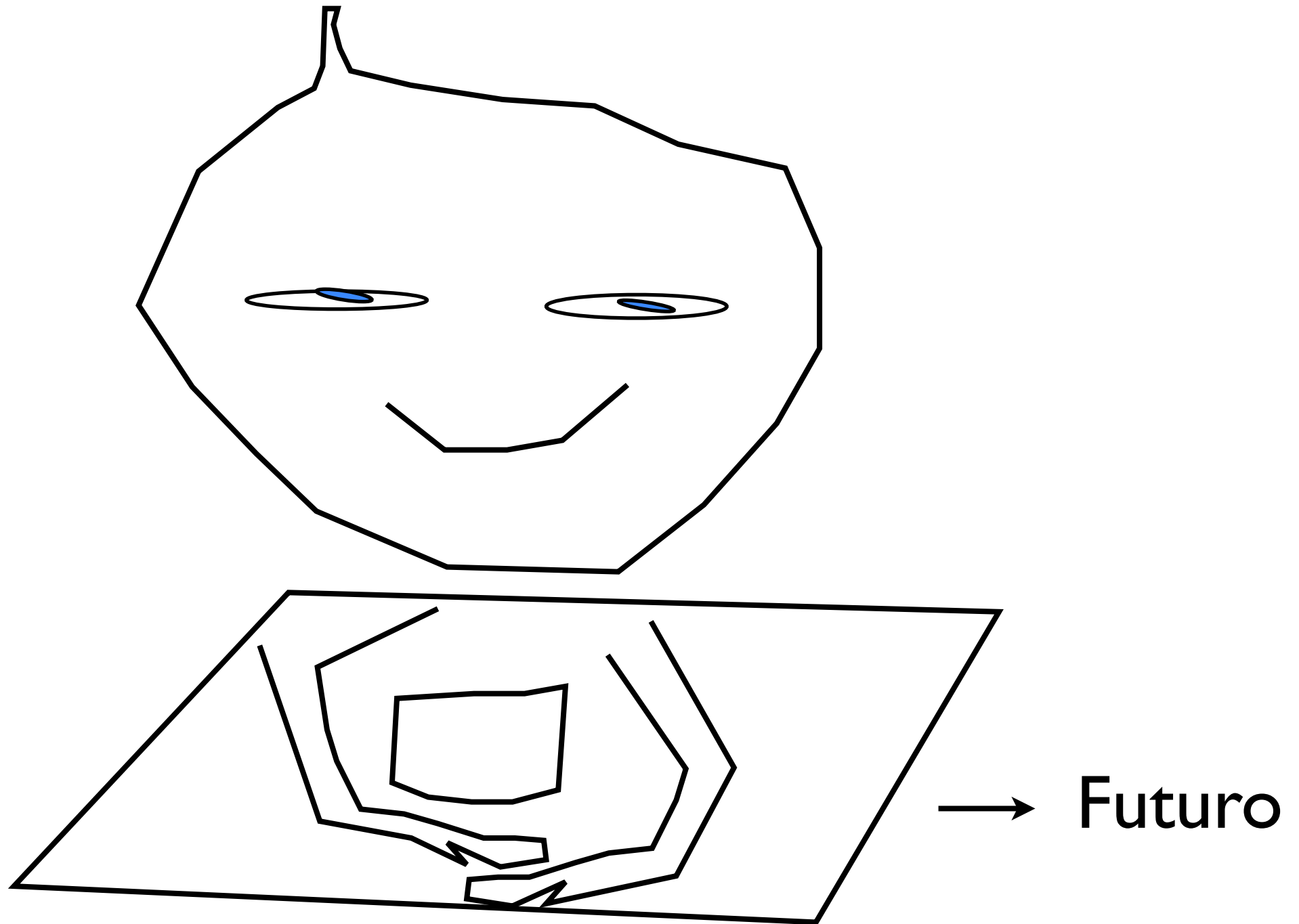
-

Si tienes muchos problemas, preocupaciones o proyectos que vienen a tu mente, diles: tengo todo el día para pensar en ustedes: 23 horas y media. Ahora le voy a dedicar media hora a mi mente. Hagan fila, fórmense porque no los voy a atender, la ventanilla de mi mente está cerrada. Si son muy obsesivos, si quiere apúntelos en un papel y dígaes que los atenderá cuando termine su sesión de meditación.

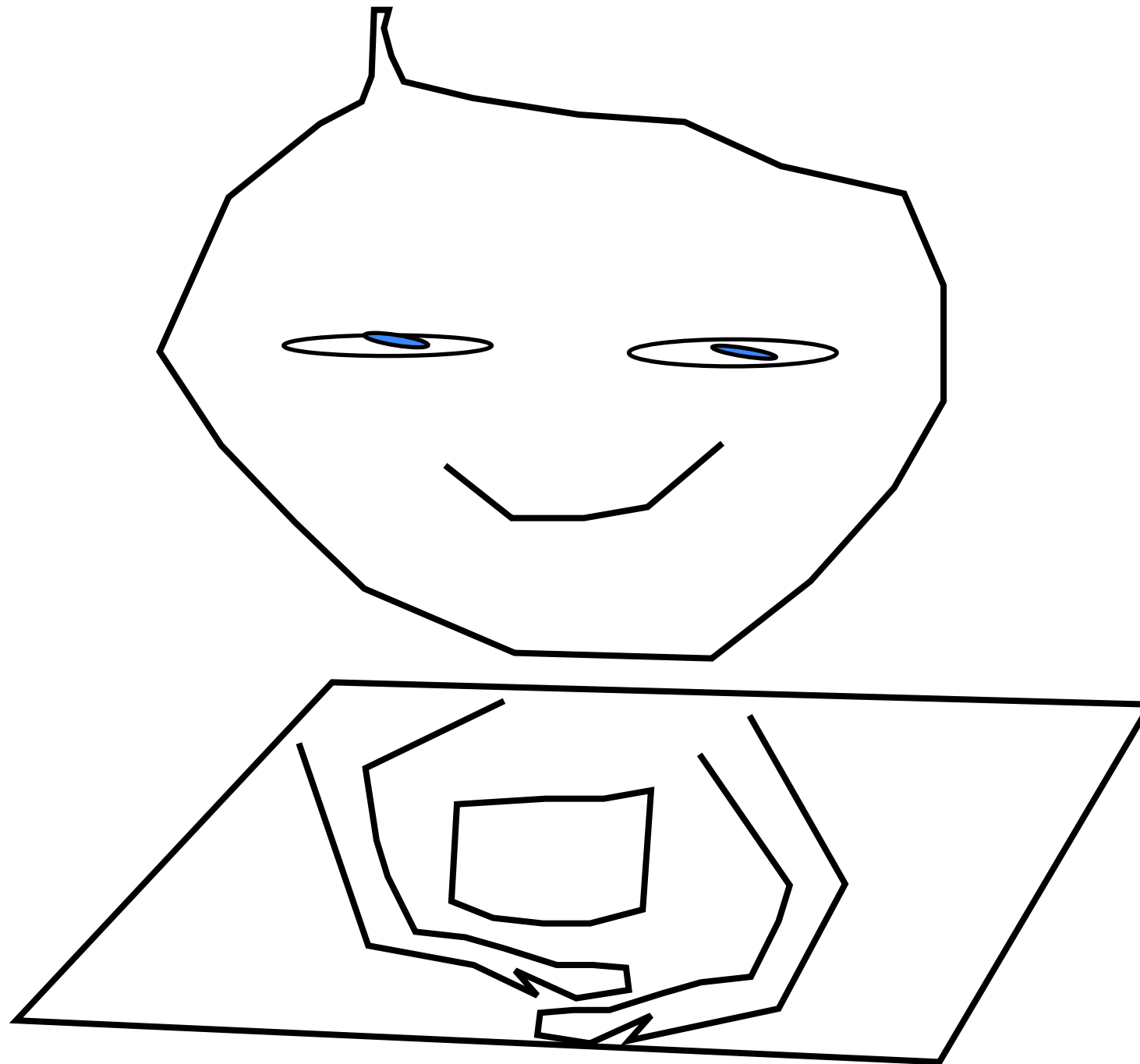
2. Desconéctate del pasado



3. Desconéctate del futuro



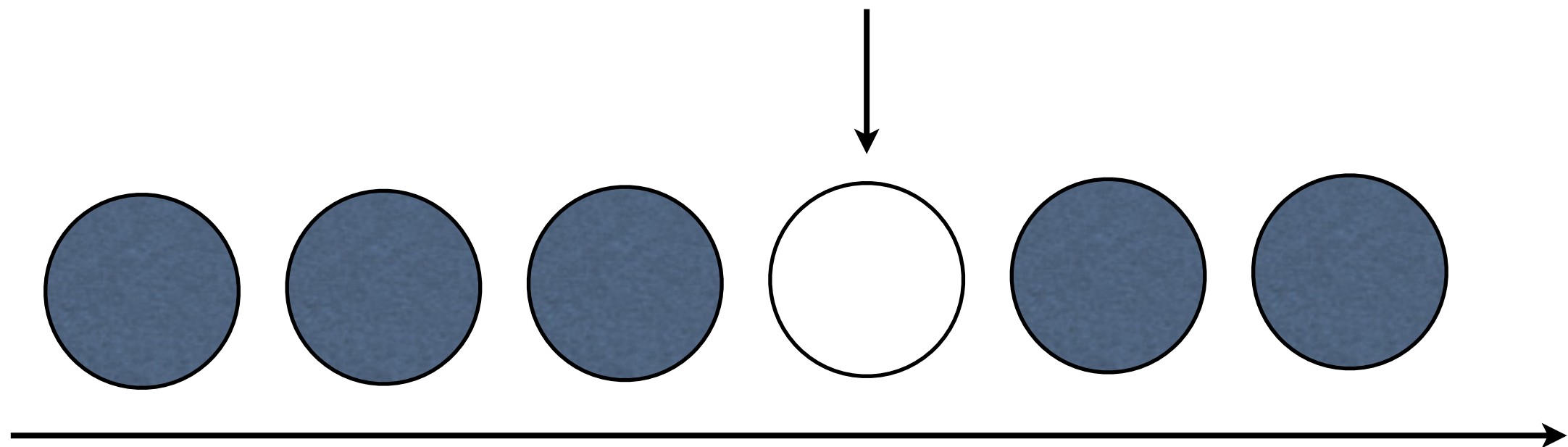
iii ¿Ya estás en el aquí y en el ahora? !!!!



Este es un momento Kairos, un momento que te das cuenta que te das cuenta, que estás consciente que estás consciente

Momentos Mentales

La mente es un flujo de momentos, como un río



Otros Momentos

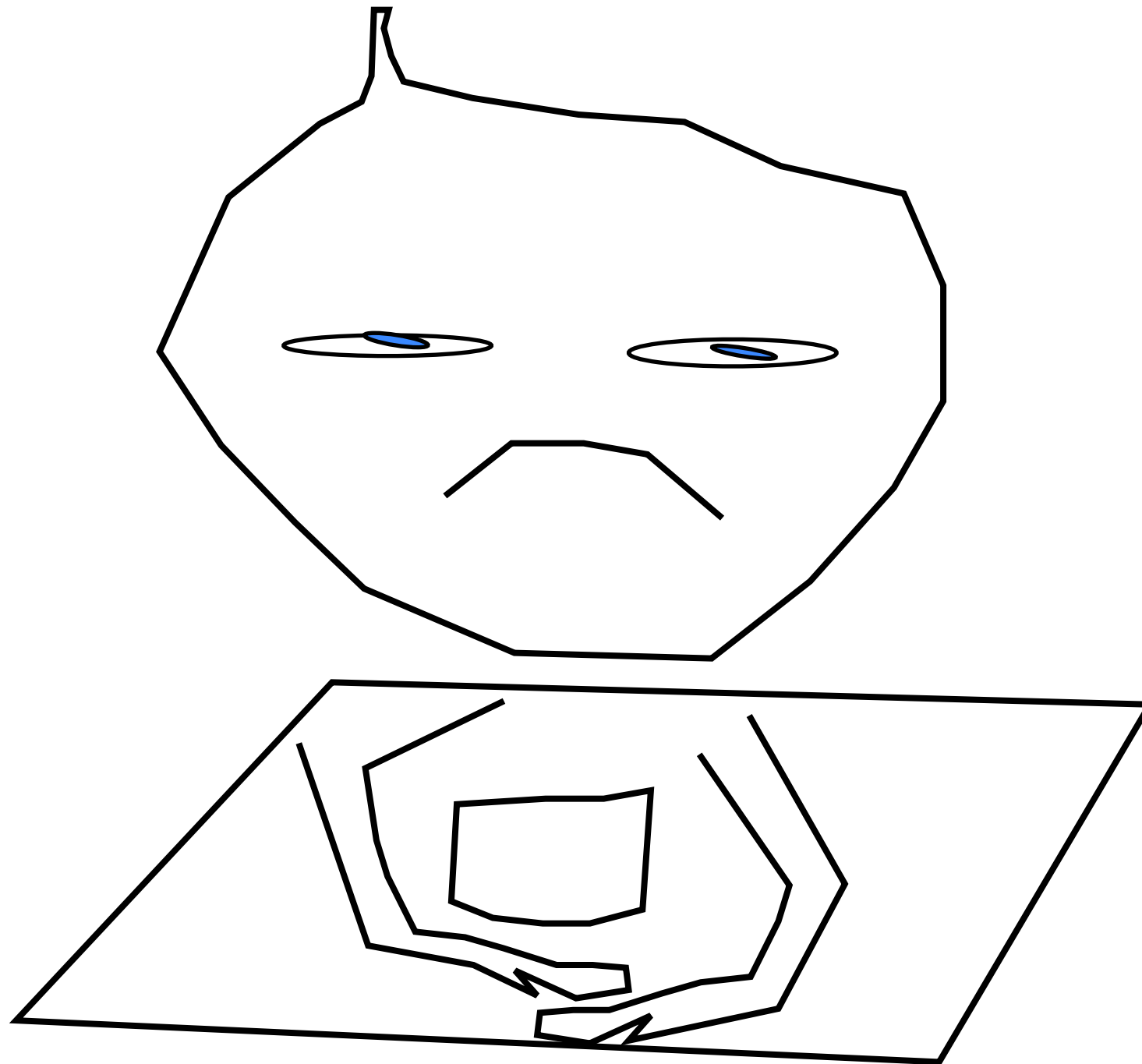
Momentos no Kairos

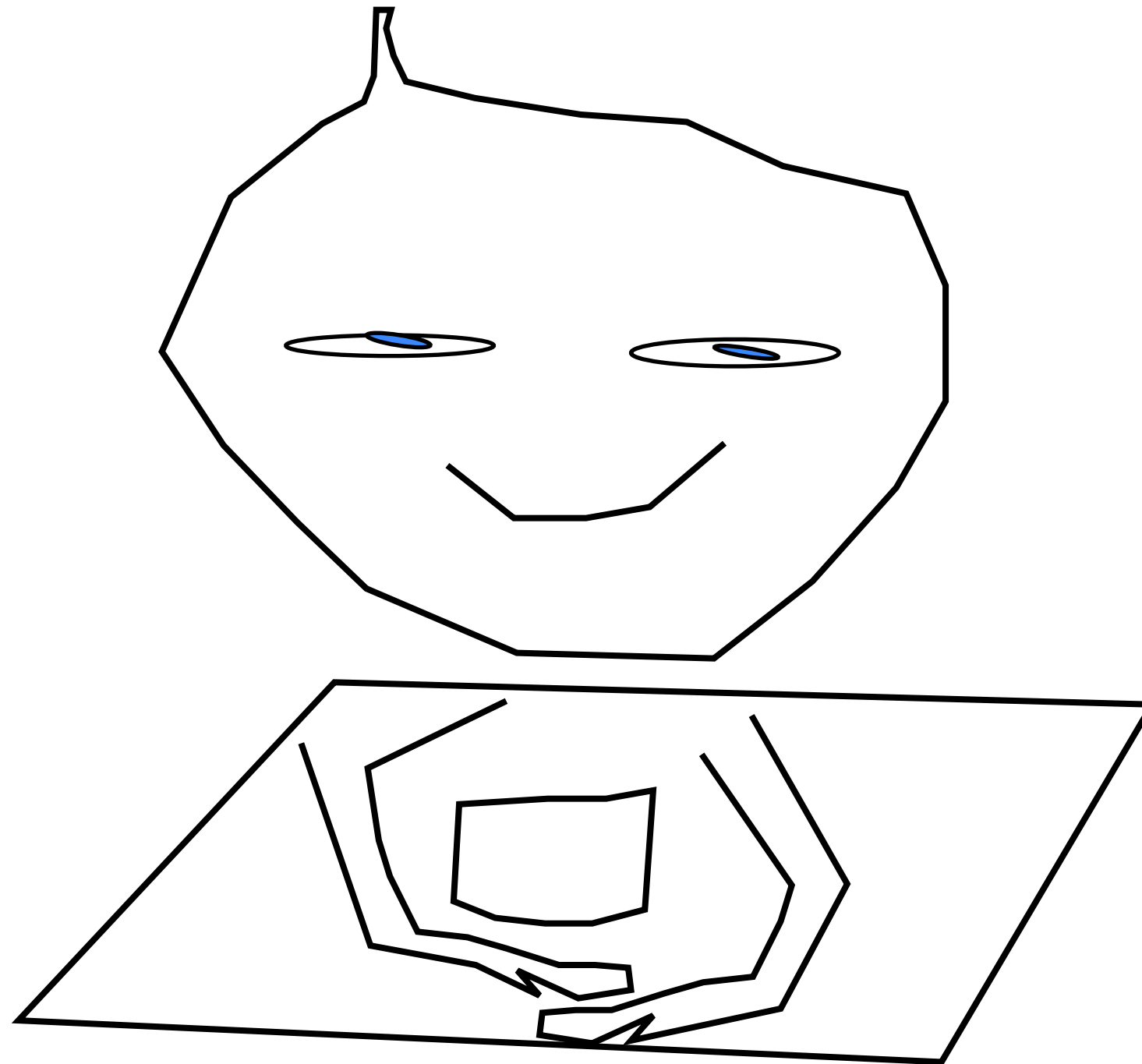
Cuando estoy como dormido,
como en “piloto automático”,
cuando voy viviendo como en
inercia

Momento Kairos

Cuando estoy en el aquí y en
el ahora
Cuando me doy cuenta que
me doy cuenta
Este momento es el que se
vuelve memorable

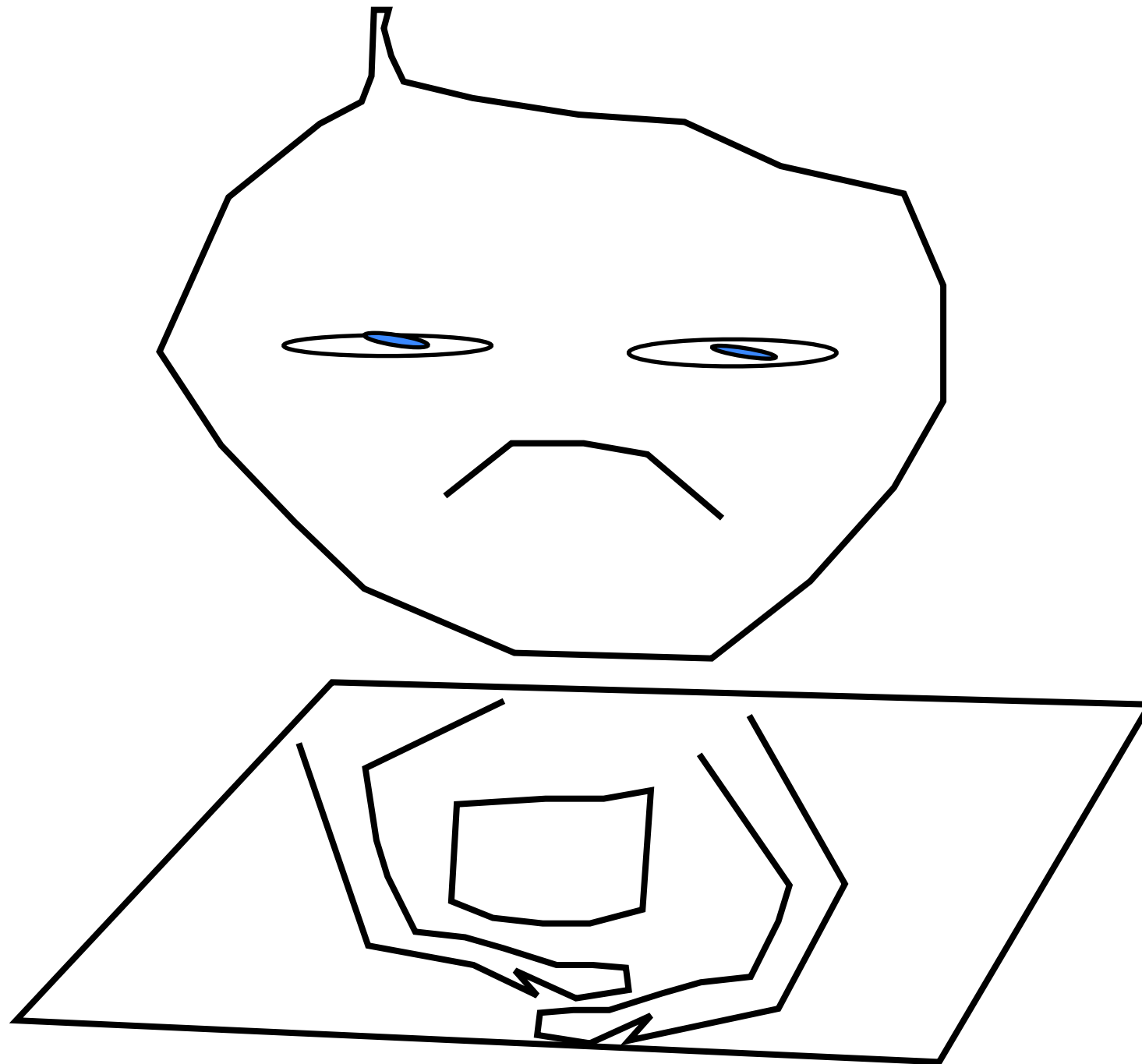
¿Tienes demasiadas preocupaciones y problemas?
¿No te dejan en paz?

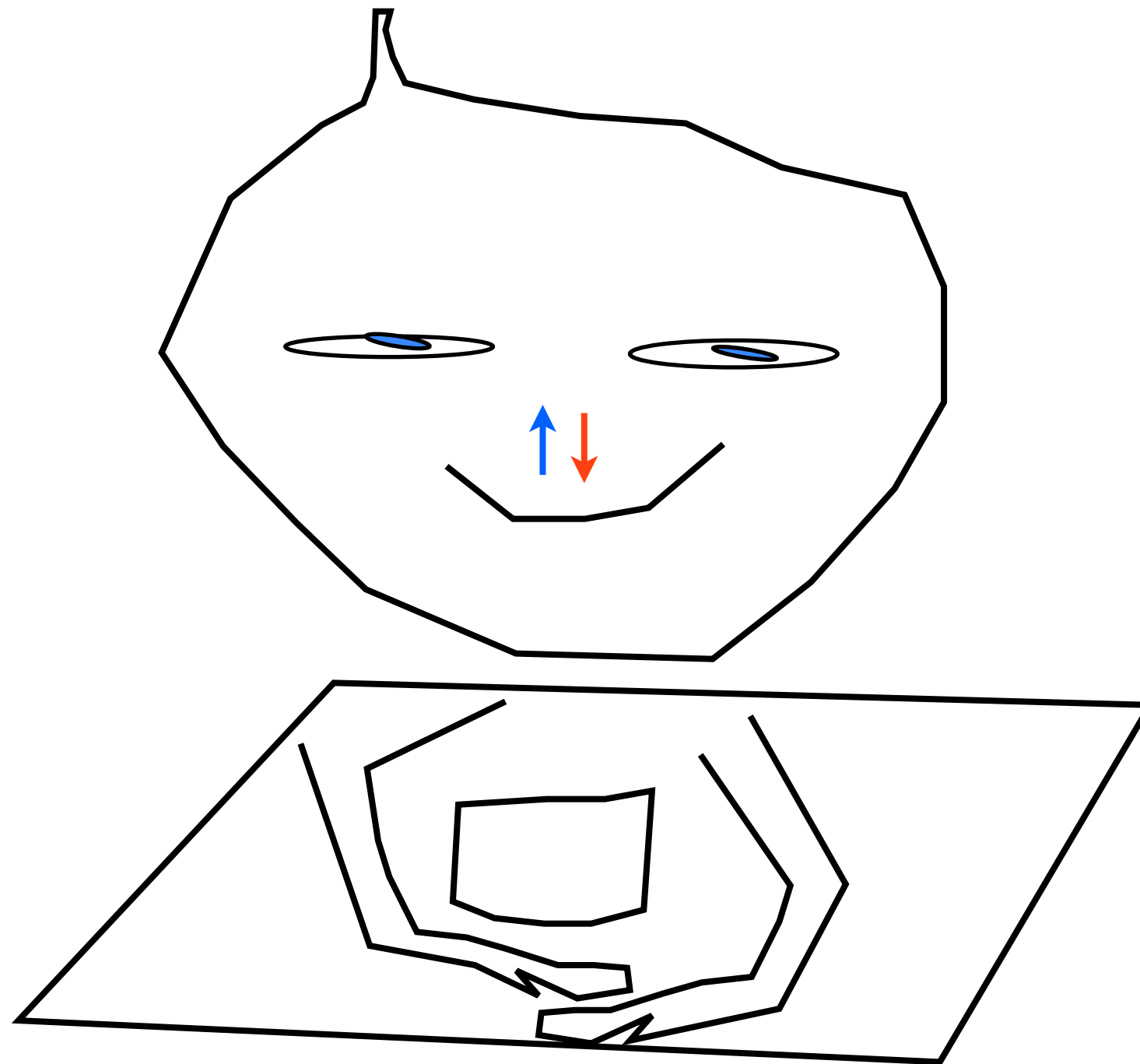




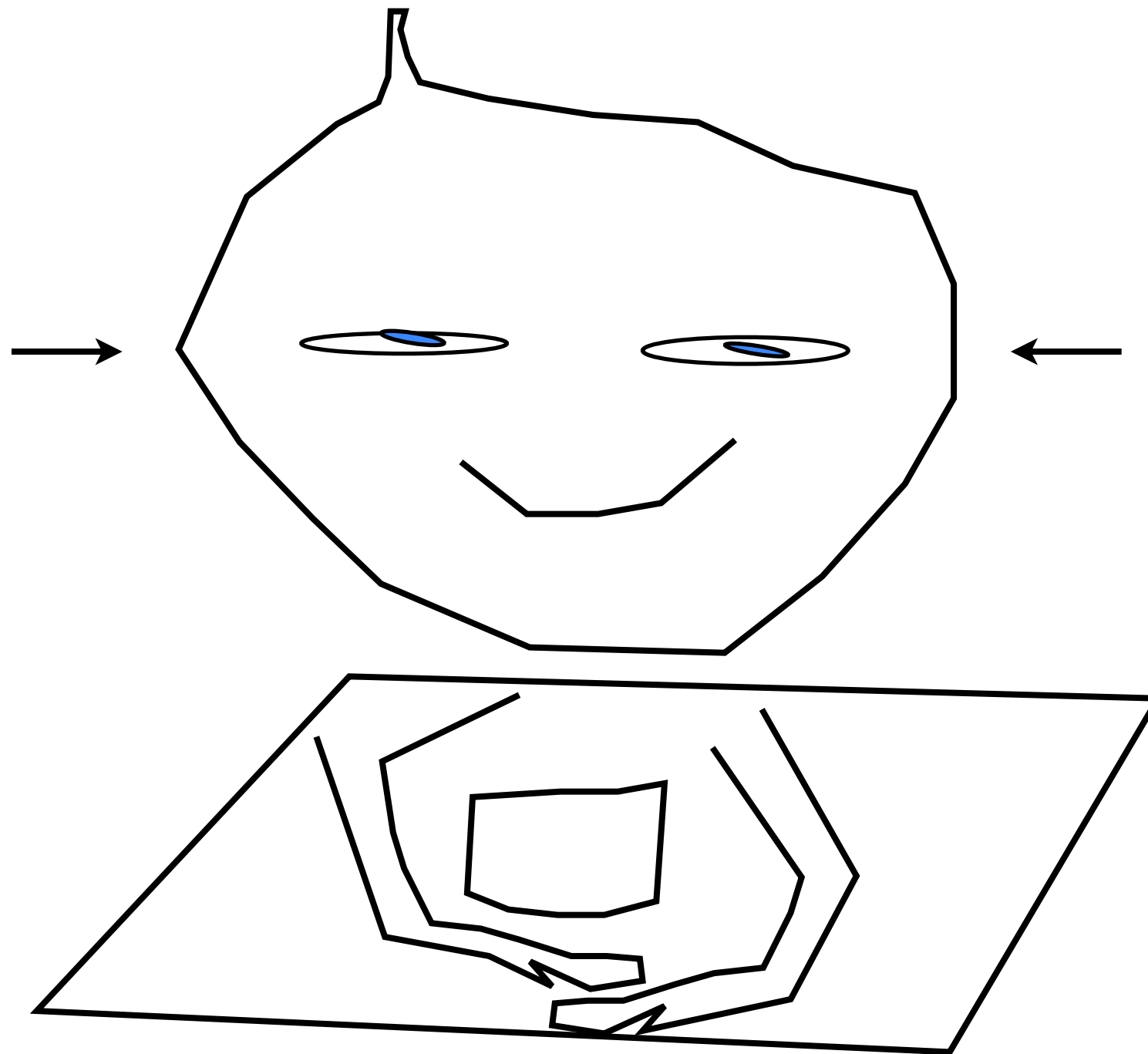
Fija tu mente en un solo pensamiento: lo preciado de la vida humana y la gran oportunidad que tienes aquí y ahora para entrenar tu mente

¿No puedes dejar tu pasado atrás o tus pensamientos, estás muy distraído?



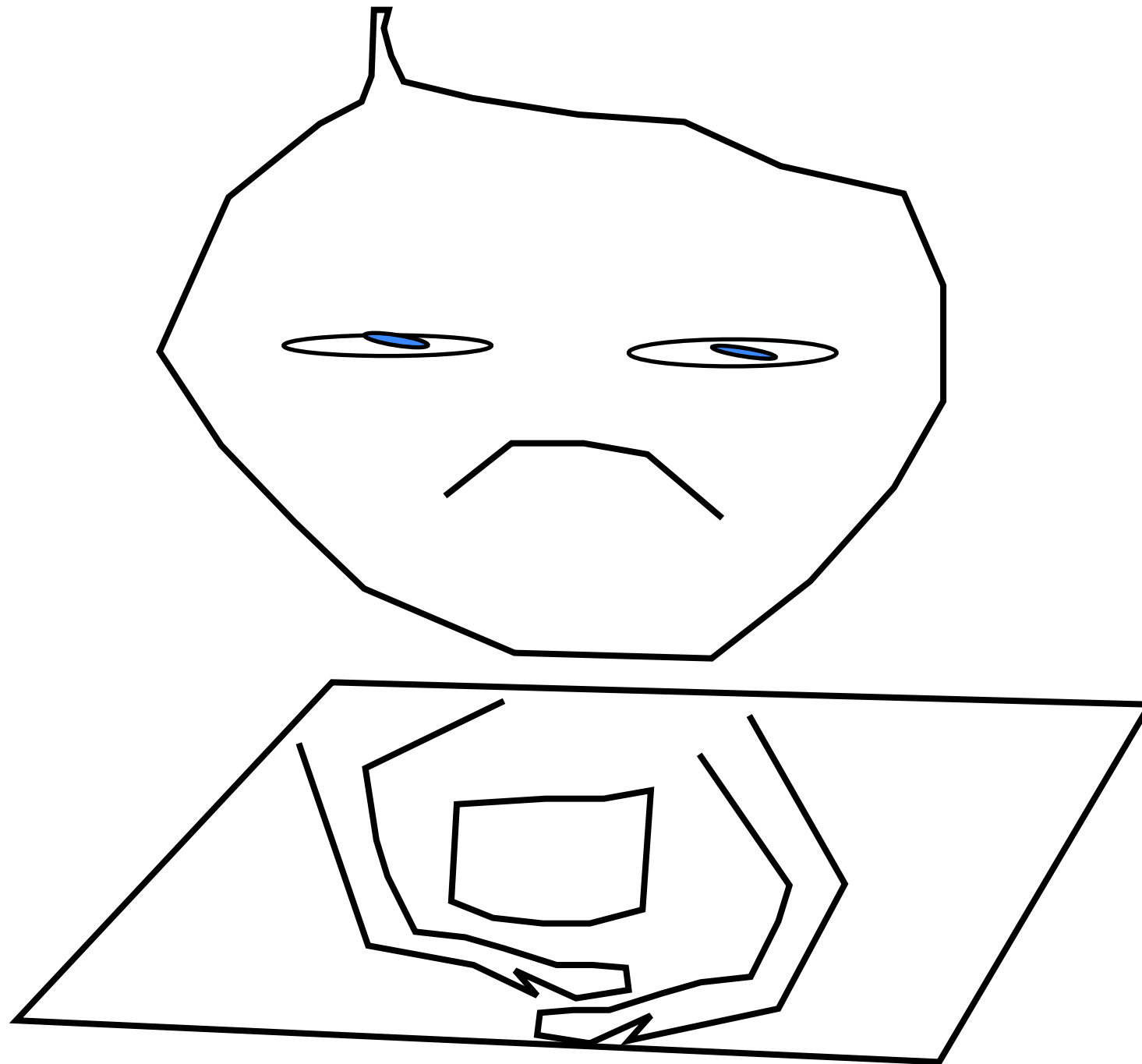


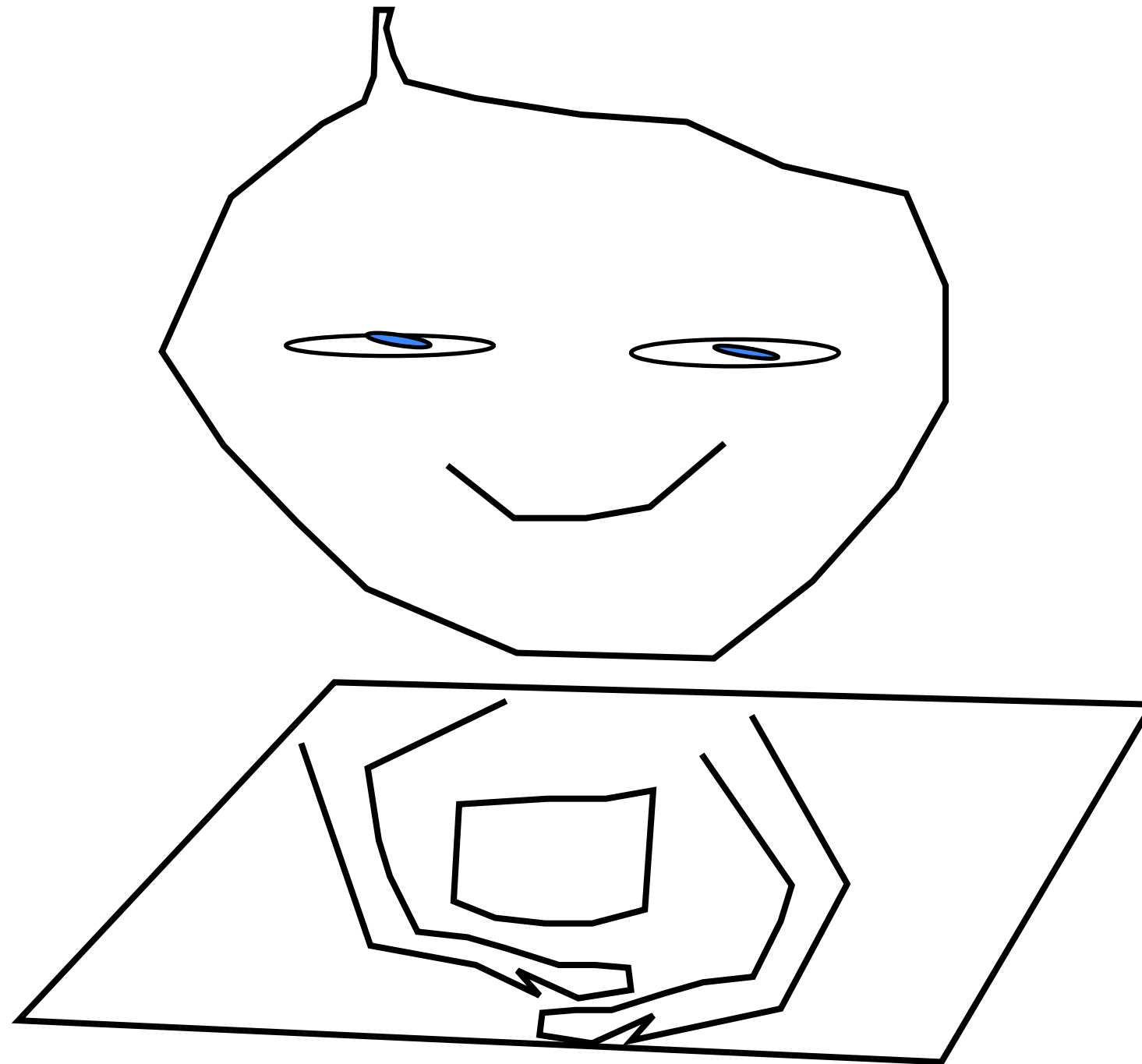
Fija tu mente en la entrada y salida del aire por las fosas nasales. La sensación del aire frío en tus paredes nasales.



○ fija tu mente en los sonidos del medio ambiente. En un solo sonido. Cuando lo haces estás en el aquí y en el ahora.

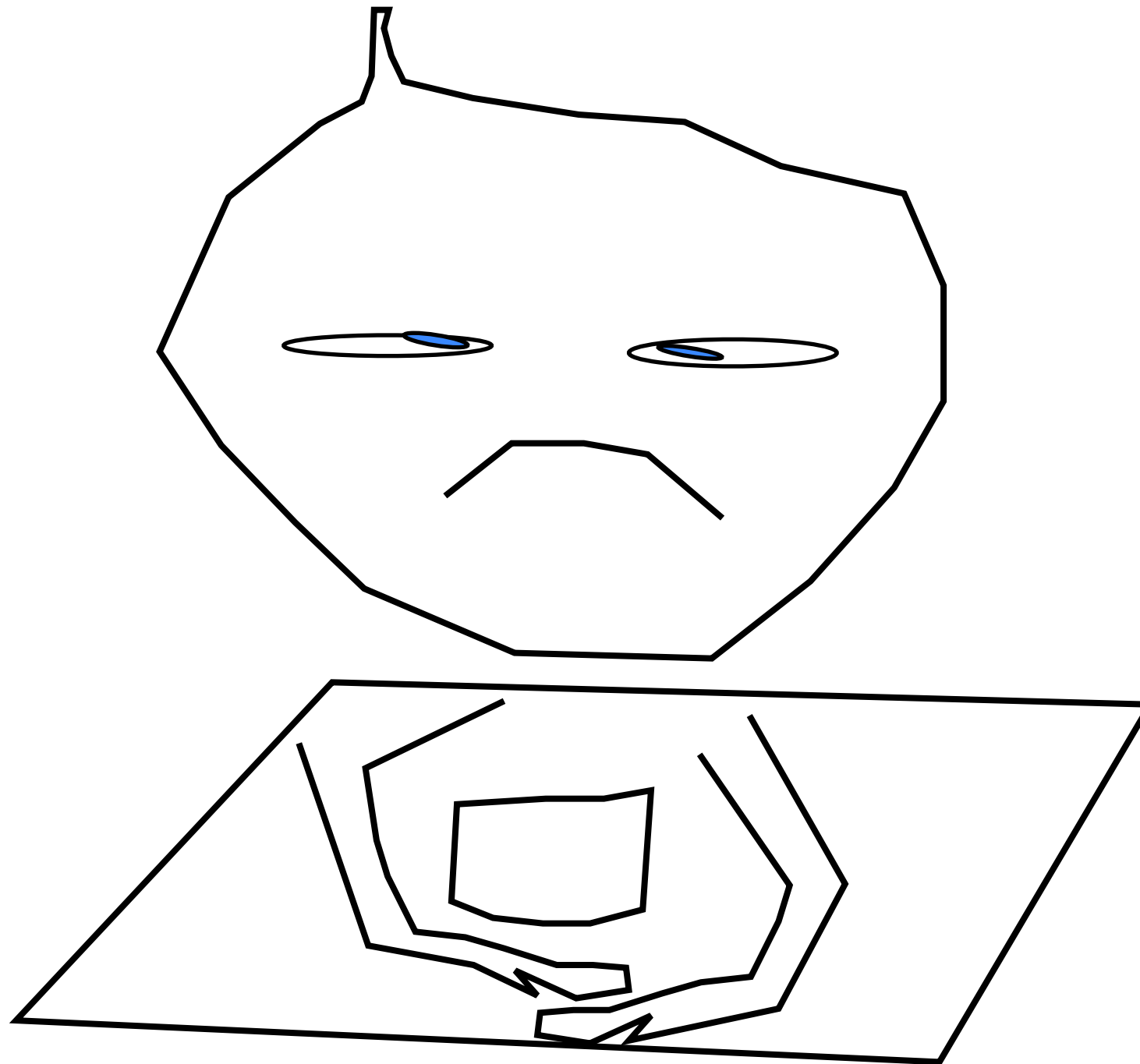
¿Sigues muy distraído?

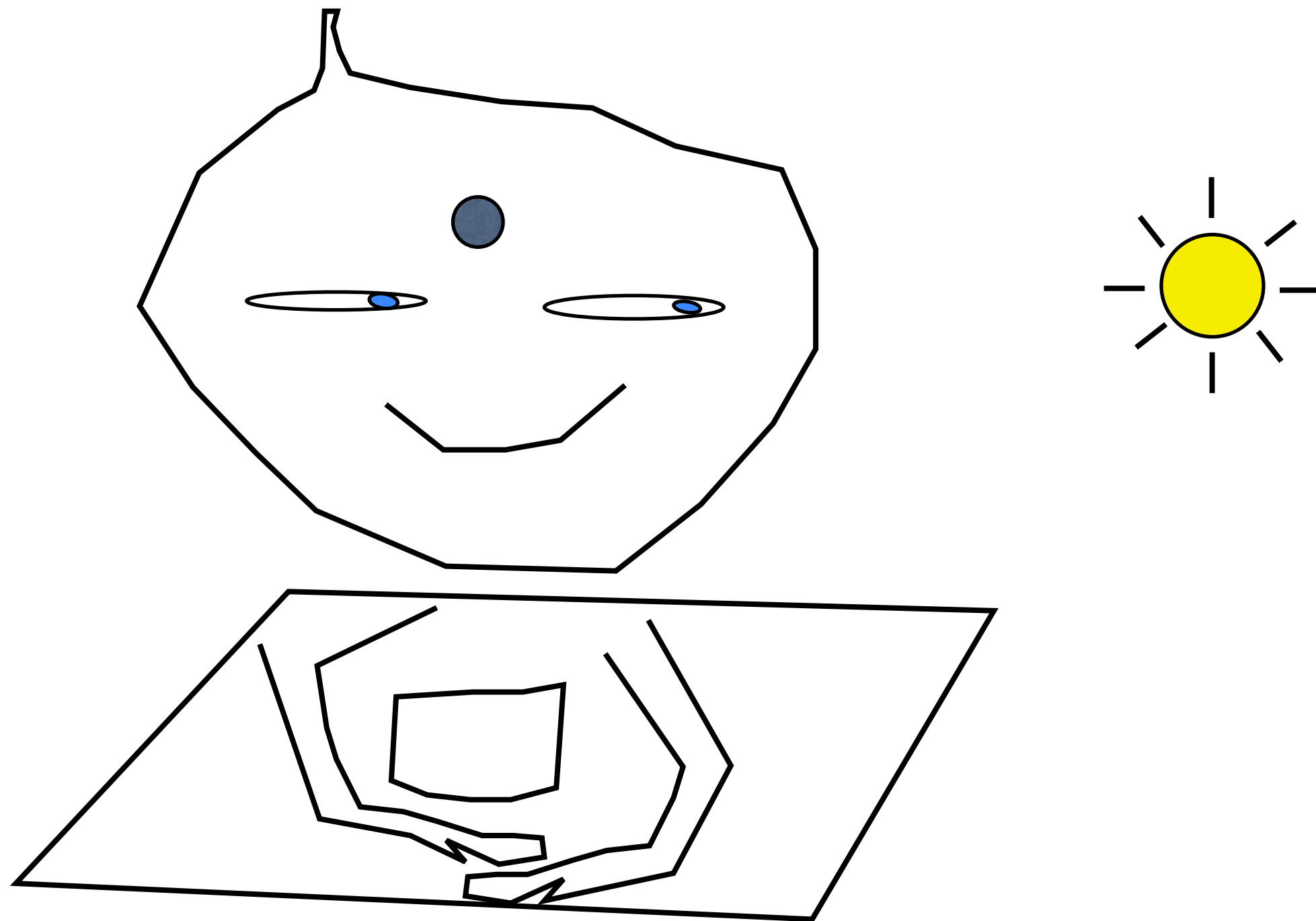




Pon tu atención cuatro dedos por debajo de tu ombligo o
piensa en la muerte

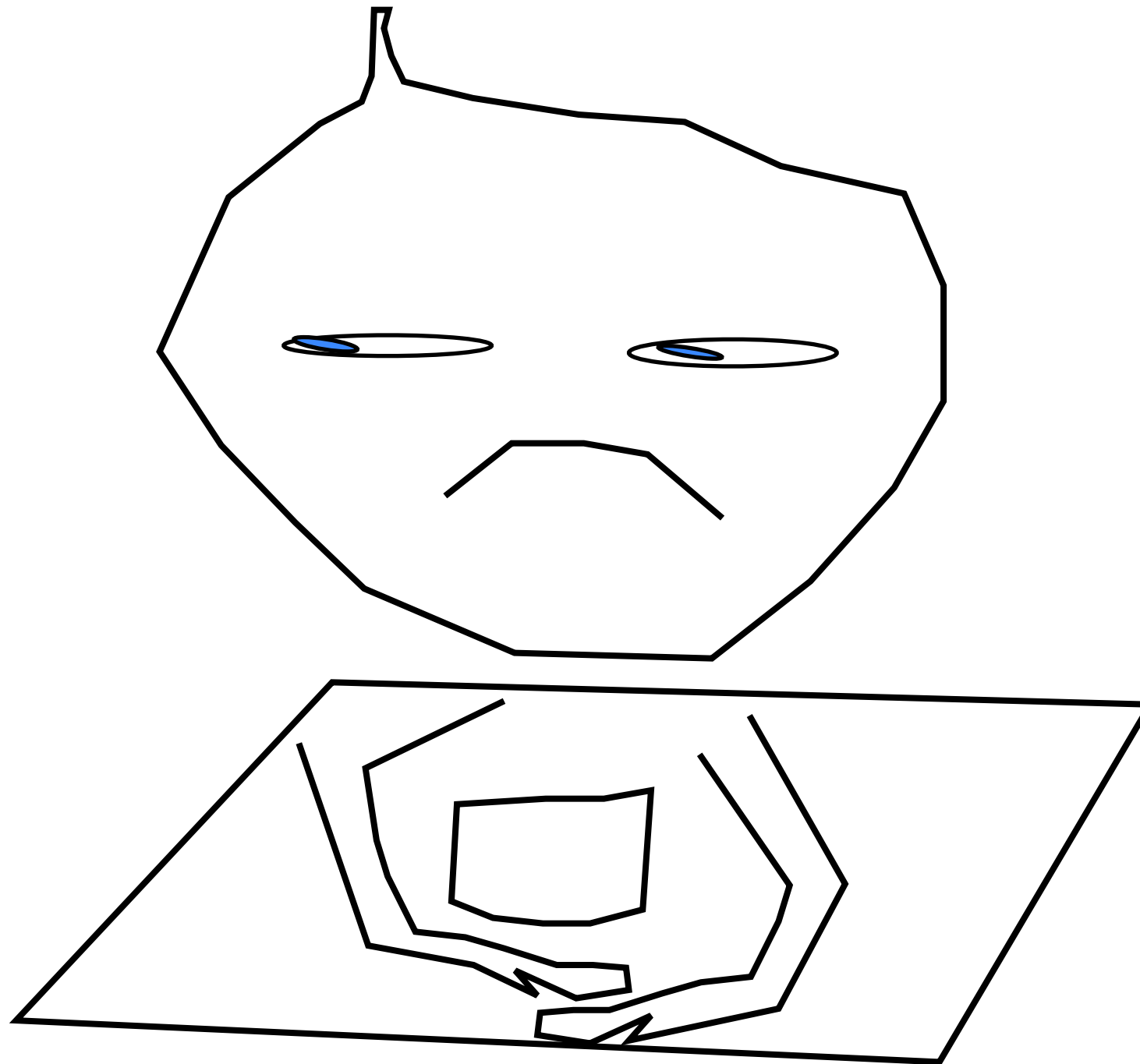
¿Estás muy somnoliento?

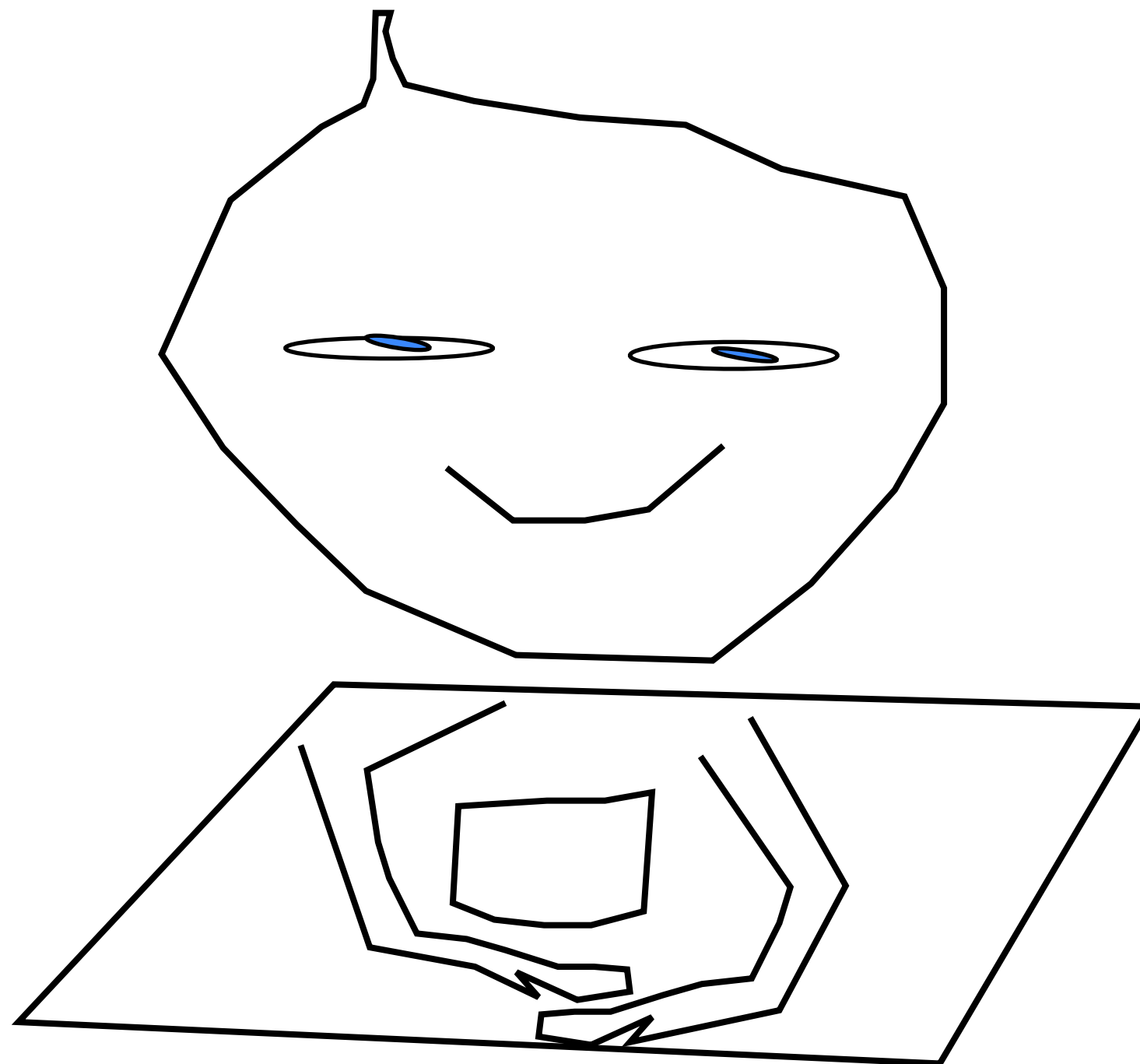




Pon tu atención en la frente, piensa en lo preciado de la vida humana, ve un punto luminoso o párate un momento y toma un vaso de agua

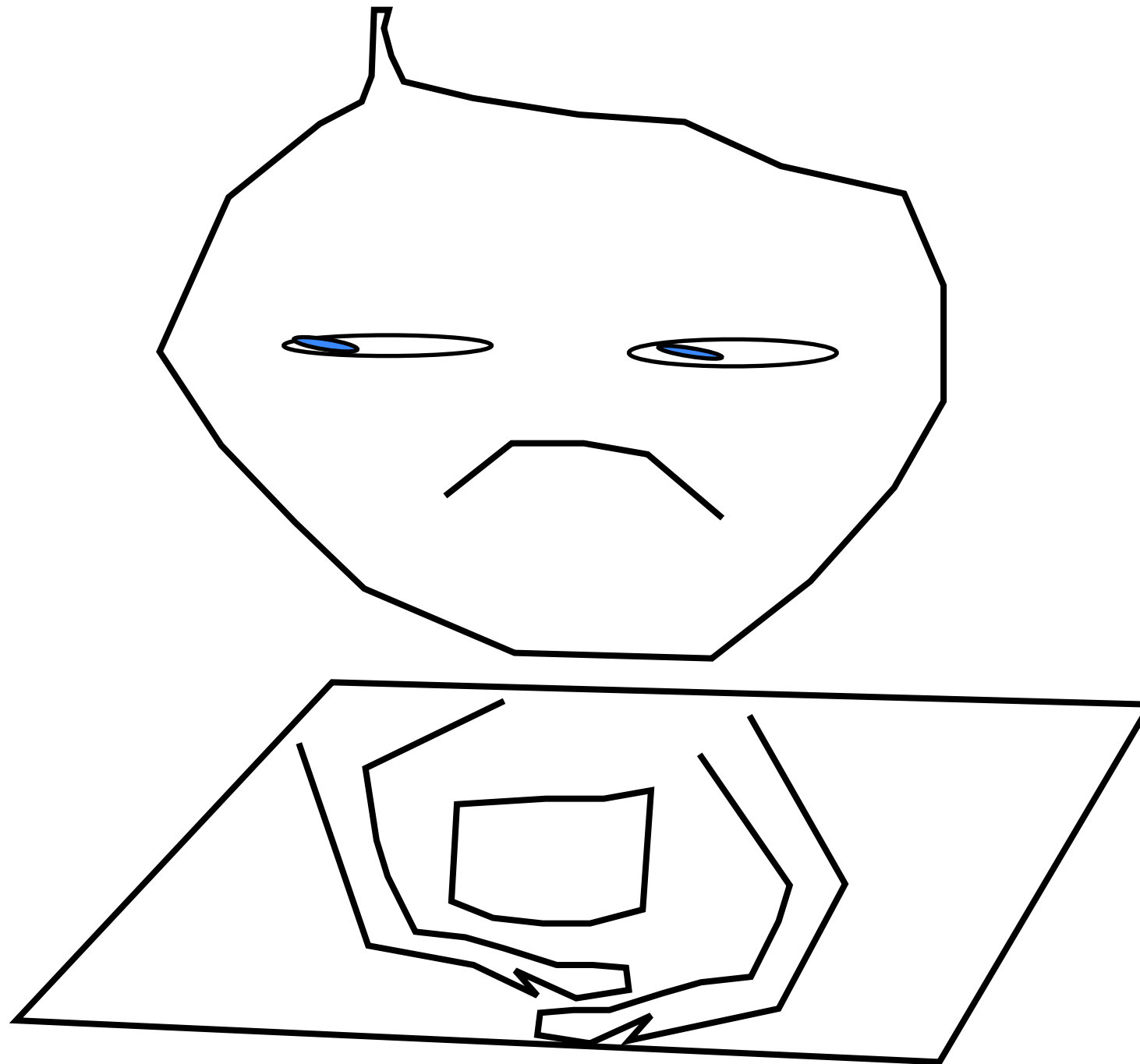
¿Qué hago con mi respiración?

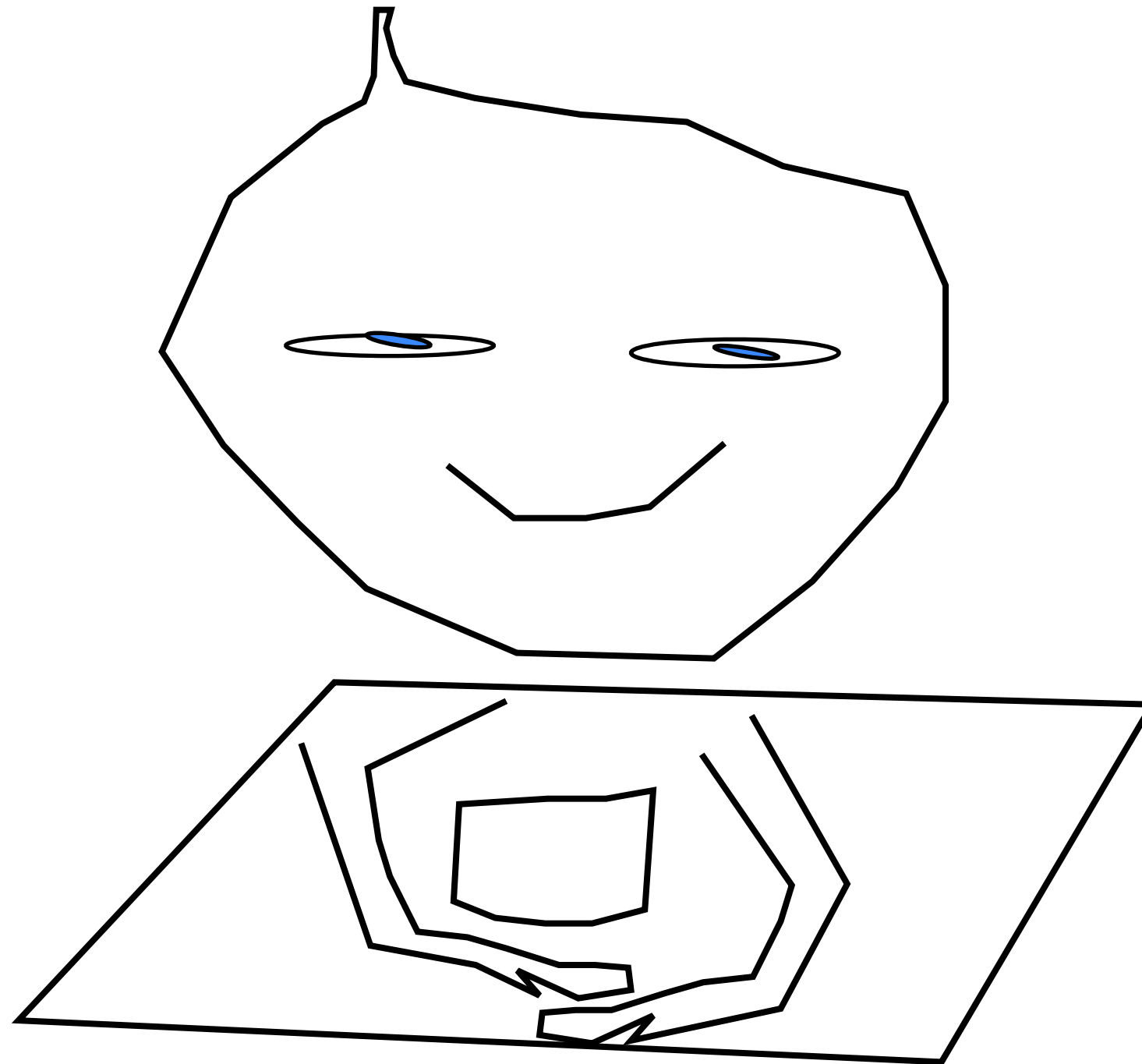




No la forces, dejala natural

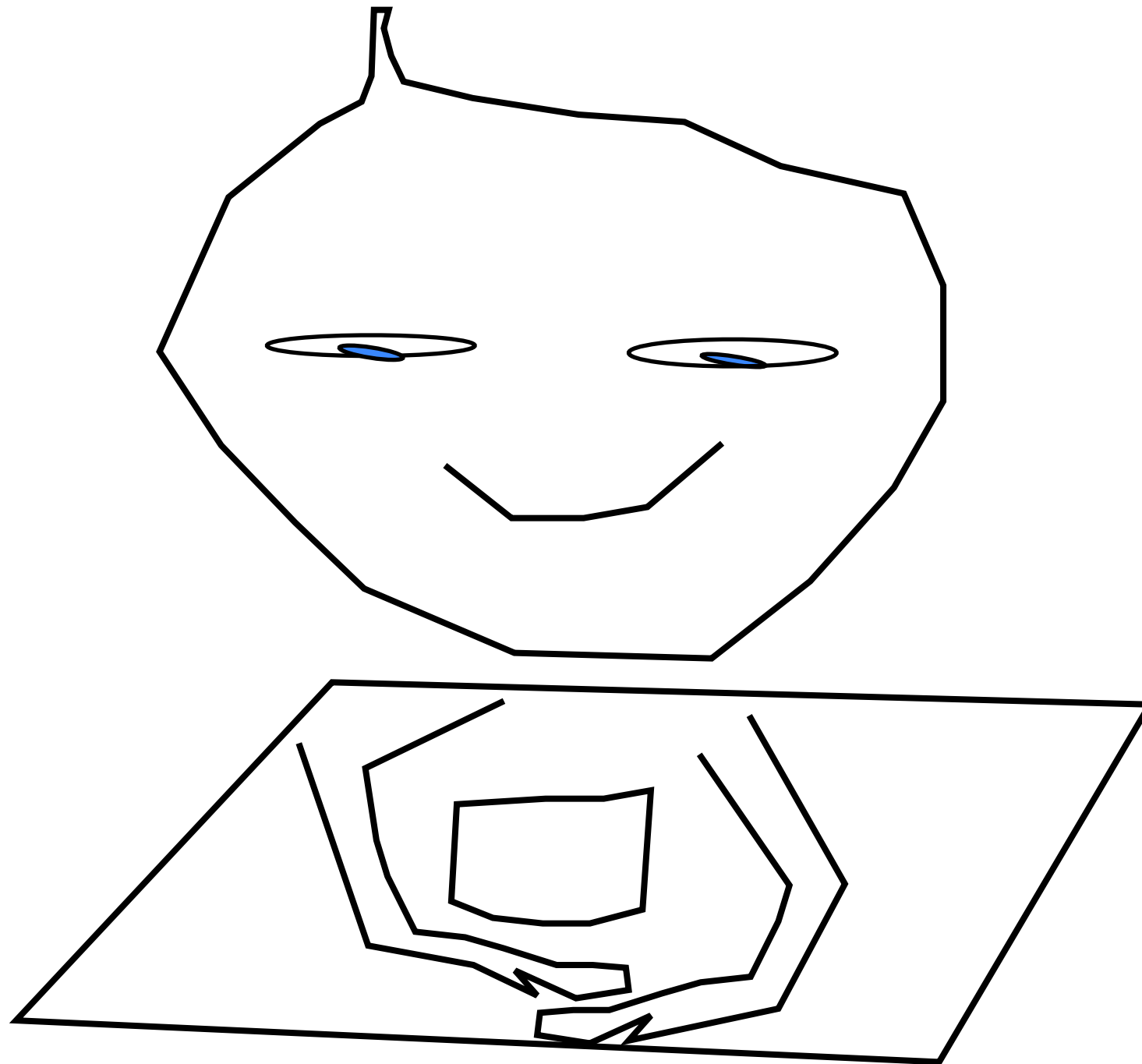
¿Qué hago con mi mente?

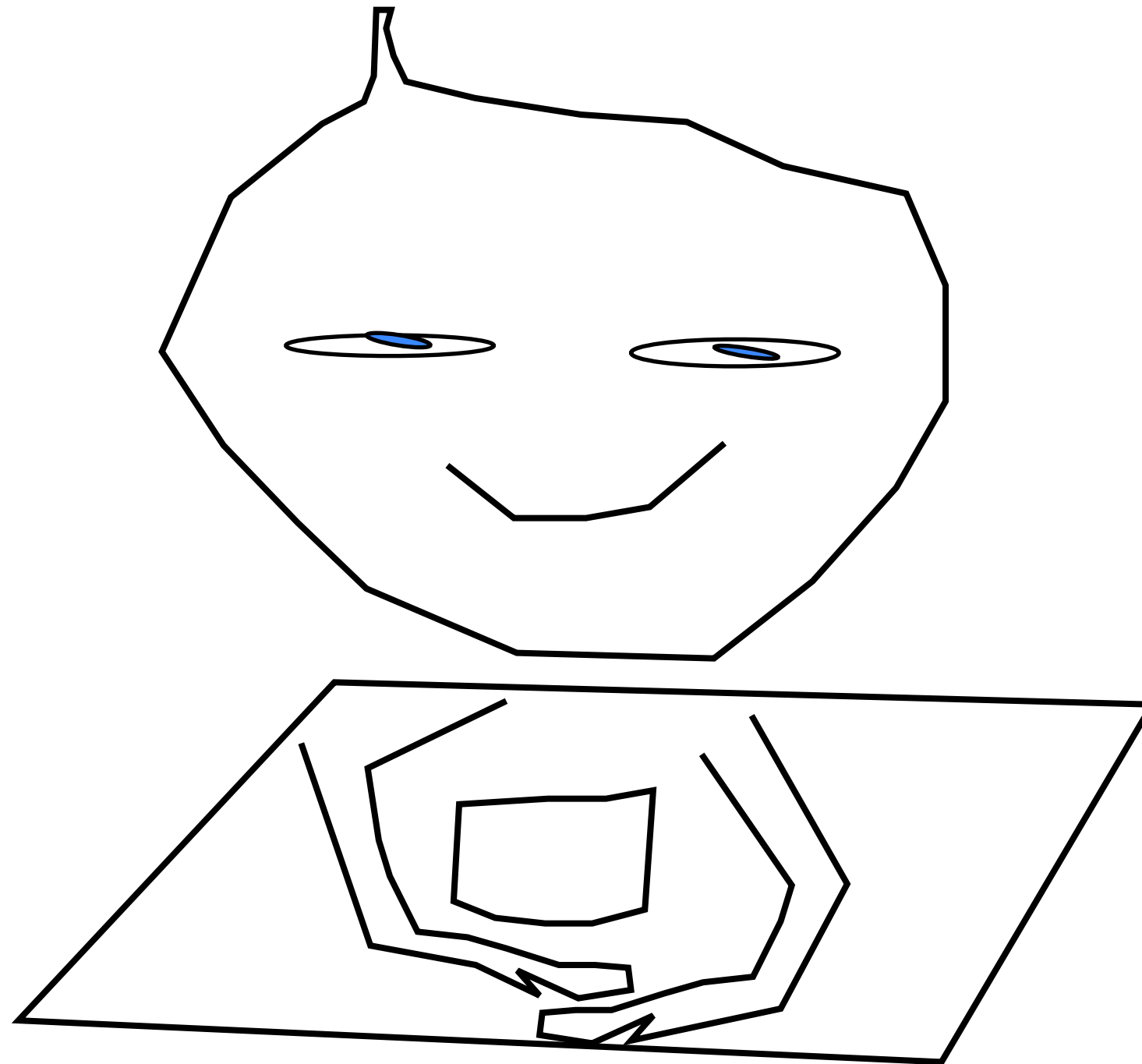




Observa todo lo que se presenta (un pensamiento, una emoción) pero no te enganches a nada de ello

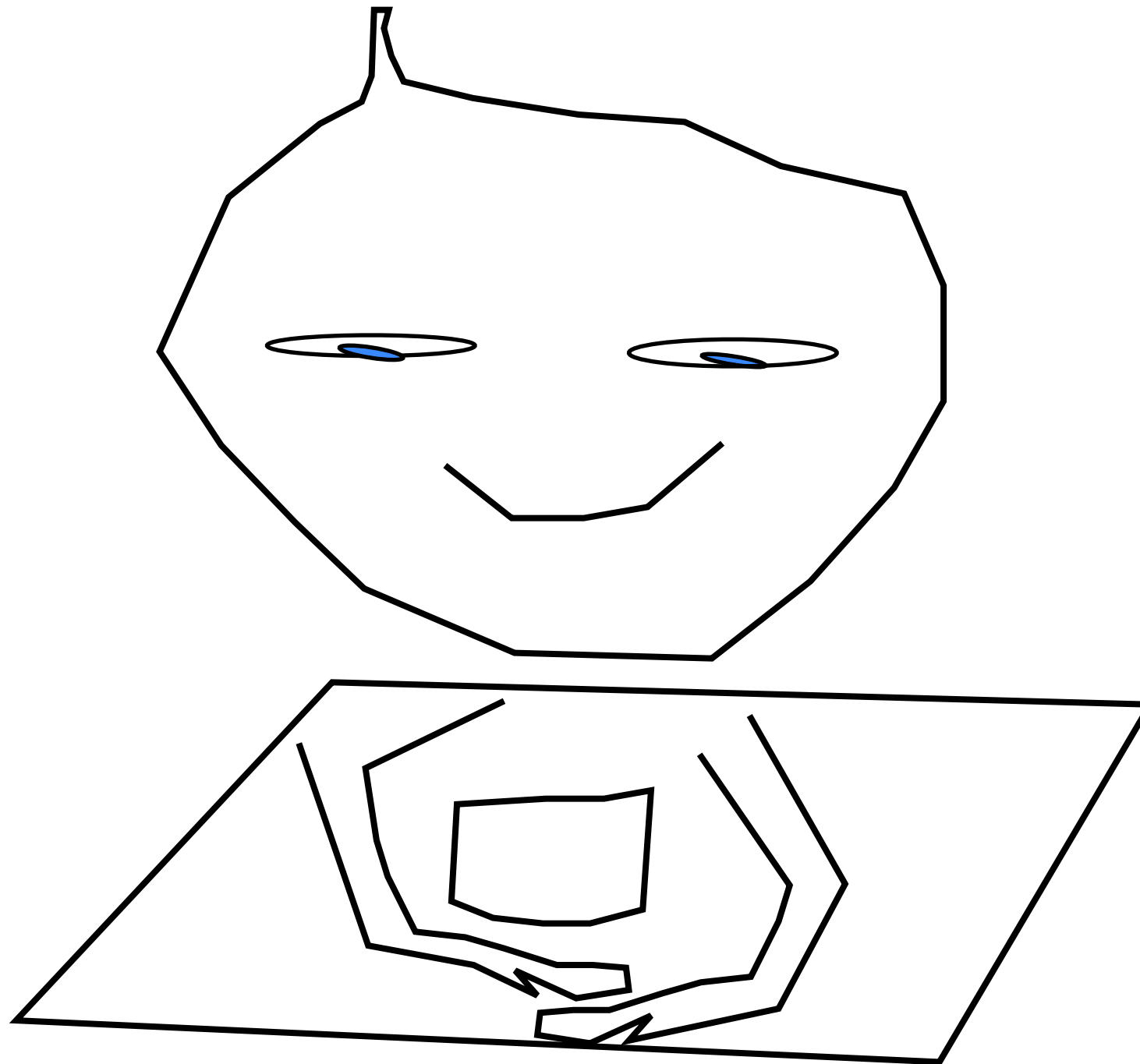
4. Cultiva un pensamiento amoroso hacia ti o hacia los demás

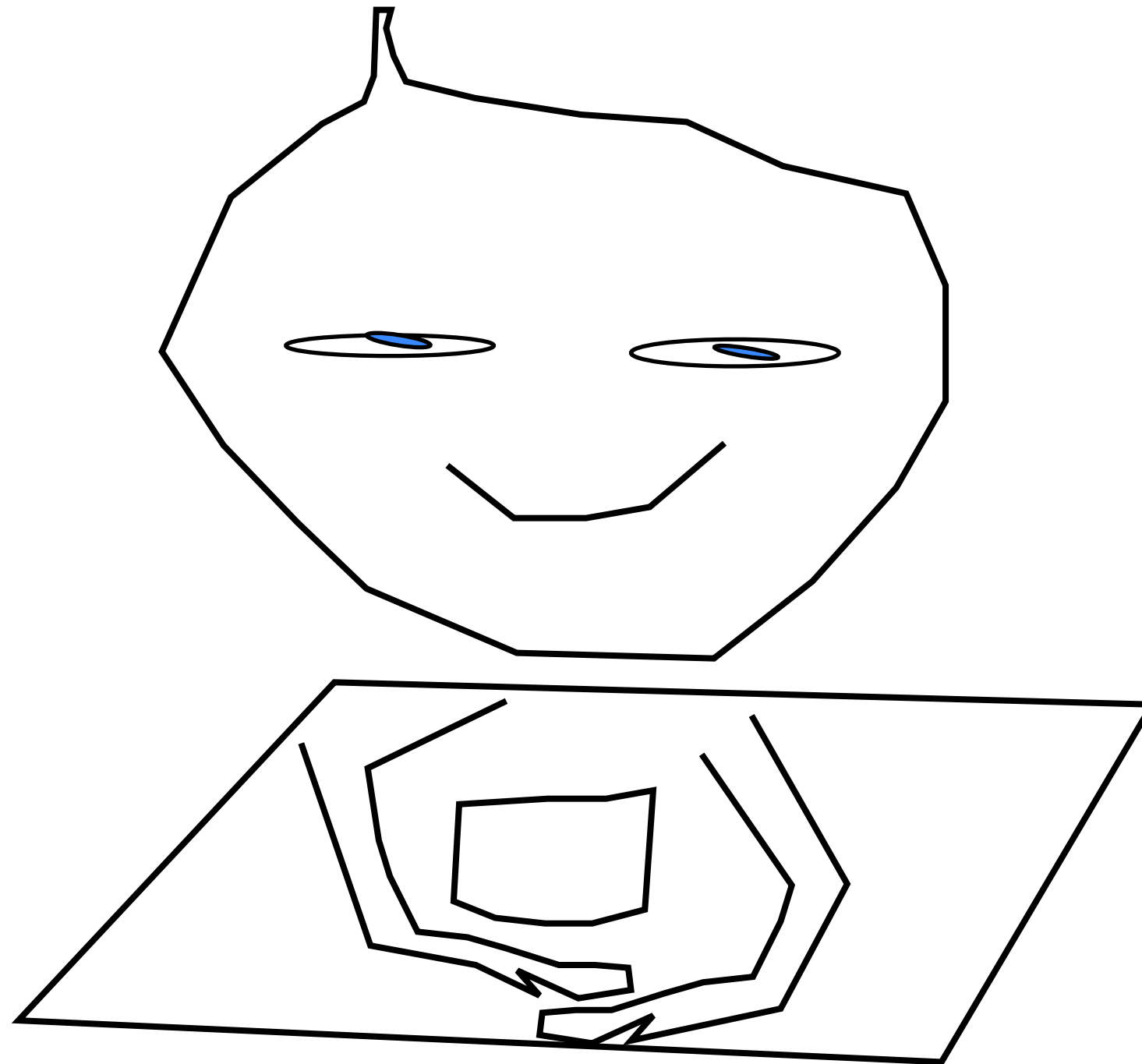




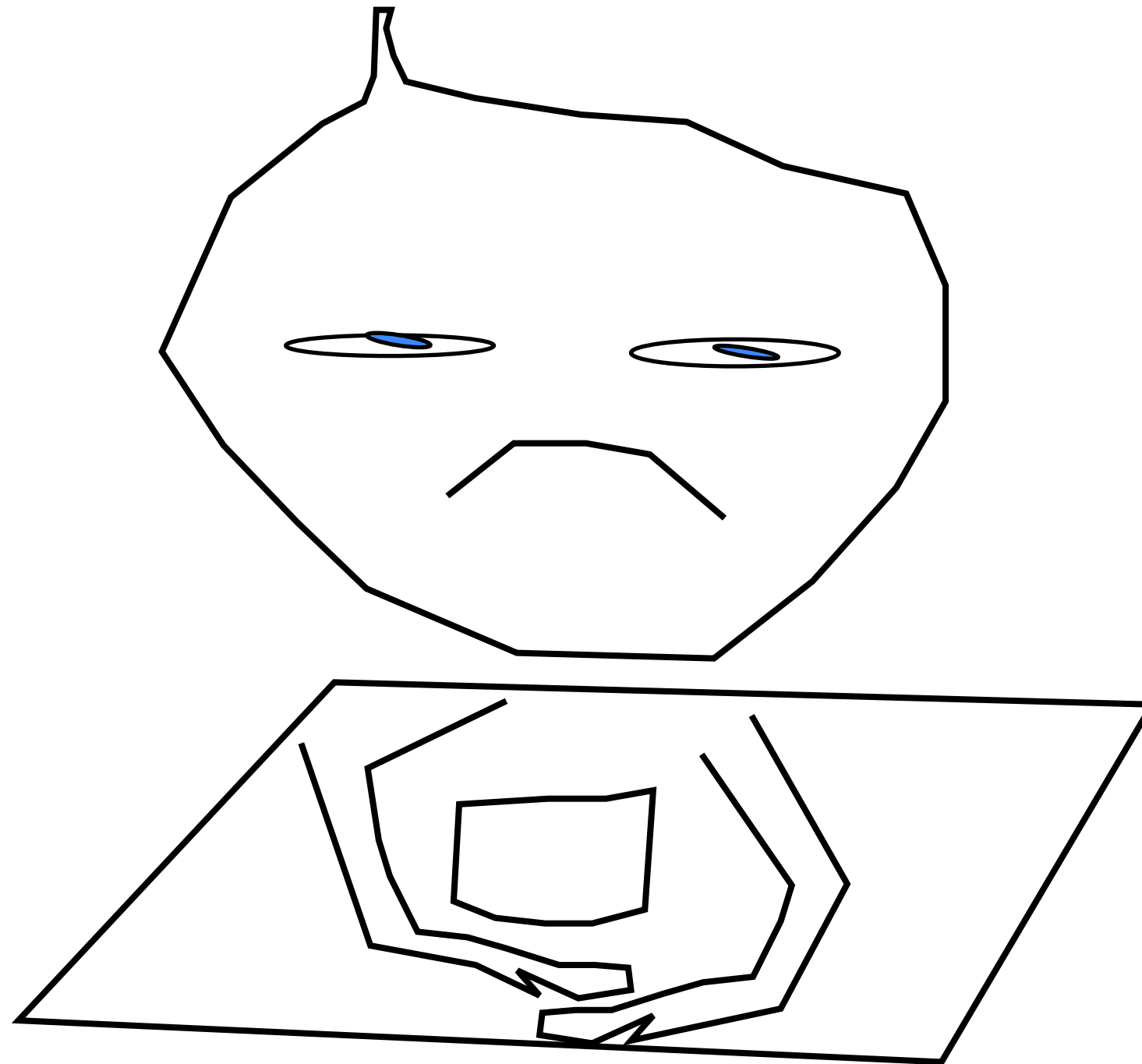
Desea que tu y los demás estén bien, en paz y felices

5. Practica el tomar y el dar (tonglen)

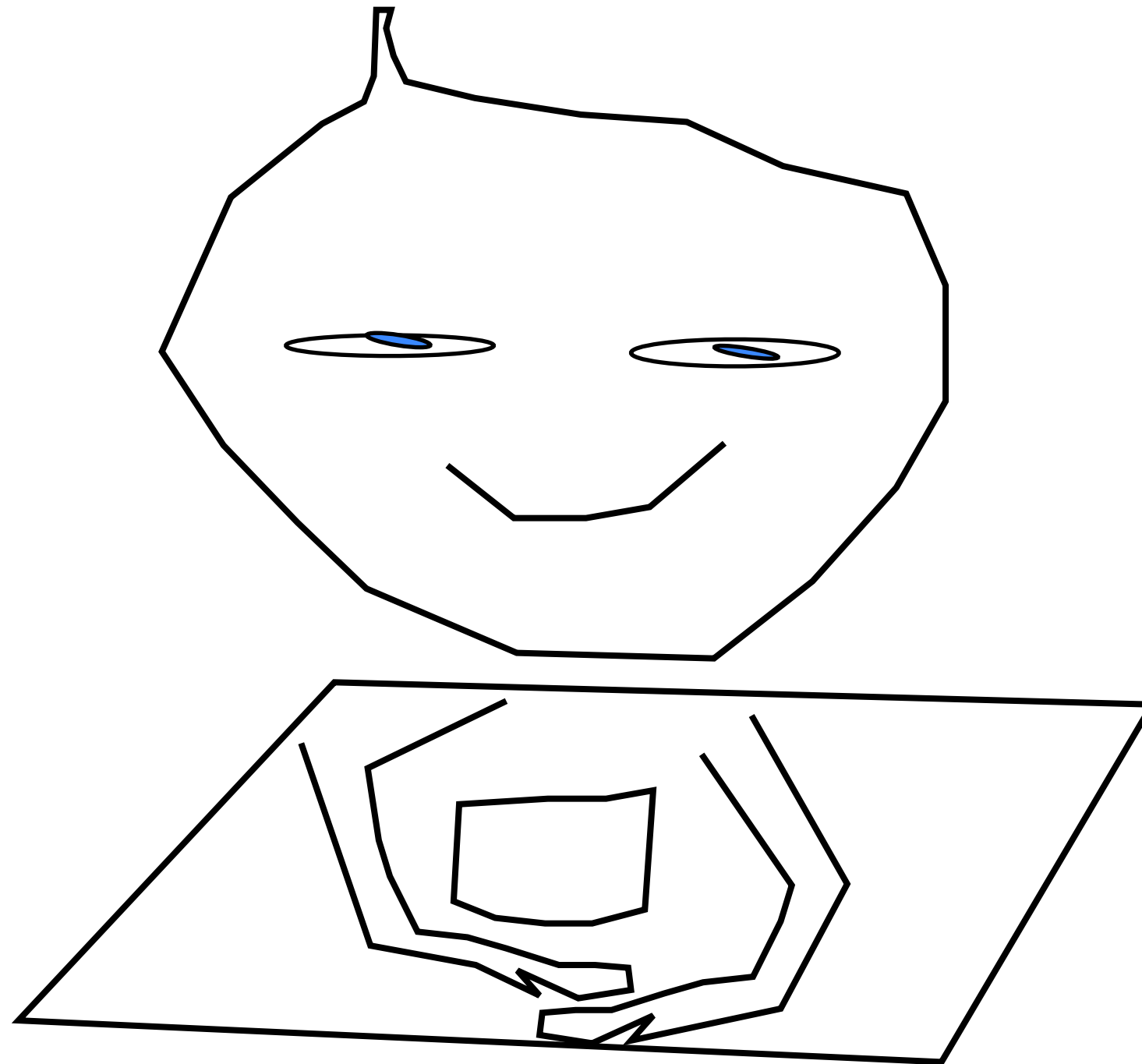




Esto evita que estés centrado en ti mismo
Toma el sufrimiento de los demás y dales tu felicidad

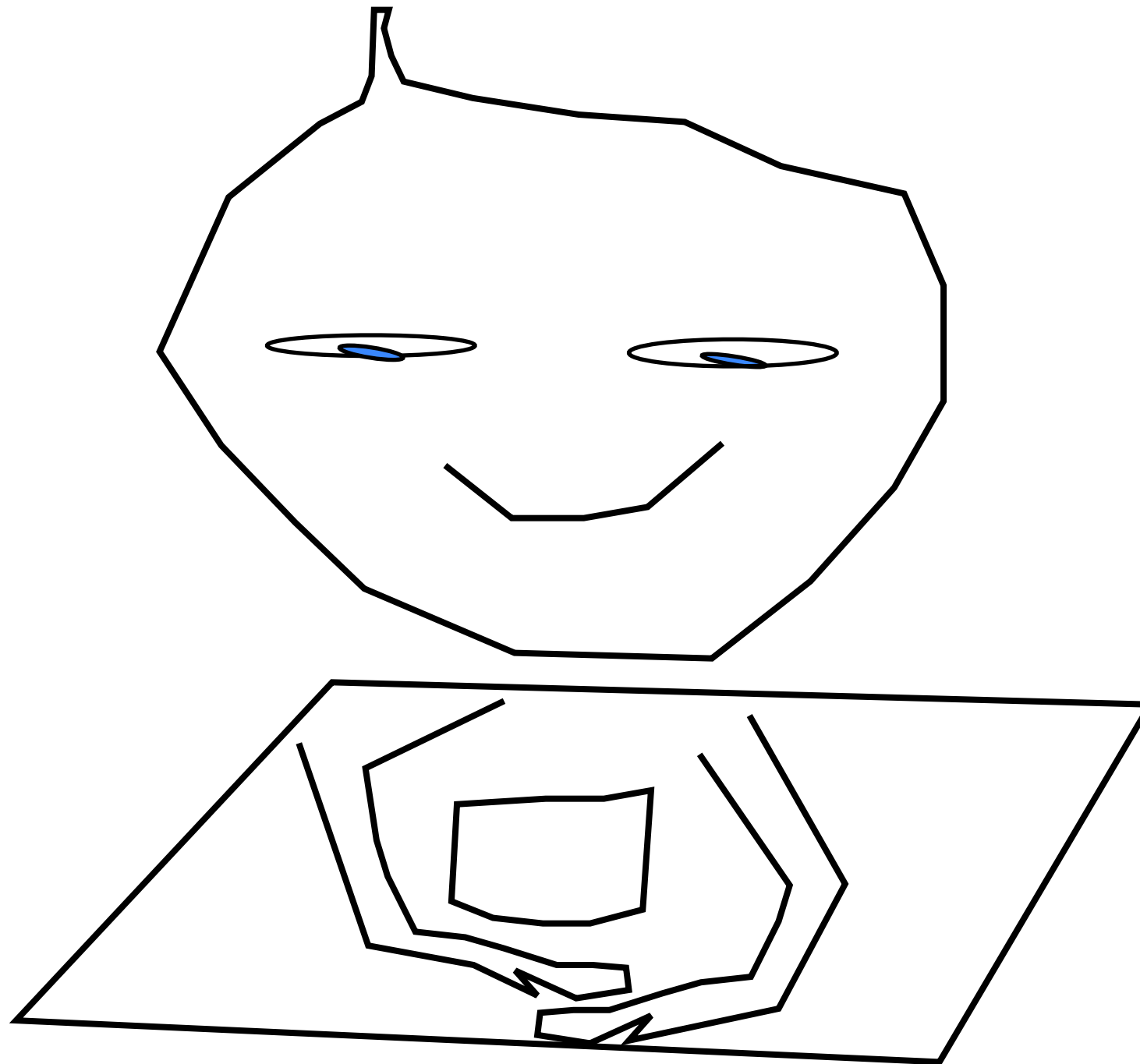


Esto también contribuye a disminuir la importancia personal o el ego

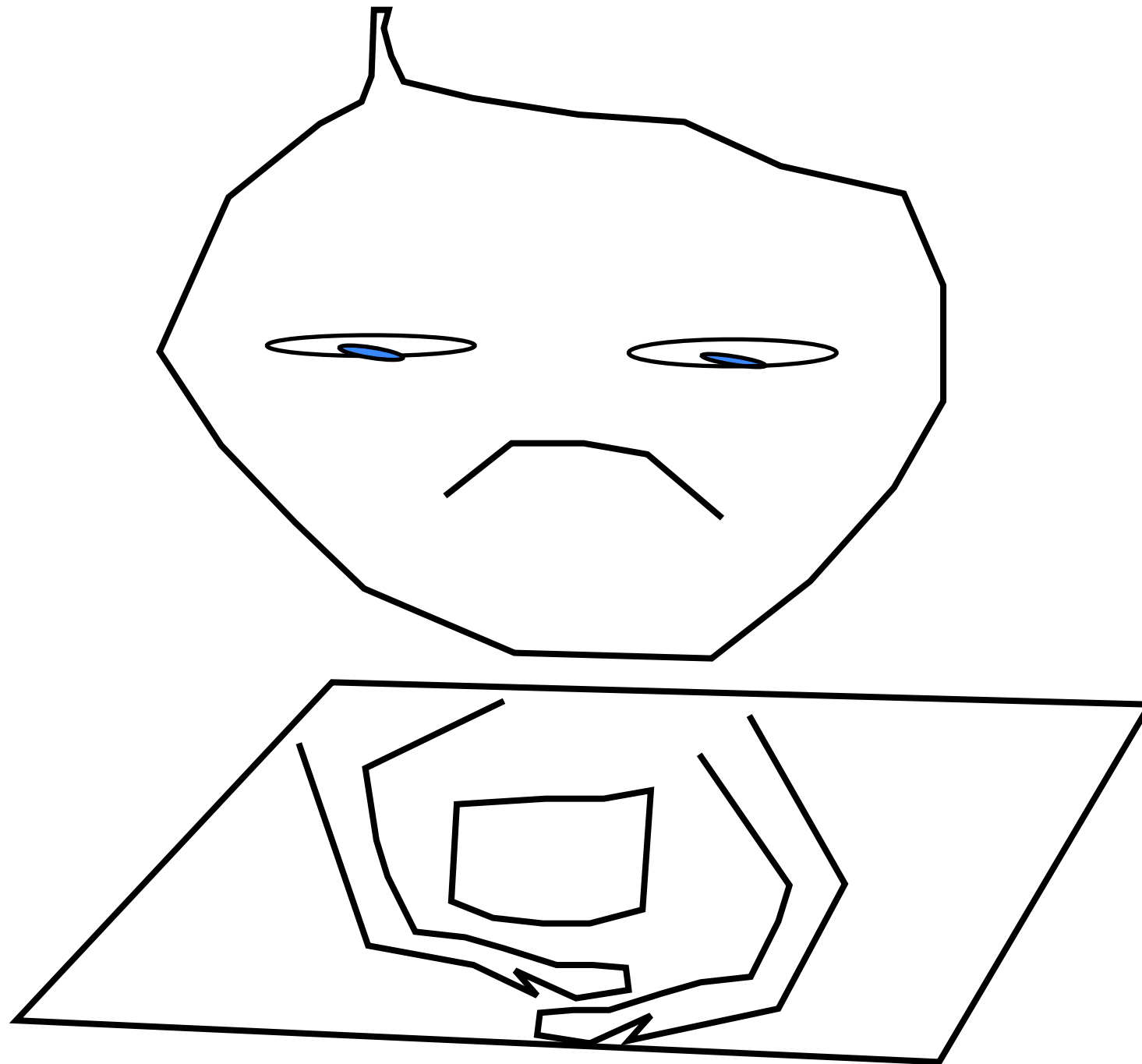


Lo cual está bien, es parte importante de la práctica

6. Pon tu mente en un sólo pensamiento

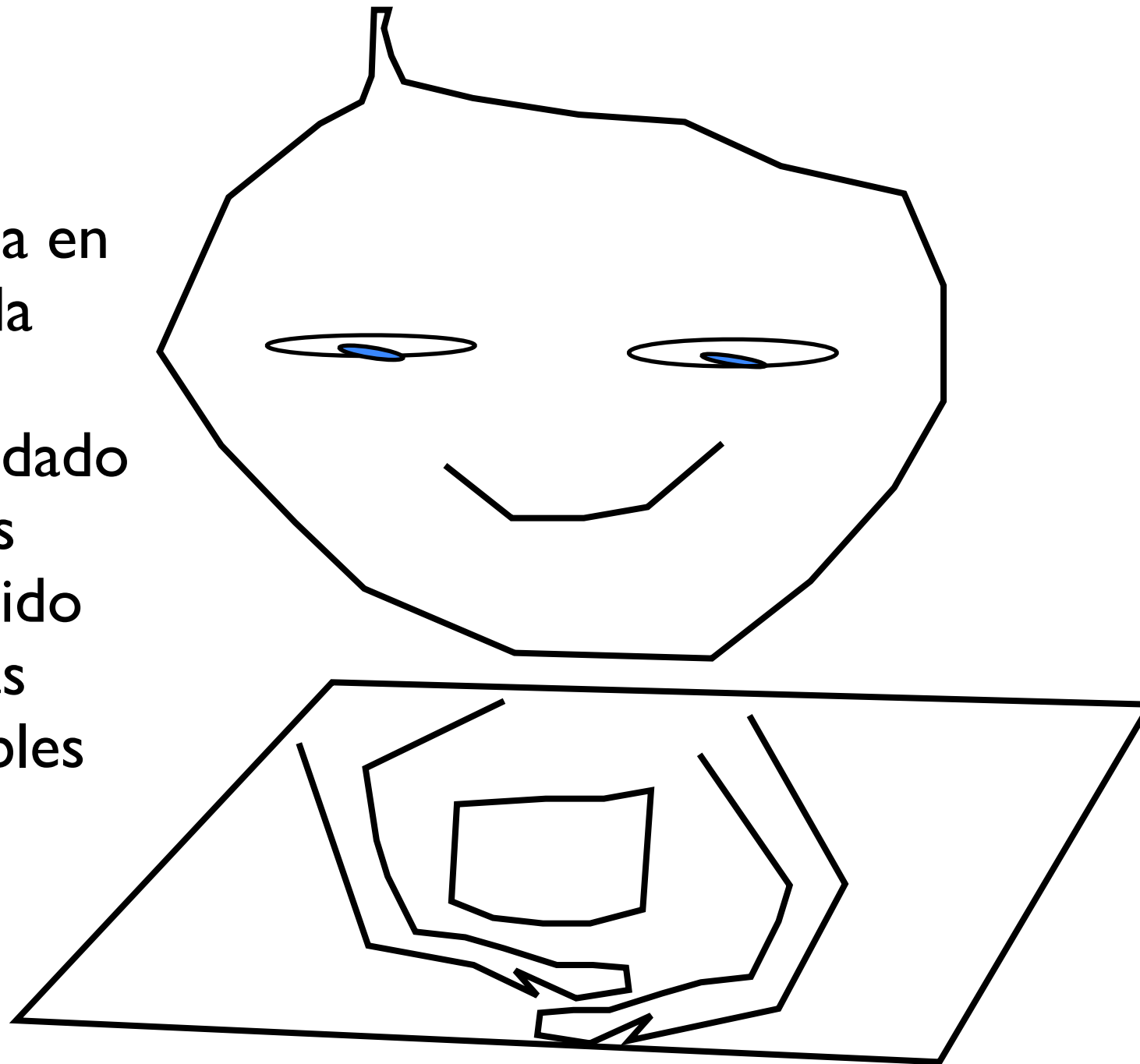


¿Cómo?



Piensa en lo preciado de la vida humana

- 5. Misma época en que un Buda apareció
- 6. Ese Buda ha dado enseñanzas
- 7. Estas han sido preservadas
- 8. Son accesibles



Las 10 cualidades de una preciosa vida humana

- 1. Organos sensoriales intactos
- 2. Salud
- 3. No Perspectivas correctas
- 4. Disposición amorosa

- 9. Tengo confianza natural en las enseñanzas
- 10. Puedo practicar esas enseñanzas

Piensa en la impermanencia

Mi condición mortal

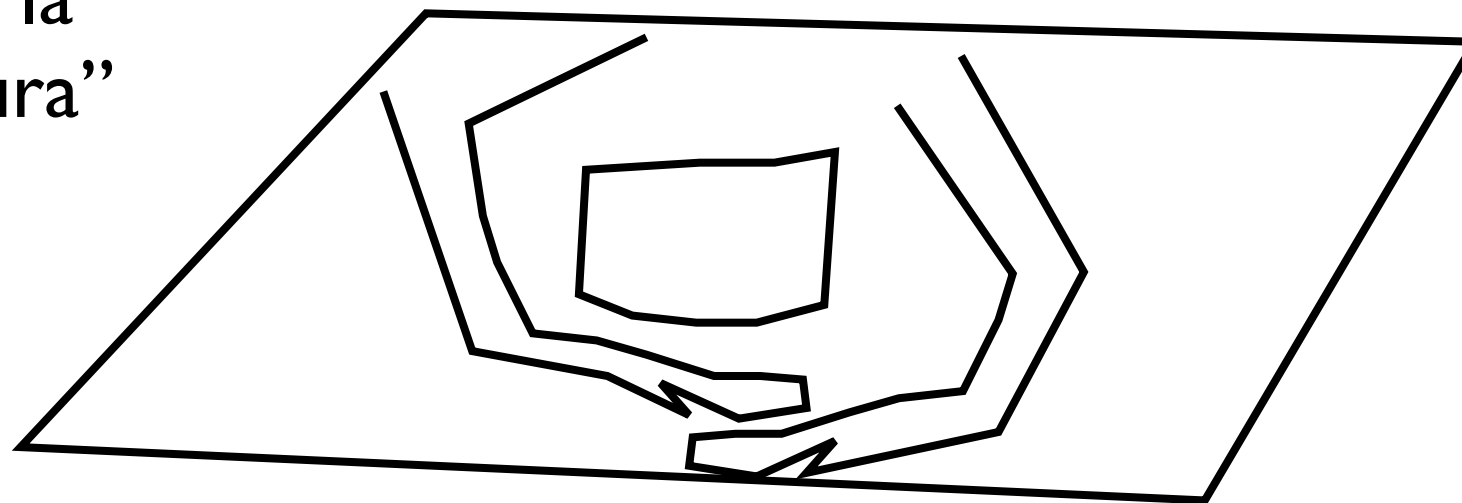
La transitoriedad

La vida es difícil de conseguir y fácil de perder

Voy a morir aunque no se cómo, cuándo, ni donde

No hay nadie que puede evitar que lo que ha nacido, muera

Todo lo que surge, cesa



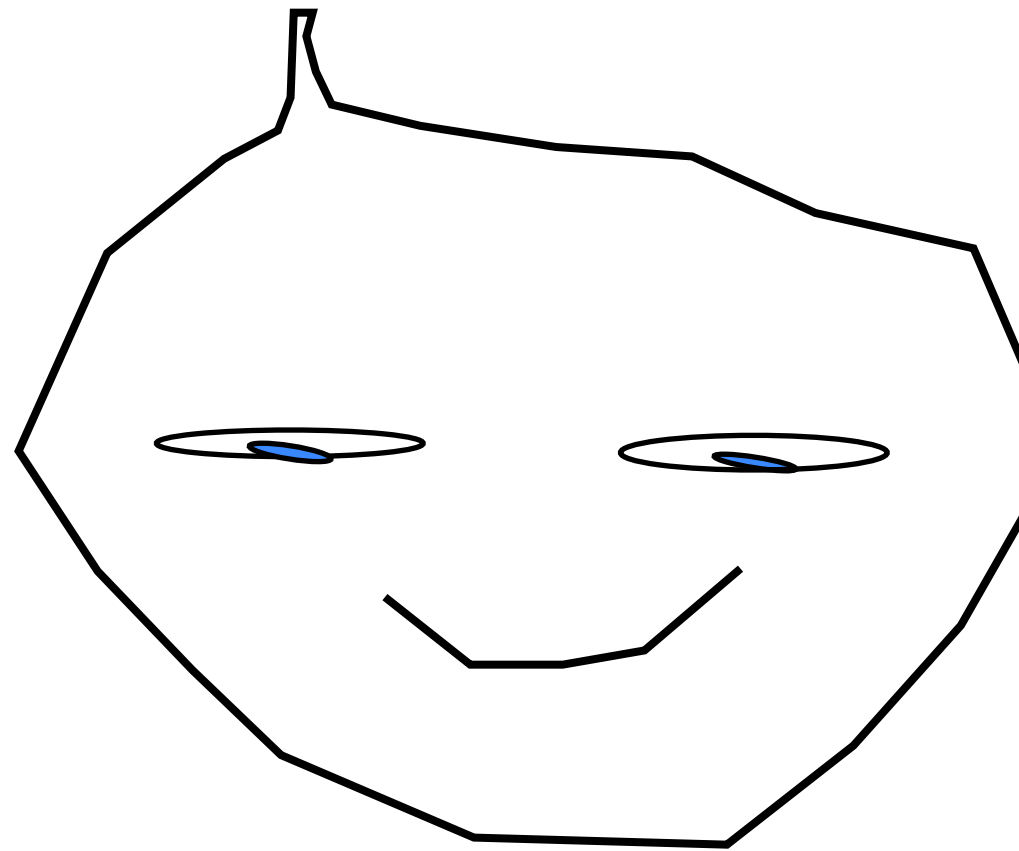
“Mi vida es incierta;
mi muerte es cierta;
estoy seguro que
moriré; la muerte
será el fin de esta
vida; la vida es
insegura pero la
muerte es segura”
Buda

Piensa en las causas y consecuencias

1. Soy dueño de mis actos

2. Soy dueño de las consecuencias de mis actos

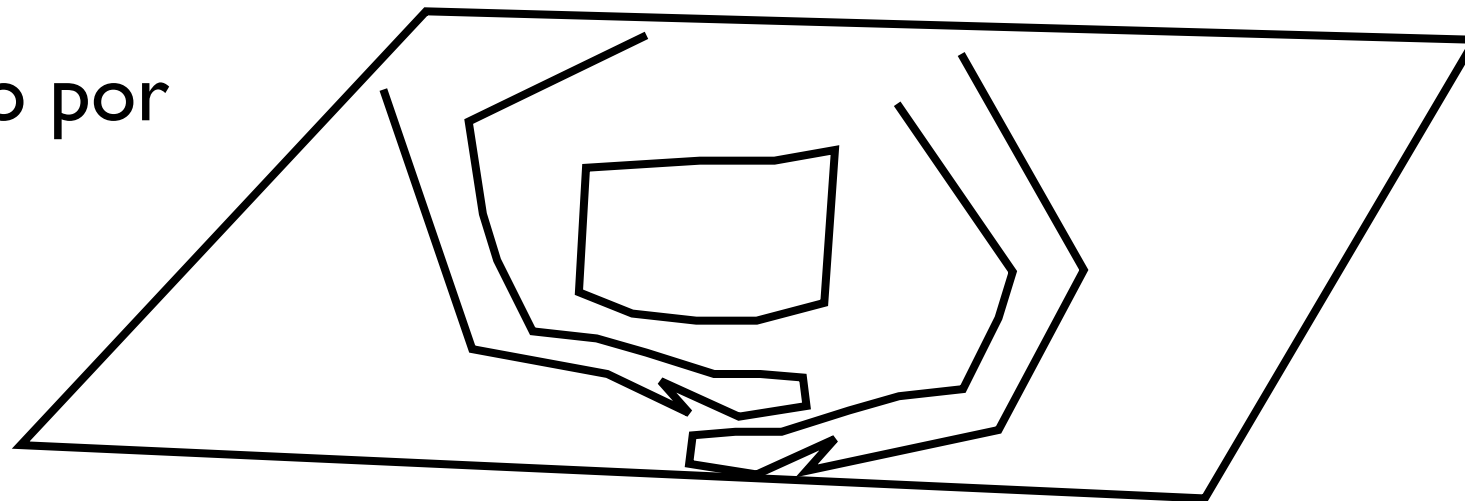
3. Soy generado por mis actos



Mi vida y mi muerte
están sujetas a
causas y
consecuencias

Mi presente es
producto de mi
pasado

Mi futuro será
producto de mis
acciones presentes



Mis actos son mi único tesoro, mi única herencia

Mis actos son mis verdaderos familiares y amigos

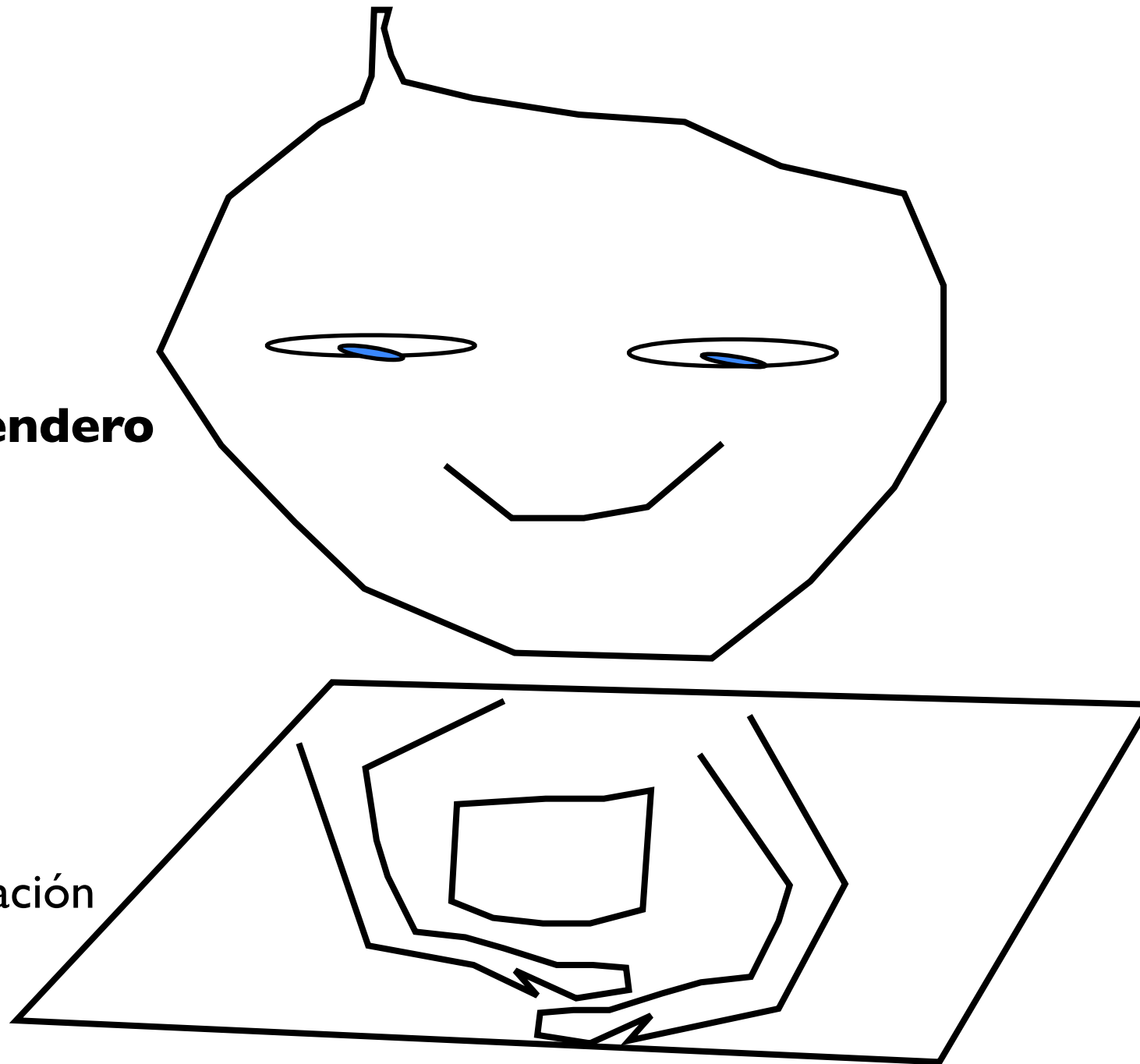
Mis actos son mi verdadero refugio

No hay sitio a donde pueda escapar de las consecuencias de mis actos

Piensa en las Cuatro Nobles Verdades

Noble Octuple Sendero

1. Correcta creencia
2. Correcta intención
3. Correcta palabra
4. Correcta acción
5. Correcto sustento
6. Correcto esfuerzo
7. Correcta atención
8. Correcta concentración



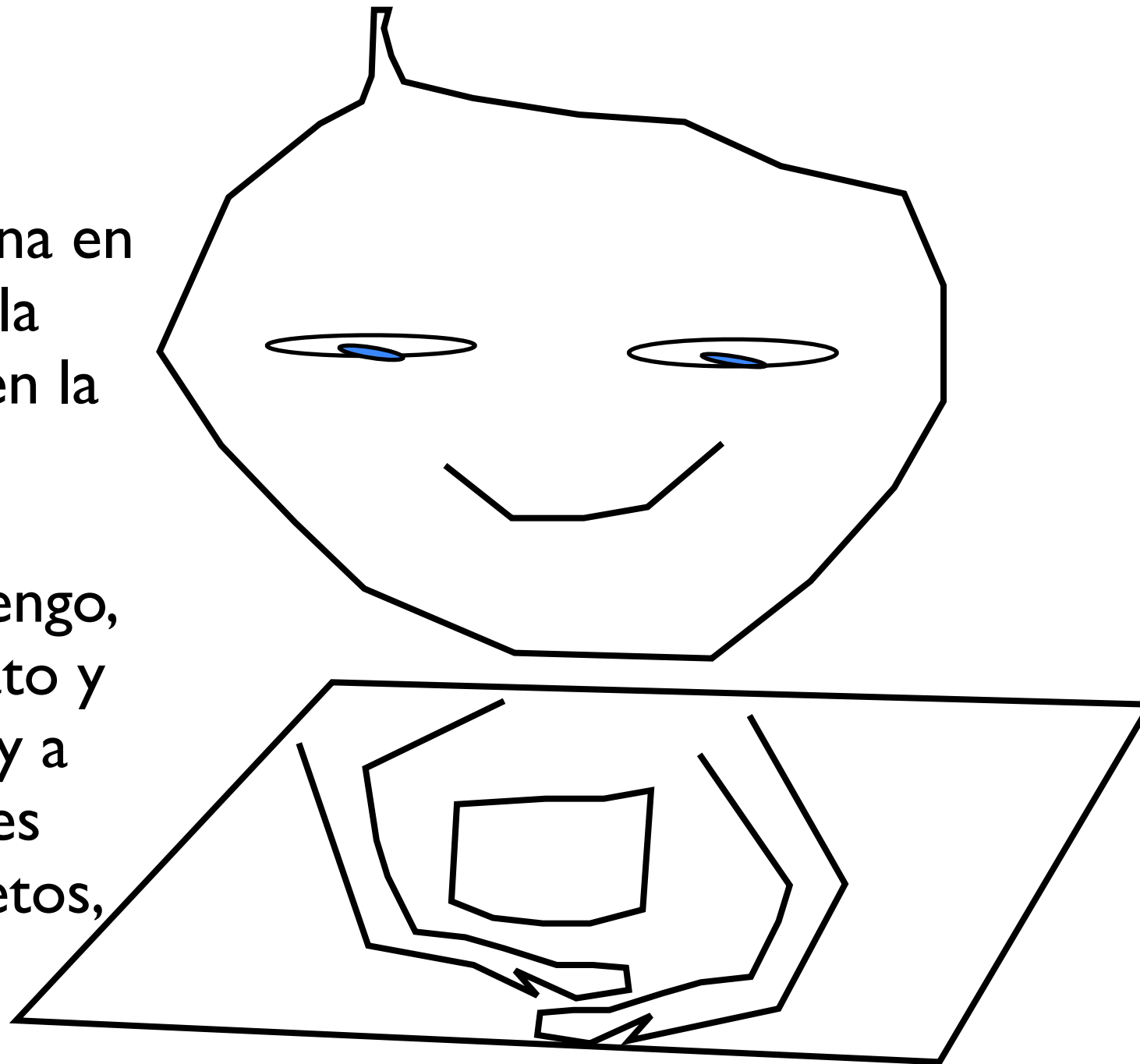
1. La vida es sufrimiento
2. La causa del sufrimiento es el apego, la aversión y la ignorancia
3. Si elimino las causas, elimino el efecto
4. El Método es el Octuple Noble Sendero

Para lograr el paso 7, la correcta atención. Es importante llevar una vida ética, tener fe en que lo puedes lograr y que otros lo han logrado y que el método que estás siguiendo es el correcto.

Piensa en la insatisfactoriedad

Esta vida termina en
la vejez, en la
enfermedad, en la
muerte

Todo lo que tengo,
que me es grato y
quiero, lo voy a
perder: seres
queridos, objetos,
dinero



Esta vida es
insatisfactoria

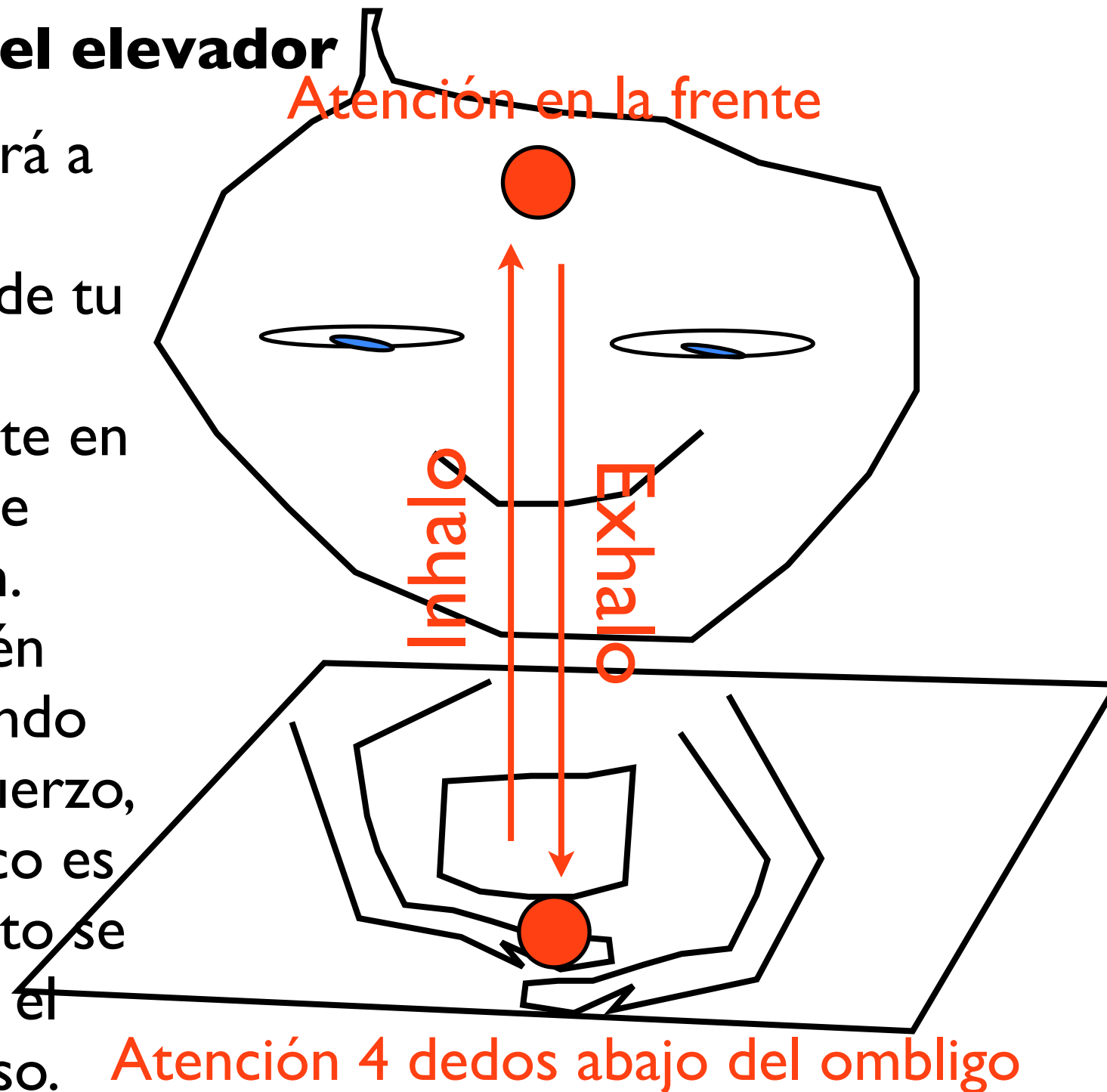
Estoy en un subibaja
de placer y dolor, de
felicidad y
sufrimiento, el cual
siempre termina en
dolor y sufrimiento

Nada dura para siempre. Ni el mejor momento, ni la actual vida, ni los
amigos, ni los familiares, ni las posesiones.

7. Ahora suelta el pensamiento y aférrate al método

El método del elevador

Esto te ayudará a sacar los pensamientos de tu mente. Pondrá tu mente en el objeto de meditación. Pero también estarás haciendo demasiado esfuerzo, lo cual tampoco es bueno, pero esto se arreglará en el siguiente paso.



Pon tu atención en la inhalación y en la exhalación

Cuando inhales pon tu atención en tu frente

Cuando exhales pon tu atención cuatro dedos abajo del ombligo

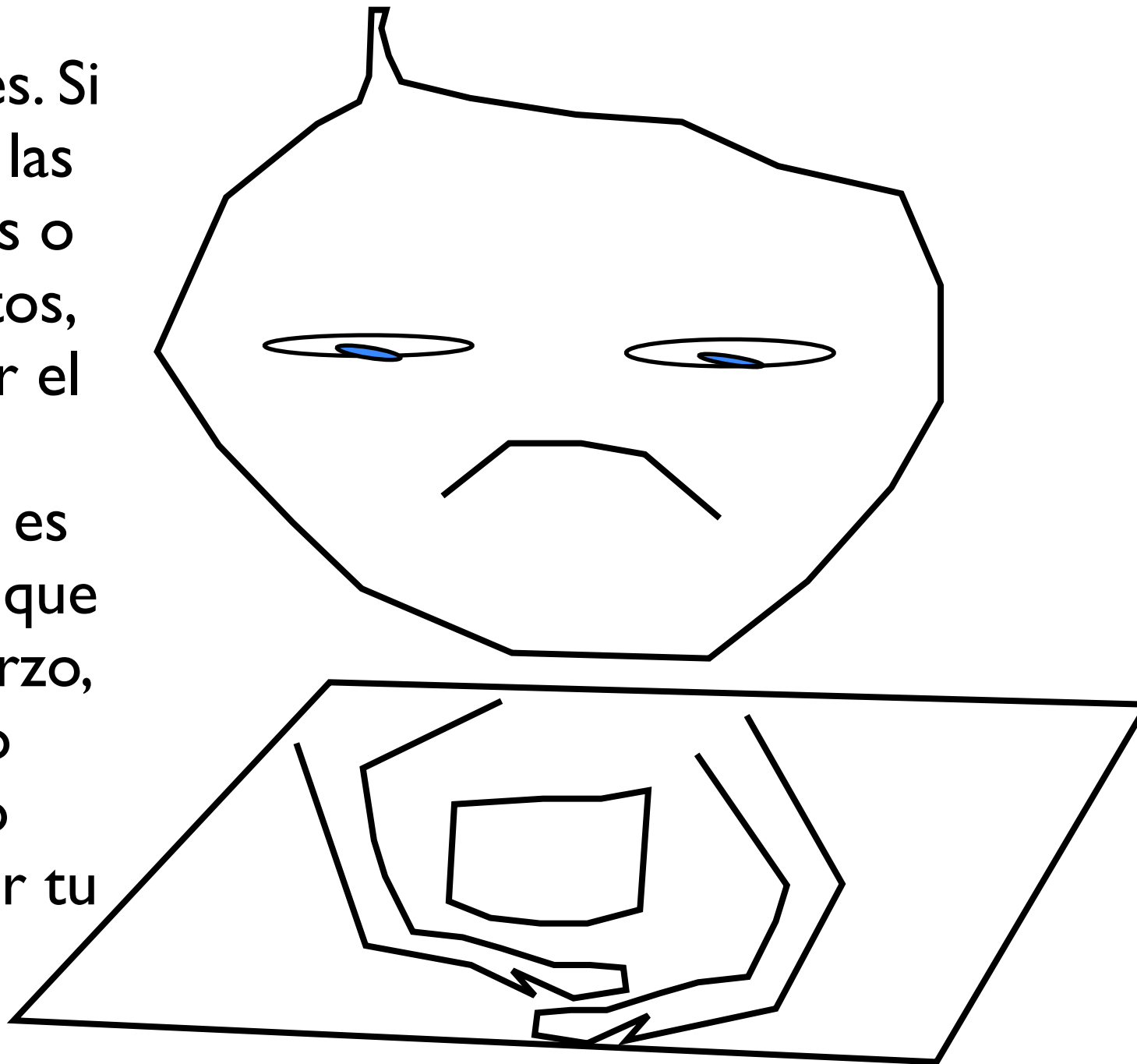
Hazlo así como si fuese un “elevador” por varios minutos

8. Ahora suelta el método

No te preocupes. Si llegan otra vez las preocupaciones o los pensamientos, vuelve a agarrar el método.

Lo importante es que te relajes y que sueltes el esfuerzo, porque de lo contrario no lograrás aquietar tu mente...

Generalmente hemos estado muy tensos, preocupados y haciendo demasiado esfuerzo... La mente no sabe estar tranquila, suelta, sin nada a lo que agarrarse. Simplemente goza esta nueva sensación, este nuevo estado de tu mente!!!



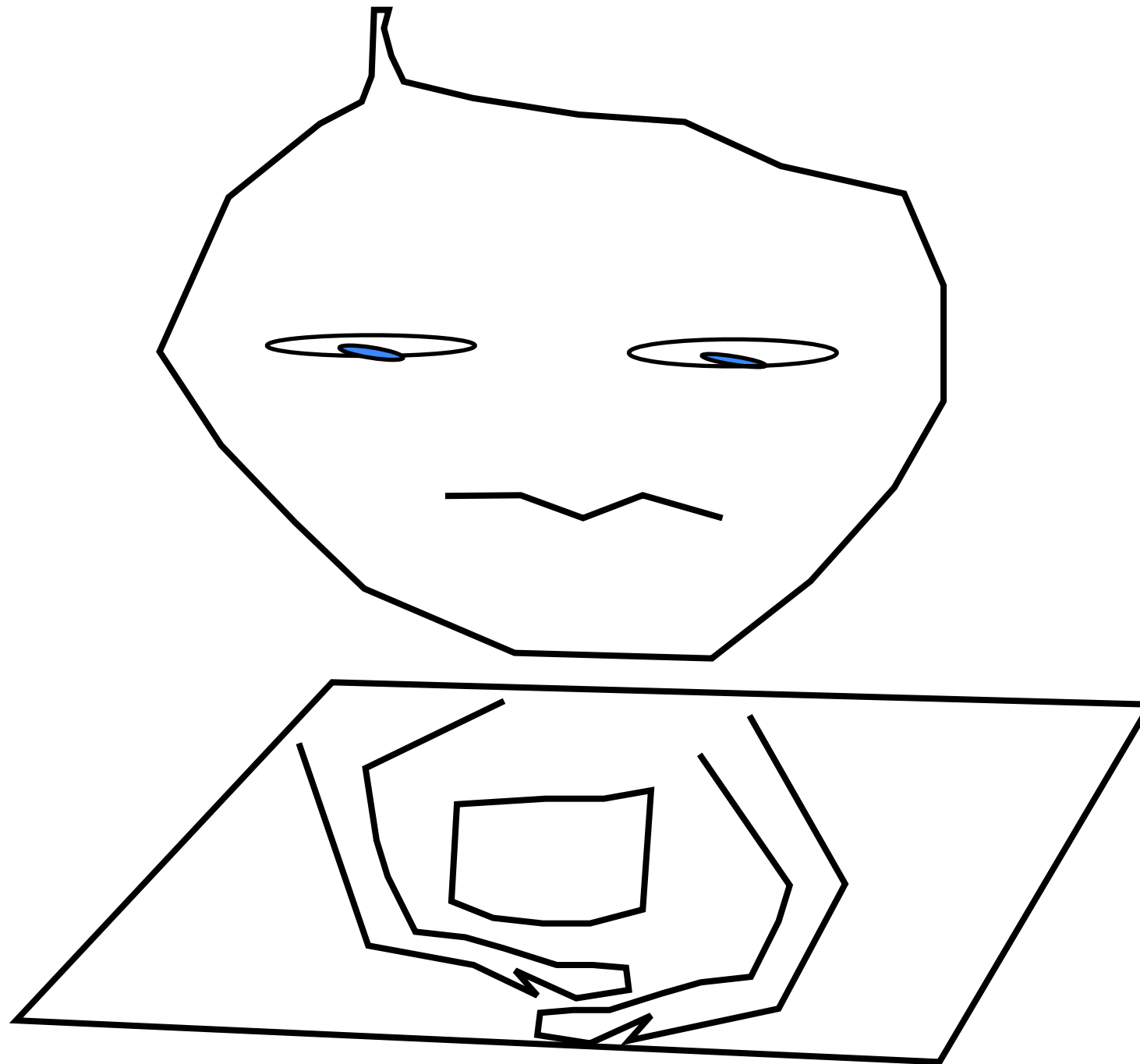
El método sólo te sirvió para soltar tus pensamientos.

Primero soltaste tus preocupaciones y problemas y te agarraste de un pensamiento.

Luego sueltas ese pensamiento y te agarras del método.

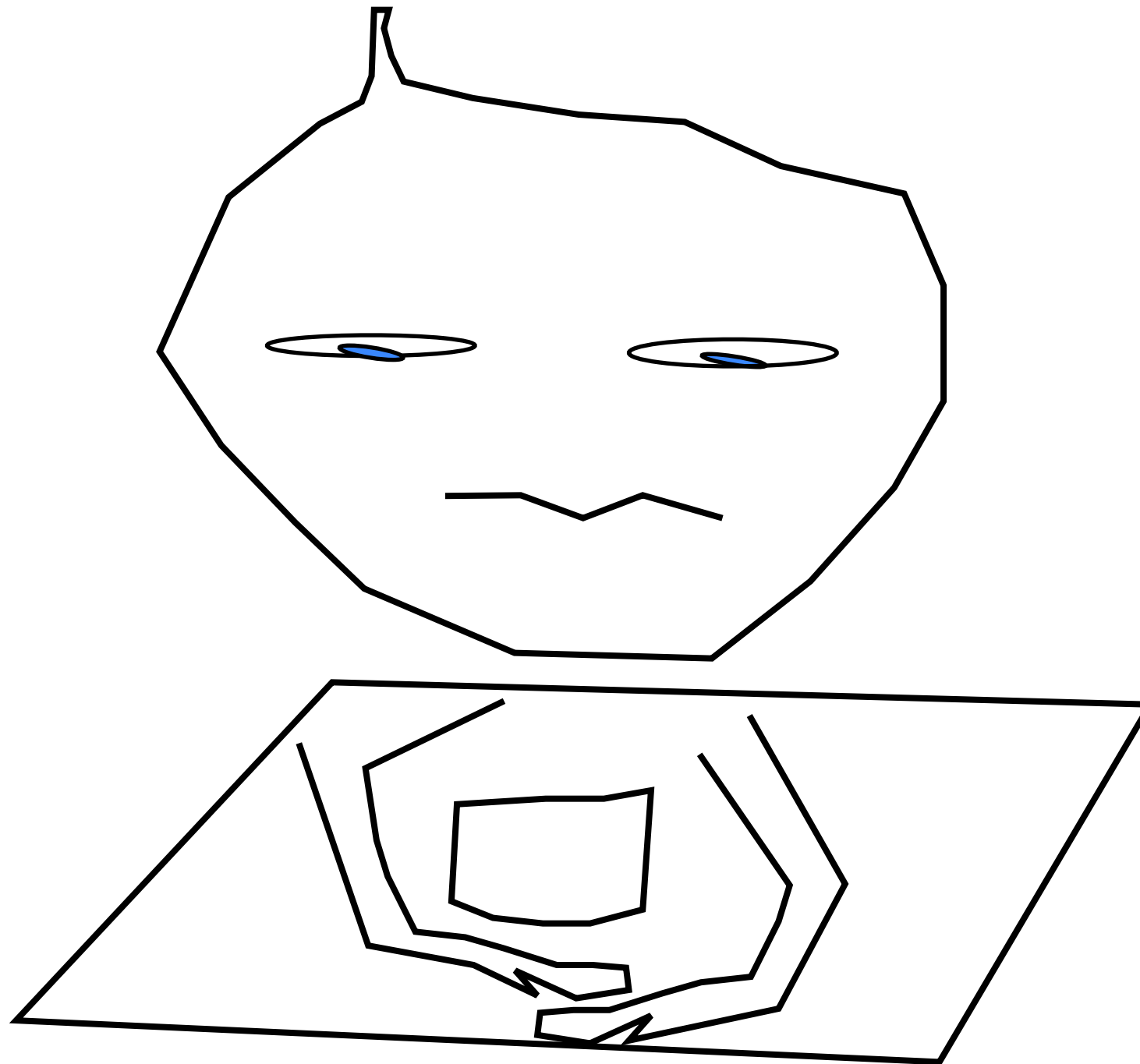
Ahora tienes que soltar el método...

8. Ahora suelta el método



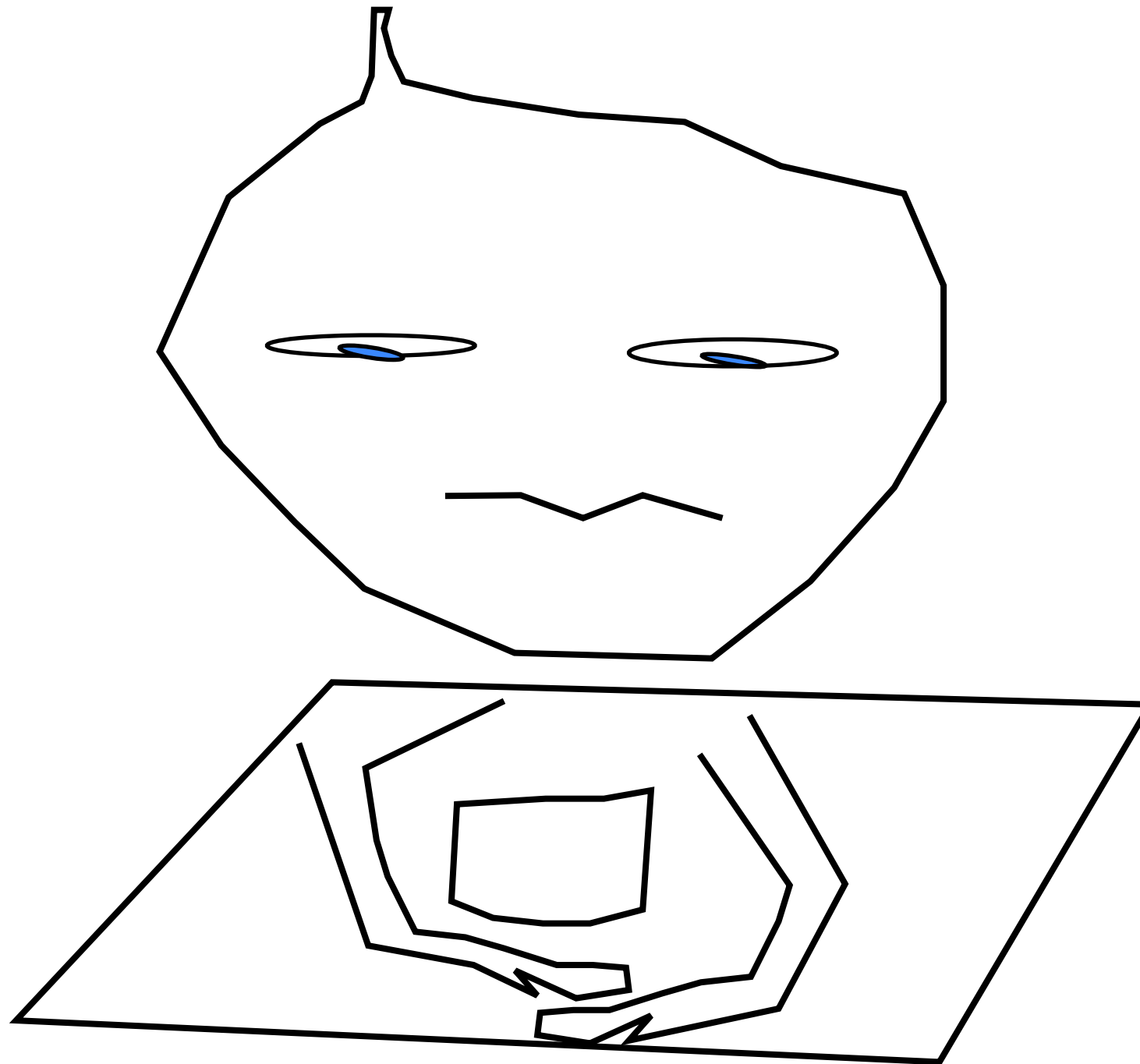
Generalmente hemos estado muy tensos, preocupados y haciendo demasiado esfuerzo... La mente no sabe estar tranquila, suelta, sin nada a lo que agarrarse. Simplemente goza esta situación nueva. Permite a tu mente estar en su Estado Natural, simplemente observando lo que pasa pero sin aferrarse a nada.

9. Ahora suelta el yo



Suelta tu cuerpo y suelta tu mente. Suelta al yo. Suelta tu identidad personal. Eso es lo que te va a permitir entrar a la primera absorción meditativa o jhana.

10. Ahora suéltate el mundo



No pongas tu mente en ningún objeto que venga de tus sentidos sensoriales (vista, oído, tacto, olfato o gusto). Ten una visión periférica (no de rayo laser), ten una audición periférica, sin concentrarte en ningún sonido en particular. Ten una mente periférica que percibe todo el espacio y no ningún objeto que surca por ella.

Meditación

Cuerpo

Postura



Los 7 Puntos de Vairocana

1. Sentarse
2. Manos
3. Columna
4. Hombros
5. Cuello-Cabeza
6. Lengua
7. Mirada

“Si el cuerpo no se mueve, la mente tampoco se mueve”

Mente



Estado
- Temperamento
- Carácter
- Máscaras
Actitud
Motivación

Los 7 Pasos

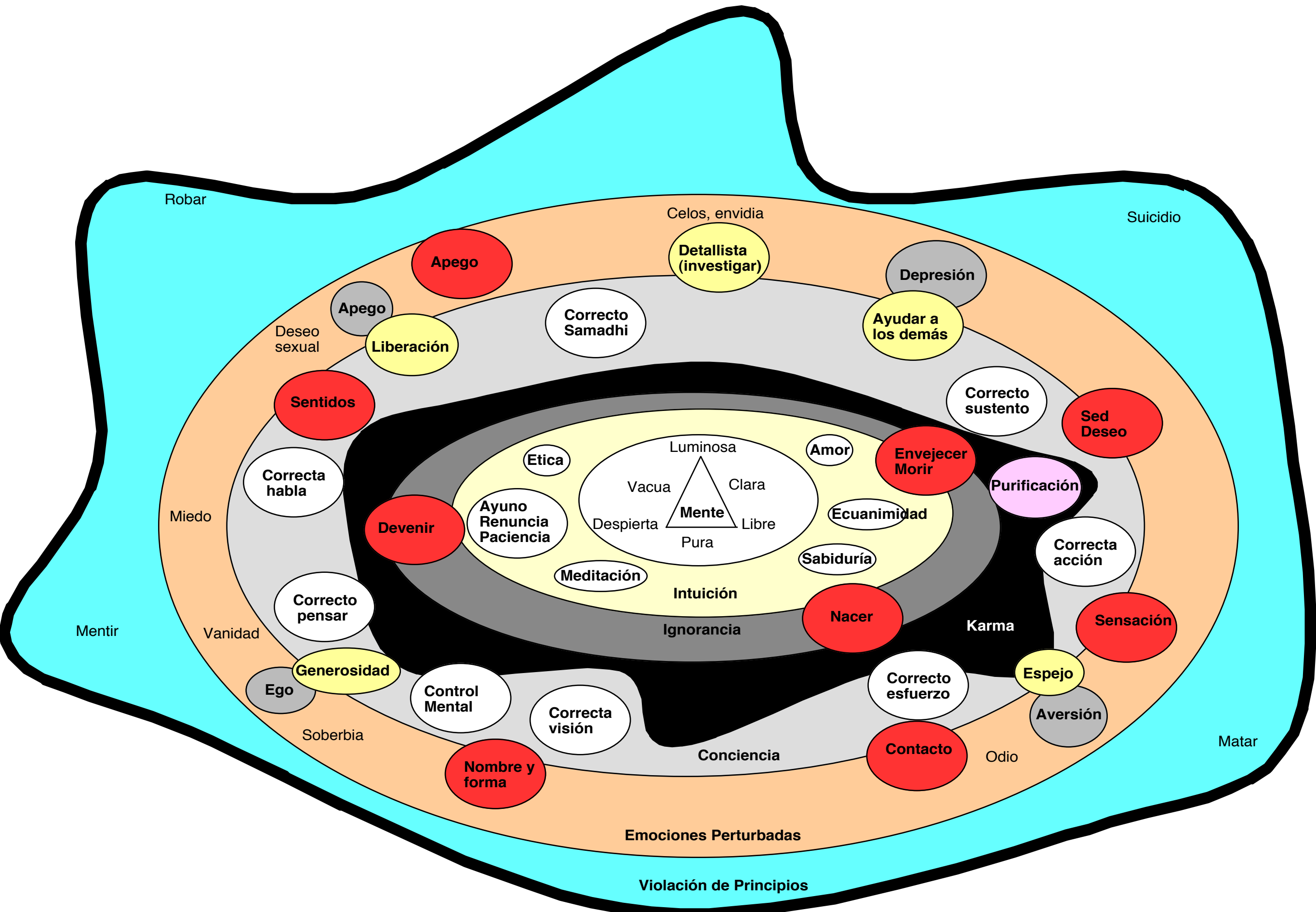
1. Aquí y ahora
2. Perdón
3. Amor Benevolente
4. Tomar y Dar (tonglen)
5. Los cuatro pensamientos
6. Las cuatro prácticas especiales
 - Toma del Refugio
 - Meditación Vajrasattva
 - Ofrecimiento del Mándala
 - El Yoga Gurú
7. Práctica principal (objeto, antídotos, fases y etapas (los cinco anillos, Shamatha, Vipasana) y dedicar el mérito

¿Si la mente no se mueve, el ego no se mueve y el mundo tampoco se mueve?

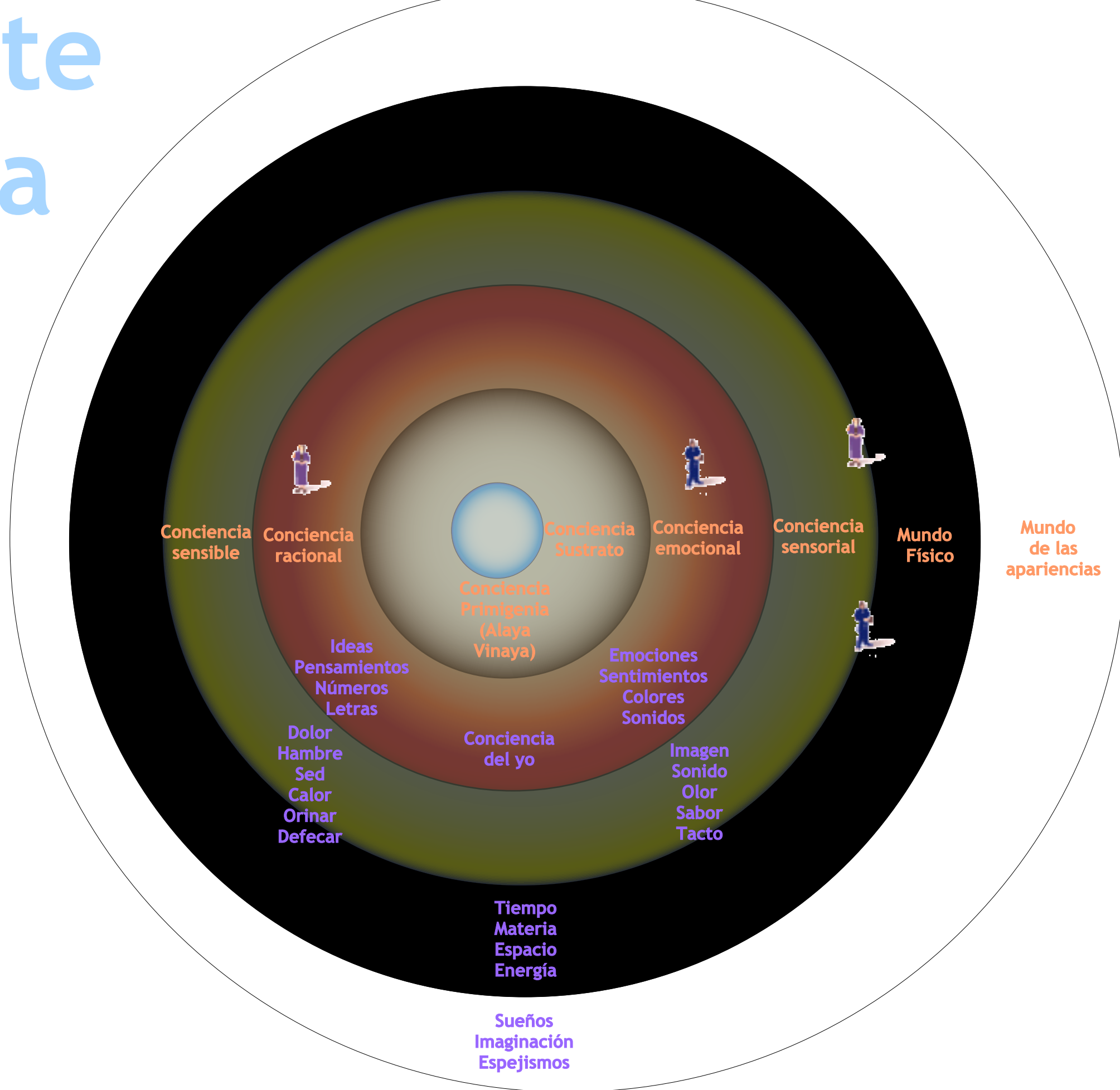
La Complejidad de la Mente



Rita Levi-Montalcini.ppt

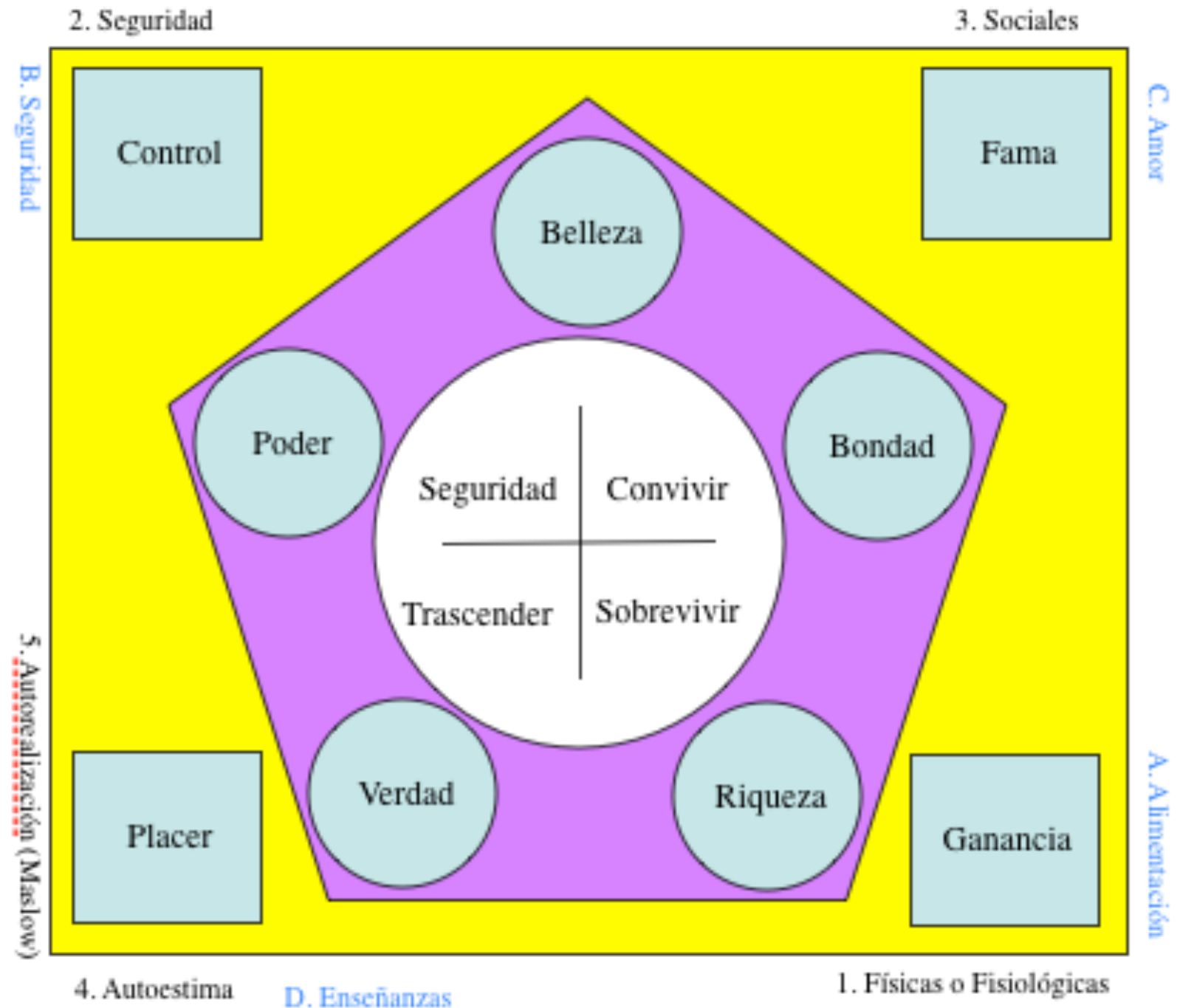


La Mente Humana



Volición o Intención

Las 4 intenciones básicas de cualquier ser vivo son: seguridad, sobrevivir, convivir y reproducirse. El ser humano tiene cinco deseos adicionales: poder, riqueza, verdad, bondad y belleza. Las cuatro búsquedas del ser humano son el placer, la ganancia, el control y la fama.



Para entender los deseos humanos ver la siguiente presentación

<http://www.slideshare.net/YuriSerbolov/deseo-o-apego>

Dinámicas

El Poder de la Mente

(o pensar en un limón)

Siéntate cómodamente. Afloja la ropa que te apriete y olvida tus preocupaciones. Respira hondo y relájate. Piensa en un limón. Ahora ves su **color amarillo** y su textura. Notas al **tacto** la forma de su piel y la forma de sus extremos, así como la sensación de su peso. Con un afilado cuchillo lo cortas por la mitad.

Notas el **olor fuerte y penetrante** que te trae recuerdos; aprietas una mitad y ves las gotas de zumo que salen despedidas. Disfrutas del **olor**. Después, lo acercas a tu boca y pasas la lengua por la parte recién cortada. Te das cuenta del **sabor ácido** y potente de la fruta. Observa cuanta saliva has producido.

Esto es una pequeña prueba al alcance de cualquiera para observar el poder de la mente sobre el cuerpo.



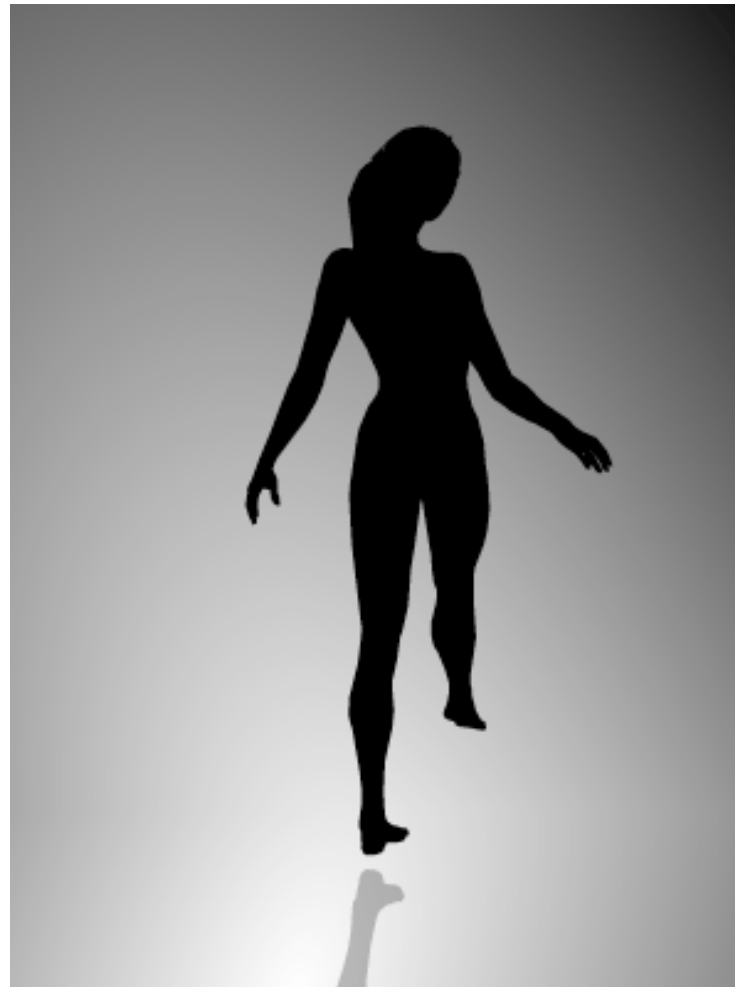
Diga en voz alta el color con que está escrita cada palabra (sus cuadrantes derechos quieren decir el color pero los cuandrantos izquierdos quieren decir la palabra escrita)



TEST

Si puedes verla girando en el sentido de las manecillas del reloj estas utilizando el hemisferio derecho de tu cerebro.

Si logras ver la figura girar en sentido contrario de las manecillas del reloj entonces estas utilizando el hemisferio izquierdo de tu cerebro.



Algunas personas pueden verla girar en ambos sentidos, otras solo pueden verla girar en un sentido.

Si logras ver la figura girar en ambos sentidos (uno a la vez), dicen los expertos que tu IQ está por encima de los 160.

Hacia qué lado gira la bailarina?

Entender lo que no se puede entender

Las emociones y sus destrozos

Rabia

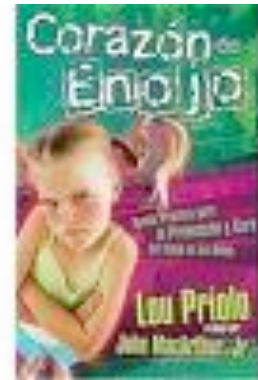
Aversión

Rechazo

Irritación

Furioso

Molesto



Enojo

Furia

Encabritado

Coraje

Ira

Odio

¿Qué Provoca?

Deseos de Venganza

Ganas de Matar

Pleitos

Guerras



Pleitos

Conflictos



Los 5 Sentidos



kanys.blogia.com

Los 5 Sentidos



Apéndice

Explicaciones teóricas

Condiciones de los Sentidos

Organo	Objeto	Condición (elemento)	Conciencia
Visual: ojos	Visible: luces, formas, colores	Luz (fuego)	Atención
Auditivo: oído	Sonido	Espacio	Atención
Olfativo: nariz	Olor	Olores (Aire)	Atención
Gustativo: Lengua	Sabor	Agua o saliva (Agua o fluidez)	Atención
Tacto: cuerpo (piel)	Objeto tangible	Temperatura, Suavidad o dureza, liso o rugoso (Tierra, dureza o blandura)	Atención

Curso de Abhidhamma: capítulo I, clase 4 (ahetuka-cittas)

Aquí se estudian las conciencias sin raíz. Éste es el segundo grupo de conciencias de acuerdo con el Compendio del Abhidhamma de Anuruddha.

Venerable U Silananda

Publicaciones Fondo Dhamma Dana

<http://www.dhammadivihara.org/cmbt/fdd/abhidhamma1-4.htm>

Sentidos	Conciencia	Presencia	Objeto	Enfoque
Mente	10. Rigpa	Muy sutil	Vacua-Cognitiva-Compasiva Atención, Claridad, Calma	Hacia adentro
	9. Alaya	Sutil	Kleshas	Hacia adentro
	8. Intención	Sutil	Deseo, Sueño, Voto, Compromiso o resolución	De adentro hacia afuera
	7. Percepción	Burda	Recuerdos, Pensamientos, Imágenes Investigar, advertir	Hacia afuera y hacia adentro
	6. Sensaciones	Burda	Desagradable, Neutra, Agradable (mentales) Dolor-Felicidad (mentales/corporales)	Hacia afuera
Cuerpo	5. Vista	Burda	Luz, forma, color	Hacia afuera
	4. Oído	Burda	Sonidos	Hacia afuera
	3. Olfato	Burda	Olores	Hacia afuera
	2. Gusto	Burda	Sabores	Hacia afuera
	1. Tacto	Burda	Temperatura, textura, dureza	Hacia afuera

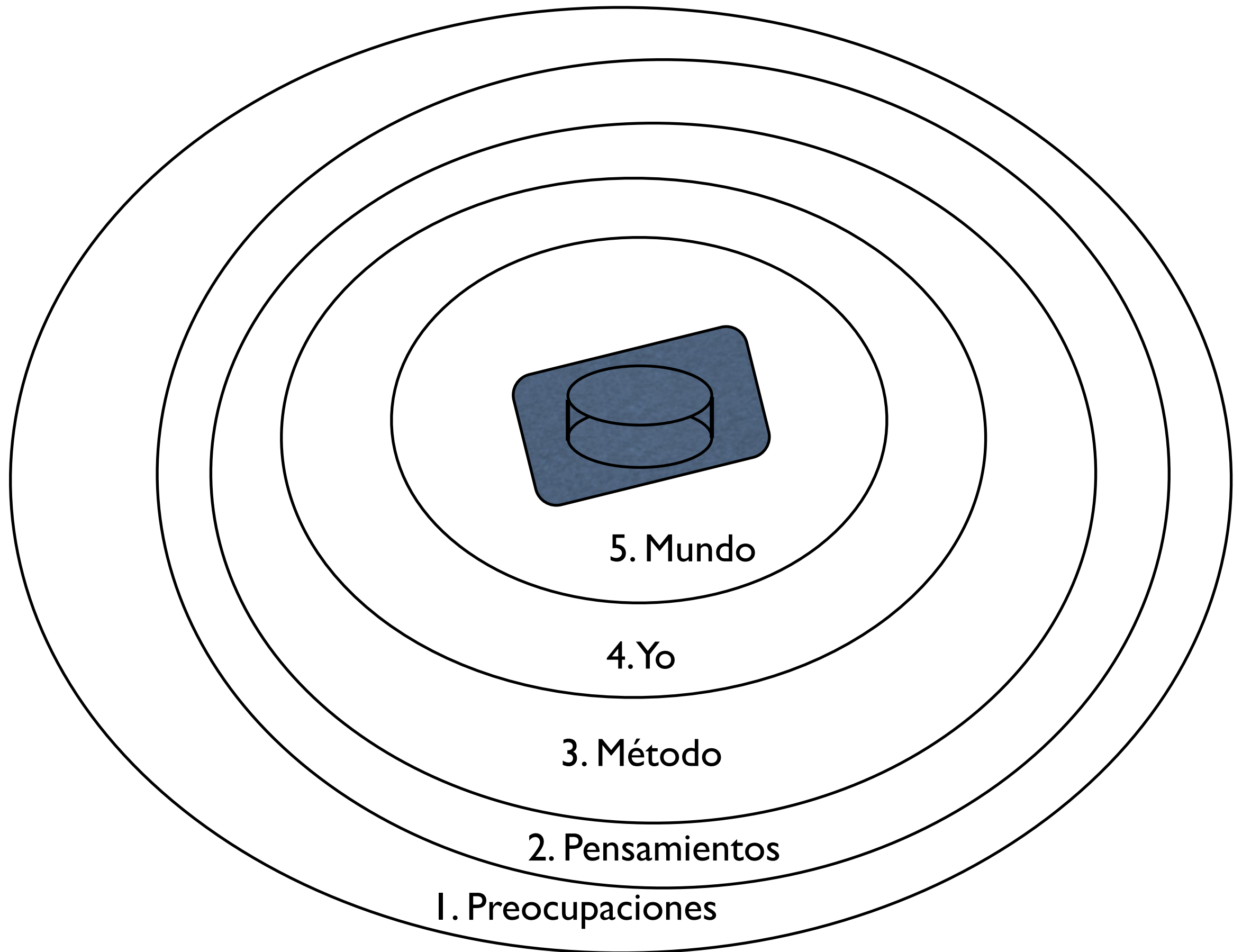
Visión Mahayana

Puerta	Sentidos	Conciencia	Presencia	Organo	Objeto	Tipo	Experiencia
6. Mente	Mente	8. Alaya o de base	No fluctuantes	Mente	Claridad cognitiva sin pensamiento	No conceptual	
		7. Klesha o afligida	No fluctuantes	Mente	El “yo”	Conceptual consciente	
		6. Pensamiento		Mente	Pensamientos	Conceptual inconsciente	
5. Táctil	Cuerpo	5. Vista	Fluctuante	Nervios, piel, cuerpo	Sensaciones	No conceptual	Directa
4. Gustativa		4. Oído	Fluctuante	Lengua	Sabores	No conceptual	Directa
3. Olfativa		3. Olfato	Fluctuante	Nariz	Olores	No conceptual	Directa
2. Auditiva		2. Gusto	Fluctuante	Oído	Sonidos	No conceptual	Directa
1. Visual		1. Tacto	Fluctuante	Ojo	Imágenes (formas, colores)	No conceptual	Directa

Los Cinco Anillos de la Meditación

Sueltas, dejas	Descansas en
5. Dejas el mundo	La vacuidad externa: - todo es impermanente - nada tiene existencia inherente - la insatisfactoriedad
4. Dejas el yo	La vacuidad interna: - eres impermanente - no hay un yo-una identidad-algo inherente - la insatisfactoriedad
3. Dejas el método	Te relajas Descansas en la claridad cognitiva de la conciencia alaya, sin pensamiento
2. Dejas los pensamientos	Un sólo pensamiento o en el método
1. Dejas problemas, preocupaciones y proyectos	Tu safu y tu safutón

Los Cinco Anillos de la Meditación



8 Conciencias

Generalmente se mencionan sólo 8 tipos de conciencia. En este orden

1. Visual
2. Auditiva
3. Olfativa
4. Gustativa
5. Táctil
6. Mental
7. Emociones
8. Alaya Vinaya

Lo mismo ocurre cuando vemos, oímos, etc. Cuando uno ve, la base del sentido de la vista, la sensibilidad visual, está presente. Lo mismo ocurre con el objeto visual. Ambos (la sensibilidad visual y el objeto visual) son propiedades materiales. Ellos no tienen la capacidad de conocer. Si uno no medita cuando está viendo, se apegará a los objetos visuales. Piensa que todo el mundo material, incluyendo el objeto visual, es permanente, hermoso, bueno y substancial, y se apega a él. De esta forma, la sensibilidad visual y el objeto visual son agregados de la adherencia. Y cuando ve, la conciencia visual también está presente. Son los cuatro agregados mentales. La mera conciencia visual es el agregado de la conciencia. El placer o displacer asociado con la conciencia visual es el agregado de las sensaciones. Aquello que percibe el objeto visto es el agregado de la percepción. Aquello que dirige la atención al objeto visual es el agregado de las formaciones mentales. Ellos constituyen los cuatro agregados **mentales**.

Fundamentos de la Meditación Vipassanā del Venerable Mahasi Sayadaw

Publicaciones Fondo Dhamma Dana

<http://www.btmar.org/content/fundamentos-de-la-meditacion-vipassana-del-venerable-mahasi-sayadaw>

¿Cuántas conciencias?

Hay diferentes enfoques, pero todos hablan de lo mismo

Mente y Cuerpo	Skandas	8 Conciencias	9 Conciencias	10 Conciencias
Mental (Espiritual, no material, no físico)	5	Mental	Conciencia	Conciencia
	4	Alaya Vinaya	Formaciones	Formaciones
				Intención
	3		Percepciones	Percepciones
	2	Emociones	Sensaciones	Sensaciones
Cuerpo (material o físico)	I	Visual	Visual	Visual
		Auditiva	Auditiva	Auditiva
		Olfativa	Olfativa	Olfativa
		Gustativa	Gustativa	Gustativa
		Táctil	Táctil	Táctil

3 Niveles de Conciencia

3er Nivel No conceptual

Conciencia extremadamente sutil. Trasciende el dualismo. Llegamos a la mente no conceptual. La mente natural. La esencia de la mente, la mente en su estado puro, básico, el Estado búdico. La condición natural de todos los fenómenos. Las tres cualidades: su esencia es vacua, su naturaleza es clara, cognitiva y su energía es compasiva, sin ningún tipo de obstáculo. No tiene forma, color.

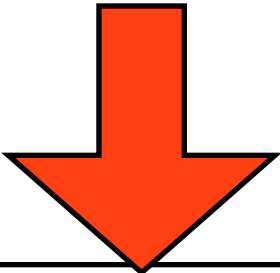
2er Nivel Conceptual consciente

Asociada a un nivel de paz o conciencia. Se llega mediante la práctica del Shamata o Shine (permanecer en Estado de paz). Es cognitiva pero conoce y se para ahí. No tiene mucha conceptualización o elaboración de saber que han percibido las otras conciencias. Tiene facultad cognitiva. Las emociones negativas están en paz, tranquilas. Existen pero no están activas. Conciencia sutil pero conceptual. No ha trascendido los conceptos. Todavía conciencia de que hay un meditador y hay un objeto de meditación.

1er Nivel Sensorial y conceptual inconsciente

Conciencia burda, grosera. Enfocada hacia afuera. Atrapada por los 5 sentidos (imágenes, música, olores, sabores, sensaciones) y lo que sucede con el 6o sentido, la mente (pensamientos, ideas). Sin ningún entrenamiento para enfocarse hacia adentro y analizarse. Como obnubilada. No tiene percepción de lo que sucede por el magnetismo del mundo externo.

Tres Niveles de Conciencia



Mente y Cuerpo	Skandas	8 conciencia	9 Conciencias	10 Conciencias	3 Niveles de Conciencia
Espiritual, mental	5	Mental	Conciencia	Conciencia	No conceptual
	4	Alaya Vinaya	Formaciones	Formaciones	Conceptual consciente
				Intención	
	3		Percepciones	Percepciones	Conceptual sensorial
	2	Emociones	Sensaciones	Sensaciones	
Física, corporal	I	Visual	Visual	Visual	
		Auditiva	Auditiva	Auditiva	
		Olfativa	Olfativa	Olfativa	
		Gustativa	Gustativa	Gustativa	
		Táctil	Táctil	Táctil	

“Significado de las palabras en sánscrito *vasana* (se pronuncia *vashana*) y *samskara*. *Vasana* significa hábito-energía, o aquello que se ha vuelto habitual. *Samskara* literalmente significa perfume, y se refiere a la tendencia o potencialidad que perdura al morir el hábito-energía, de la misma manera en que el débil aroma del perfume permanece una vez que la persona que lo usa se ha ido”. (Stone)

“El Lankvatara Sutra habla sobre la bodega en que se guardan estos *vasanas*, el *alaya-vijnana*, o receptáculo de la conciencia, en donde *alaya* es el receptáculo, al igual que en Himalaya, o receptáculo de nieve, y *vijnana* hace referencia a la conciencia. No significa que ambos sean nuestros *vasanas*; en realidad, somos producto de ellos. Esta es la razón de la reencarnación, la transmigración, etc. ¿Qué es lo que se transfiere de un cuerpo a otro, una vida tras otra, según las enseñanzas de los hombres sabios de oriente? La ciencia nos ha demostrado que cada acción tiene una reacción; de modo similar, la emisión de energía debe producir un resultado. Así que el hábito-energía, o *vasana*, continúa una y otra vez hasta producir un efecto. El verdadero *yogui*, u hombre espiritual, debe volver atrás y borrar los *vasanas*, ubicados en la naturaleza de la causa, el pensamiento resultado del pensamiento. Al eliminar la causa no habrá ningún efecto; al destruir o borrar el *vasana*, la acción habitual habrá desaparecido. Esto constituye la verdadera yoga”. (Stone)

- Capítulo 8. ¿Cómo y por qué funciona la meditación?. La Alegría de la Meditación. Justin Stone. Ed. Selector

El problema mayor es la 7a conciencia. Es la que crea todos los problemas. Es donde se producen los equívocos (noción de ego). Percibe el Alaya-Vinaya, pero no como es, sino como un ego. Divide el nivel de percepción en sujeto-objeto (dualismo). Hay cosas externas que nutren el territorio del ego y eso genera el deseo, el apego, la pasión. Y ante todo aquello que amenaza el territorio egoico se genera rechazo (aversión). La Séptima conciencia nadie la invita pero está ahí. Sin ningún tipo de brecha. Surge el estímulo y se dispara la emoción (reactividad). Como un niño que no tiene espacio entre que le quito un juguete y que empieza a llorar. Genera karma instantáneo y es lo que nos mantiene embobados. Nunca vivimos el presente. Vivimos de los recuerdos de lo que fue placentero o de los sueños de lo que queremos. Vivimos en el pasado reparando cosas o deseando cosas para el futuro.

Lo que mueve a los seres humanos es el deseo.

El hábito de distracción es muy fuerte, nos hace sentir en casa, cuando no es la verdadera casa.

En el mundo occidental no se le da importancia al estar distraído, no se le ve como perjudicial, a menos que uno vaya a presentar un examen y tienes que releer 7 veces el mismo párrafo.

En el hinduismo y el budismo se considera la distracción como la base de la neurosis.

Pasamos la vida como una nube, eso es lo que es el ego. No quieres un cuestionamiento tan profundo. No quieres hacer nada que atente contra tu ego, que lo invalide. Cuando estás distraído u ocupado no atentas contra el territorio egoico.

En el 2do nivel de conciencia, entrenas a la mente con el Shamata para que permanezca en la 6a conciencia, en el presente, en el ahora, en un objeto de apoyo, en la respiración. No nos dejamos llevar por el pensamiento del pasado o del futuro. Lo que saca a la mente de atención es la 7a conciencia. Cuando se fortalece la 6a conciencia no le permite a la 7a volverse a entrometer. Debilita y aquieta a la 7a conciencia. Surgen pensamientos, pero la 6a conciencia está estabilizada, los procesa y no pasa nada. Hay una continuidad de la presencia, una presencia en el momento a momento. Tenemos una 7a conciencia educada, domada. Uno sentimiento entra cuando quiere, pero ya está domada. Las cosas ya no nos golpean como antes. Una vez estabilizada la 6a conciencia, la 7a se vuelve tímida. Entonces la 6a puede trabajar con la 7a una emoción por una: qué es el ego, qué es el apego.

Fuentes:

- **La Naturaleza de la Mente.** Gerardo Abboud. Cd. México 11 agt 2005.
- **Los fundamentos del Budismo (Notas 2. Clave 9873)**
- **Capítulo 8. ¿Cómo y por qué funciona la meditación?. La Alegría de la Meditación.** Justin Stone. Ed. Selector
Título original. The joy of meditation. 2002. Square One Publishers. NY.

Los nueve niveles de estabilidad de la meditación

Nivel	Descripción	
1. Calmar la mente	Ponemos nuestra mente en un objeto durante un periodo breve	
2. Calmar la mente aún más	Ponemos nuestra mente en un objeto y cuando vagabundea volvemos a ponerla en el objeto.	
3 Restablecer la mente continuamente	La mente está asentada, pero sigue habiendo pensamientos como “Esto es importante” o “Me gusta eso”, lo que previene el reposo completo.	
4. La mente se establece intensamente	La mente aparece vasta y los pensamientos aparecen únicamente como pequeñas intrusiones en este vasto espacio.	Logro
5. La mente se amansa	Sentimos gozo, entusiasmo y relajación en nuestra meditación.	
6. La mente se apacigua	La mente aparece amansada, pero sigue vagabundeando debido a que seguimos apegados a estos vagabundeos.	
7. Pacificación completa de la mente	Sin importar qué distracción aparezca en la mente, aplicamos inmediatamente el antídoto adecuado.	
8. Mente unidireccional	La mente se encuentra prácticamente asentada por completo, pero sigue haciendo falta algo de esfuerzo.	
9. Descanso en la ecuanimidad	La mente descansa naturalmente en su propia naturaleza.	

Explicados por primera vez en el Ornamento de la clara realización de Maitreya

Los 52 Factores Mentales

Factores Mentales Cetasikas

Abstinencias (3) 47. Abstinencia de lenguaje 48. Abstinencia de la acción 49. Abstinencia de mala forma de vida	Particulares (6) 8. Aplicación inicial 9. Aplicación sostenida 10. Decisión 11. Esfuerzo 12. Interés placentero 13. Conación o deseo de hacer	No-Ignorancia (1) 52. Sabiduría Ilimitados (2) 50. Compasión 51. Regocijo
Insanos (14) 14. Ignorancia 15. Desvergüenza 16. Osadía 17. Agitación 18. Apego 19. Concepción errónea 20. Vanidad 21. Enojo 22. Envidia 23. Avaricia 24. Preocupación 25. Sopor 25. Somnolencia 27. Duda	Universales (7) 1. Contacto 2. Sensación 3. Percepción 4. Volición 5. Unificación 6. Facultad Vital 7. Atención	Hermosos Sanos (19) 28. Fe o confianza 29. Atención plena 30. Vergüenza moral 31. Miedo moral 32. No apego 33. No enojo 34. Ecuanimidad 35. Tranquilidad del cuerpo 36. Tranquilidad de la mente 37. Levedad del cuerpo 38. Levedad de la mente 39. Maleabilidad del cuerpo 40. Maleabilidad de la mente 41. Adaptabilidad del cuerpo 42. Adaptabilidad de la mente 43. Eficiencia del cuerpo 44. Eficiencia de la mente 45. Rectitud del cuerpo 46. Rectitud de la mente

Parte de los 12 eslabones, con excepción de la unificación, facultad vital y atención

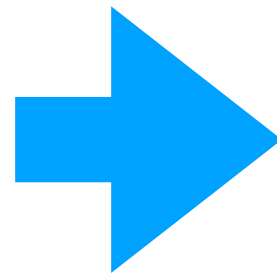
Num	Factor Mental	Pali	Clasificación o Taxonomía
1	Contacto	phassa	Universales
2	Sensación	vedanā	Universales
3	Percepción	saññā	Universales
4	Volición	cetanā	Universales
5	Unificación	ekaggatā	Universales
6	Facultad Vital	jīvitindriya	Universales
7	Atención	manasikhāra	Universales
8	Aplicación inicial	vitakka	Particulares
9	Aplicación sostenida	vicāra	Particulares
10	Decisión	adhimokkha	Particulares
11	Esfuerzo	viriya	Particulares
12	Interés placentero	pīti	Particulares
13	Conación o deseo de hacer	chanda	Particulares
14	Ignorancia	moha	Insanos
15	Desvergüenza	ahirika	Insanos
16	Osadía	anottappa	Insanos
17	Agitación	uddhacca	Insanos
18	Apego	lobha	Insanos
19	Concepción errónea	diṭṭhi	Insanos
20	Vanidad	māna	Insanos
21	Enojo	dosa	Insanos
22	Envidia	issā	Insanos
23	Avaricia	macchariya	Insanos
24	Preocupación, remordimiento	kukkucca	Insanos
25	Sopor	thīna	Insanos
26	Somnolencia	middha	Insanos
27	Duda	vicikicchā	Insanos
28	Fe o confianza	saddhā	Hermosos
29	Atención plena	sati	Hermosos
30	Vergüenza moral	hiri	Hermosos
31	Miedo moral, miedo de hacer mal	ottappa	Hermosos
32	No apego	alobha	Hermosos
33	No enojo	adosa	Hermosos
34	Neutralidad de la mente, ecuanimidad	tatramajjhataṭṭā	Hermosos
35	Tranquilidad del cuerpo	kāyapassaddhi	Hermosos
36	Tranquilidad de la mente	cittapassaddhi	Hermosos
37	Levedad del cuerpo	kāyalahutā	Hermosos
38	Levedad de la mente	cittalahutā	Hermosos
39	Maleabilidad del cuerpo	kāyamudutā	Hermosos
40	Maleabilidad de la mente	cittamudutā	Hermosos
41	Adaptabilidad del cuerpo	kāyakammaññatā	Hermosos
42	Adaptabilidad de la mente	cittakammaññatā	Hermosos
43	Eficiencia del cuerpo	kāyapāguññatā	Hermosos
44	Eficiencia de la mente	cittapāguññatā	Hermosos
45	Rectitud del cuerpo	kāyujjukatā	Hermosos
46	Rectitud de la mente	cittujjukatā	Hermosos
47	Abstinencia del lenguaje	virati, sammā-vācā	Abstinencias
48	Abstinencia de la acción	virati, sammā-kammanta	Abstinencias
49	Abstinencia de mala forma de vida	virati, sammā-ājīva	Abstinencias
50	Ilimitados: mettā, karuṇā,	appamaññā	Ilimitados
51	Ilimitados: muditā y upekkhā	appamaññā	Ilimitados
52	No ignorancia, facultad de la sabiduría	amoha	No-ignorancia

Los 52 Factores Mentales

Los 5 Sentidos



Estímulos



**No reacciono en
automático**

Rabia

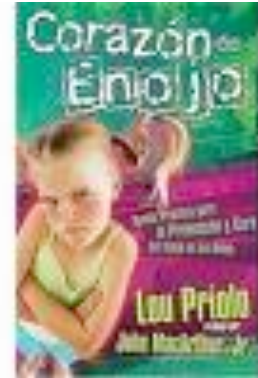
Aversión

Rechazo

Irritación

Furioso

Molesto



Enojo

Furia

Encabritado

Coraje

Ira

Odio

Meditación para Niños: 2 Diciembre 2011
Meditación paso a paso: 21 mayo 2012
Concentración en una sola presentación: 4 Noviembre 2012