

Samatha



Samatha quiere decir "serenidad", "calma", "sosiego". La meditación samatha, o meditación de serenidad, persigue la realización de estados de conciencia que se caracterizan por un grado cada vez más elevado de serenidad y sosiego de la mente.

Comprende dos factores, la consecución de un máximo grado de concentración mental, y el apaciguamiento concomitante de los procesos psicomentales. Ello se realiza mediante una concentración progresiva de la atención en la que la mente, replegándose sobre sí misma, va excluyendo todos los estímulos sensoriales y procesos mentales que se ofrecen a la conciencia. De este modo se va calmando el psiquismo del meditador, hasta llegar a una experiencia de puro vacío que es al mismo tiempo experiencia de puro ser.

Se procede empezando por concentrar la mente en determinados objetos o temas de meditación, y pasando sistemáticamente por una serie de estados de abstracción (jhana) o absorción de la mente con progresiva suspensión de la percepción sensorial y de la actividad discursiva de la mente. En este proceso el meditador alcanza, durante el ejercicio, un alto grado de integración psicamental.

Nuestro estado mental normal se encuentra dividido y a veces muy poco concentrado, afectado por emociones negativas y limitado por sus puntos de vista; por lo tanto en este estado no es posible percibir las cosas como realmente son.

Nuestro nivel de conciencia normal puede compararse con una mala linterna, que produce una luz difusa al tener las pilas gastadas. Por lo tanto no nos sirve para alumbrar en la oscuridad.

El objetivo de la meditación Samatha podría verse como el concentrar la luz y recargar las pilas, de tal manera que podamos ver claramente. O, si usamos una analogía budista más tradicional: nuestro estado mental normal podría compararse con agua turbulenta y llena de lodo, tan contaminada por la suciedad que no deja pasar la luz. La meditación Samatha calma la turbulencia de la mente y permite que se asiente el lodo, de tal forma que el agua alcance transparencia, brillantez y claridad.

Como puede verse, este tipo de meditación budista, que podríamos llamar meditación abstractiva, es muy comparable a las técnicas contemplativas de otras tradiciones. Da acceso a experiencias de unificación, totalidad y trascendencia que tienen, desde luego, gran valor intrínseco. Pero -y ahí entramos ya en el importantísimo hecho que nadie formuló nunca con tanta precisión como el Buda- la vigencia de estas experiencias se limita fundamentalmente al período de la abstracción misma. Ello no quiere decir que la meditación samatha sea una actividad que se desarrolla solamente en "circuito cerrado", sin relación significativa con la vida de todos los días. Efectivamente, es evidente que experiencias de esta clase, en las que la conciencia alcanza estados de serenidad y bienestar tan desusados que parecen increíbles al no enterado, no puede dejar de tener un efecto positivo sobre la mentalidad del meditador en general, con los consiguientes beneficios que se manifestarán en su estado de ánimo, comportamiento y actitudes en la vida diaria.

Sin embargo, lo que los estados de abstracción de la meditación samatha no producen es la superación permanente de las estructuras psicomentales habituales, que es la que distingue la iluminación (bodhi) propiamente dicha, y constituye la liberación que es el nibbana (nirvana). En términos de la psicología occidental que se dedica actualmente al estudio de los aspectos de la experiencia humana, diríamos que lo que la meditación samatha hace es producir "estados alterados de la conciencia", de mayor o menor duración e intensidad, pero sin cambiar el carácter fundamental (es decir, las cualidades y características distintivas) de la misma. No produce lo que un importante estudioso de esta materia, Daniel Goleman, ha llamado "esa clase de transmutación de la apercepción que constituye un rasgo alterado de la conciencia, un cambio duradero que transforma cada momento (de la vida) del meditador". Para conseguir ese "cambio duradero", que es lo que la tradición llama iluminación o liberación, hay que pasar a la meditación vipassana, o de visión clara, que es la característicamente budista.

La Meditación Samatha

La meditación Samatha calma la mente y orienta el sentido de la conciencia, fomenta las emociones positivas y expande nuestra perspectiva. Esta forma de meditación es una preparación esencial para las técnicas Vipassana o de visión clara, que son más avanzadas; sin esta base Samatha es muy poco probable que surja la visión clara, que es el objetivo de la meditación Vipassana.

Métodos tradicionales de meditación Samatha

La mayoría de las técnicas de meditación Samatha utilizan un objeto de concentración, que puede ser el proceso de la respiración, un disco de color, la llama de una vela, incluso un mantra o una emoción positiva tal como el amor Universal. De todos éstos diferentes objetos probablemente el que más se usa es la respiración. Esta práctica, generalmente conocida como “el seguimiento de la respiración”, es descrita por el Buda con detalle en los escritos tempranos. Estas técnicas de meditación nos proporcionan una forma directa de trabajar en nuestra persona y de cultivar dos cualidades de central importancia para el desarrollo meditacional: la concentración y la sensibilidad.

El seguimiento de la respiración

El seguimiento de la respiración permite desarrollar un nivel de concentración que raramente se experimenta en nuestra vida normal; para muchos después de hacer esta meditación es una revelación sentirse tan conscientes. Consiste en transformar la respiración en un acto consciente, voluntario.

Niveles de profundidad en la meditación Samatha

No cabe duda que todo esto es sublime y es algo que puede estar al alcance de cualquier meditador regular. Sin embargo la meditación no siempre es así. En algunas ocasiones el meditador pasará por periodos en que meditar significa batallar con una mente llena de deseo insatisfecho, ira o conflicto. En estas ocasiones la meditación representa una tarea ardua. Sin embargo, aún cuando se experimentan dificultades, la meditación es un trabajo realmente útil debido a que nos permite tener un control gradual de estados mentales torpes, tanto en las sesiones de meditación como en el resto del día.

A pesar de que la meditación Samatha es una preparación para la práctica Vipassana, debe estar claro que no es algo simplemente preliminar. No es algo que tengamos que llevar a cabo a prisa para poder así empezar con el trabajo auténtico. Aunque no existiera la meditación Vipassana, todavía sería muy útil la meditación Samatha, ya que aún cuando puede ser ardua lleva a elevar los estados mentales dando al que medita calma y positividad. La meditación Samatha, en el mejor de los casos, es profundamente placentera y puede tener efectos muy grandes, dándole a nuestra experiencia de vida una perspectiva más amplia, clara y brillante.

La serie de calma mental

(Del libro la Atención como estado interior, Xavier Puigdevall)

Utilizamos cuatro técnicas para adquirir el estado de calma mental. Para cada práctica se utiliza, durante unos diez minutos, una de las técnicas, que podemos escoger, aunque es recomendable utilizar todas ellas en diferentes sesiones. De esta forma iremos adquiriendo más profundidad e incrementaremos la calidad de este estado de calma. El fundamento de su eficacia radica en la repetición y en la continuidad. Estamos dando a la mente una orden para que nos obedezca durante un corto espacio de tiempo. Esto tan simple es lo que realmente nos permite alcanzar la calma. Se trata de que llevemos nosotros mismos la dirección de la mente y no de que nuestra mente nos lleve a nosotros, como suele suceder en nuestra vida cotidiana.

Mientras mantenemos el cuerpo relajado en la postura antes descrita y respiramos con naturalidad, tal como se da, es importante no forzar la respiración, aceptando la que surge... empezamos a trabajar.

Una luz azul en el corazón.

Respira y cuenta.

La suave respiración.

Reposa en esa pausa.