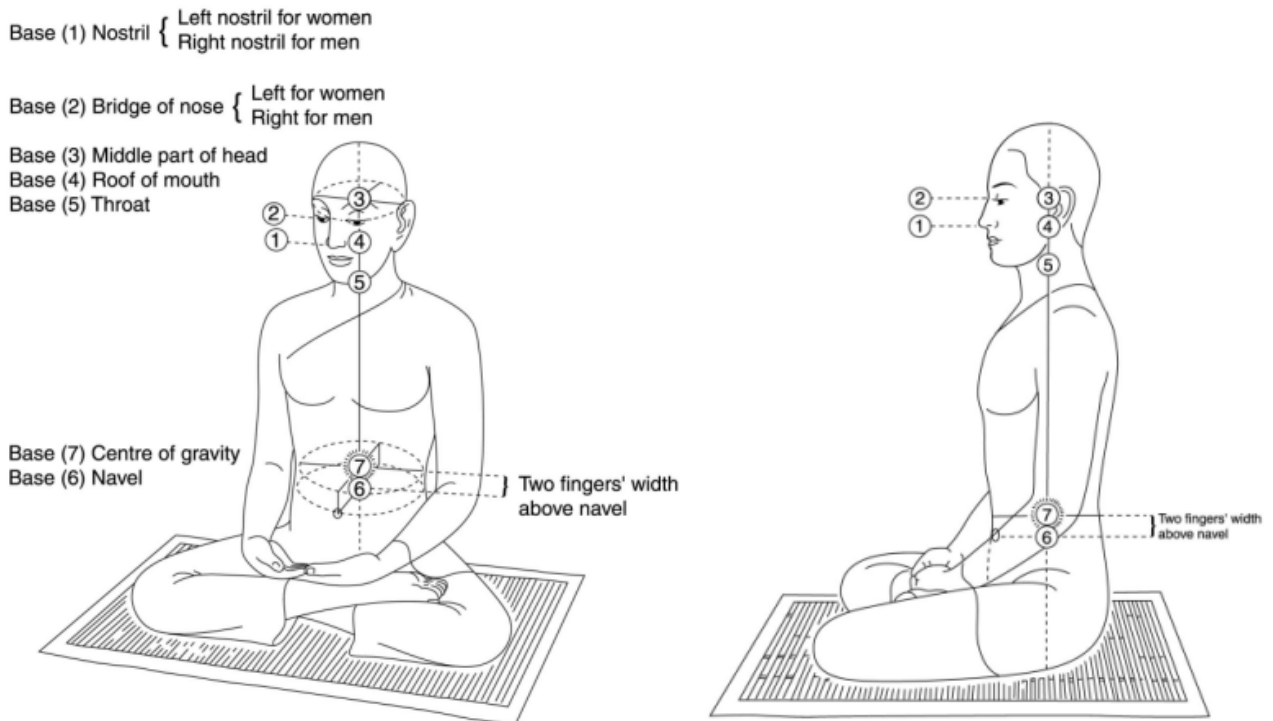


Ejemplo de la técnica de meditación Dhammakaya para principiantes.

1.- La postura sentada, que se ha encontrado que conduce mejor a la meditación, es el medio loto. Siéntate con la espalda derecha, con las piernas cruzadas, la derecha sobre la izquierda. Puedes sentarte en un cojín o almohada para que tu postura sea más cómoda. Nada debe impedir tu respiración o circulación. Tus manos deben descansar con las palmas hacia arriba sobre tus muslos y la punta de tu dedo índice derecho debe tocar tu pulgar izquierdo. Siente como si fueras uno con el piso en el que estás sentado. Siente que puedes permanecer sentado felizmente por todo el tiempo que desees.

2.- Suavemente cierra los ojos como si te estuvieras quedando dormido. Relaja cada parte de tu cuerpo, comenzando con los músculos de tu cara. Después relaja la cara, cuello, hombros, brazos, pecho, tronco y piernas. Asegúrate de que no haya signos de tensión en tu nuca o en los hombros.

3.- Cierra los ojos y deja de pensar en las cosas del mundo. Siente como si estuvieras sentado a solas. Alrededor tuyo no hay nada ni nadie. Crea un sentimiento de felicidad y de espacio en tu mente. Antes de comenzar es necesario que estés al tanto con los puntos de descanso o bases de la mente dentro del cuerpo.



- La primera base está en el borde de tus fosas nasales, al lado derecho en los hombres y al lado izquierdo en las mujeres.
- La segunda base está en el puente de la nariz, en la esquina del ojo -- del lado derecho en el hombre y del lado izquierdo en la mujer.

- La tercera base está al centro de la cabeza.
- La cuarta base en el paladar.
- La quinta en el centro de la garganta, arriba de la manzana de Adán.
- La sexta base es en un punto al centro del cuerpo, donde convergen en una línea imaginaria desde el ombligo hasta la espalda y la línea entre los dos costados.
- La séptima base está dos dedos arriba de la sexta base. Esta base es el punto más importante en el cuerpo. Es el verdadero centro del cuerpo y es el punto en el que la mente se puede quedar quieta.

4. Siente que tu cuerpo es un espacio vacío, sin órganos, músculos o tejidos. Gentilmente descansa tu atención en el punto cercano a la séptima base de la mente – al centro del cuerpo. Cualquier experiencia que surja en la mente, simplemente obsérvala sin tratar de interferir. De esta manera tu mente cada vez será más pura y la experiencia interna se desplegará.

5. Si encuentras que no puedes disuadir a tu mente de vagar, entonces tu mente requiere de un objeto interno como foco de atención. Imagina suavemente que una esfera brillante y clara de cristal, del tamaño de la yema de tu dedo meñique, se localiza dentro del centro del cuerpo. Posiblemente encontrarás que no puedes imaginar nada, pero posteriormente serás capaz de mirar la esfera de cristal con una claridad que se incrementa. Deja que tu mente descansa en el centro de la esfera de cristal. Usa el mínimo esfuerzo y encontrarás que la esfera de cristal cada vez es más brillante y más clara. Si haces demasiado esfuerzo es posible que la cabeza te duela.

6. Si hallas que tu mente sigue alejándose de la esfera de cristal, puedes traer la mente de regreso repitiendo el mantra. “Samma-araham”, de manera silenciosa, como si el sonido del mantra viniera de la esfera de cristal. Repite el mantra una y otra vez sin contar.

7. No te quedes con los pensamientos de tu mente. No analices que sucede en la meditación. Permite a tu mente quietarse – eso es todo lo que tienes que hacer. Si sientes que puedes imaginar la nada, entonces repite el mantra, “Samma-araham” en silencio y continuamente en tu mente. Si encuentras que no estás seguro de la ubicación del centro del cuerpo, cualquier lugar en el área del estómago está correcto. Persevera pues tu sueño hoy, es mañana una mente quieta, la oscuridad de hoy es el brillo interno mañana, la perseverancia de hoy es tu realización mañana. No te decepciones si tu mente vaga. Es muy natural en quien se inicia. Haz un esfuerzo continuo, mantén tu mente brillante, clara y pura, y al final, llegarás a tu meta.

8. Sigue repitiendo el mantra y eventualmente el sonido de las palabras se desvanecerán. En ese momento una nueva, brillante, clara esfera de cristal emergerá de la mente por sí misma. La esfera de cristal brillará como un diamante. Esta etapa es llamada “pathama magga” (camino primario). En esta etapa la brillante esfera de cristal está conectada firmemente con la mente, mientras se encuentra arraigada en el centro del cuerpo. Experimentarás felicidad. Una continua observación del centro de esta esfera de cristal, te llevará a una sucesión de capas corporales cada vez más puras, hasta que alcances la capa suprema que se conoce como “Dhammakaya”, el nivel último de logro de la felicidad suprema.

El mantra Samma-araham significa “el correcto y absoluto estado que un ser humano puede alcanzar, para llevar la mente a la felicidad y la calma”



Nápoles 39, esq. Londres
Col. Juárez, 06600 México, D.F.
Tel. 5207-1349

www.namaste.com.mx