

Asociación Mexicana de Tanatología. A.C

**LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN COMO
COADYUVANTE EN EL TRATAMIENTO
TANATOLÓGICO.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL

DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA

PRESENTA

Juan Carlos Jiménez Román



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

Octubre, 2012

México, D.F., a 2 de octubre de 2012

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

JUAN CARLOS JIMÉNEZ ROMÁN

Integrante de la Generación 2011-2012.

El nombre de la tesina es:

**LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN COMO COADYUVANTE EN EL
TRATAMIENTO TANATOLÓGICO.**

ATENTAMENTE



Dra. Delia Armida Robles Zavala

DIRECTORA DE TESINA

DEDICATORIA

Para mis padres, Jesús y Judith, ejemplos de amor incondicional, apoyo pleno, incansable trabajo y goce por la vida.

Para mi hermana Judith, amiga y cómplice en la maravillosa aventura de estudiar la ciencia tanatológica.

Para mi hermano Jesús, con mi admiración por su dedicada pasión por la medicina.

Para mi hermano José Antonio, por su lucha constante de superación como persona y terapeuta.

Para mis sobrinos, María Cecilia, José Fernando, Jesús, Arantxa y Ana Fátima, quienes son la sonrisa de mi vida.

Para mis guías de meditación, Ananda Lokayestha (Octavio Gómez) y Galdrieel Odín (Eduardo Rivapalacio), con gratitud infinita por darme las herramientas para vivir en el aquí y el ahora.

Para todos los maestros del Diplomado en Tanatología, en reconocimiento a su elevado nivel espiritual, académico y profesional.

Para mis compañeros de la Generación 2011-2012, en agradecimiento a su fraterna, divertida y cálida compañía.

Para mi Poder Superior, quien siempre está conmigo aunque yo no me dé cuenta.

Para ti.

*La muerte no es lo contrario de la vida.
La vida no tiene opuesto.
Lo opuesto de la muerte es el nacimiento.
La vida es eterna.*

Eckhart Tolle.

*La meditación es el proceso de alcanzar la inmortalidad,
es el único secreto de alquimia; transforma a los seres
mortales en inmortales, cambia el polvo por lo divino.
La meditación es el puente entre el cielo y la tierra.*

Osho.



*Sí, tú mismo te mueres varias veces por minuto. Si superas tu miedo a la muerte, habrás
conectado con la vida, con el espíritu, con el poder. ¡Eso es la salud absoluta!*

Deepak Chopra.

*Como el derecho a la vida, la atención espiritual debe ser un derecho esencial de todos
los seres humanos a la hora de morir; tenemos derecho a que no sólo nuestro cuerpo sea
tratado con respeto, sino también nuestro espíritu.*

Sogyal Rimpoché.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVO	5
I. DEFINICIÓN	6
II. BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN	9
III. CIENCIA Y MEDITACIÓN	10
IV. MUERTE Y MEDITACIÓN	13
V. DOS GRANDES TIPOS: SAMATHA Y VIPASSANA	17
VI. UN EJEMPLO DE MEDITACIÓN SAMATHA: EL SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN	18
VII. UN EJEMPLO DE MEDITACIÓN VIPASSANA: ATENCIÓN COMPLETA	20
VIII. MEDITACIÓN PARA SER CONSCIENTE DE LA MUERTE	22
IX. MEDITACIÓN TONGLÉN: ENVIAR Y RECIBIR	29
X. MEDITACIÓN SOBRE LA MUERTE COMO PRÁCTICA OCASIONAL EN LA VIDA DIARIA	32
XI. UNA MEDITACIÓN PARA ENFERMOS TERMINALES CON DOLOR FÍSICO	33
XII. MEDITACIÓN PHOWA: TRANSFERENCIA DE LA CONCIENCIA	36
XIII. VIVIR CON LA MUERTE, UNA MEDITACIÓN	39
XIV. PRACTICAR EL SILENCIO TAMBIÉN ES MEDITAR	41
XV. DESGLOSE DE BONDANDES PARA QUIEN MEDITA	43
CONCLUSIONES	45
BIBLIOGRAFÍA	47

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN COMO COADYUVANTE EN EL TRATAMIENTO TANATOLÓGICO.

JUSTIFICACIÓN

Para un mejor morir y un mejor vivir, una ayuda de raíces milenarias es la práctica de la meditación como un vehículo para el fortalecimiento espiritual del individuo.

La meditación permite ampliar y evadir los límites del ego, vivir plenamente la condición humana que es, a la vez, vida y muerte, y no vida de un lado y muerte del otro; por ello, en todas sus variantes, formas, modos y técnicas, el meditar abre la puerta, de alguna manera, a todo ser humano para entrar en una fase que no es ni vida ni muerte, sino un estado intermedio.

Si una de las metas del tanatólogo es conocer, enfrentar y resolver los miedos que el paciente terminal enfrenta ante la muerte y el proceso de morir, por lo que para ello tendrá que tomar en consideración su personalidad y su espiritualidad, entonces, el comprender los alcances de la meditación en el desarrollo espiritual del individuo le debería ser indispensable.

Actualmente la meditación en México está de moda, pero en realidad es escaso el número de meditadores dedicados a la atención tanatológica y pocos son los tanatólogos que tienen una formación meditativa con bases sólidas.

Reflexionar y proponer la práctica de la meditación como coadyuvante en el tratamiento tanatológico, justifica por sí misma la realización de este trabajo.

OBJETIVO

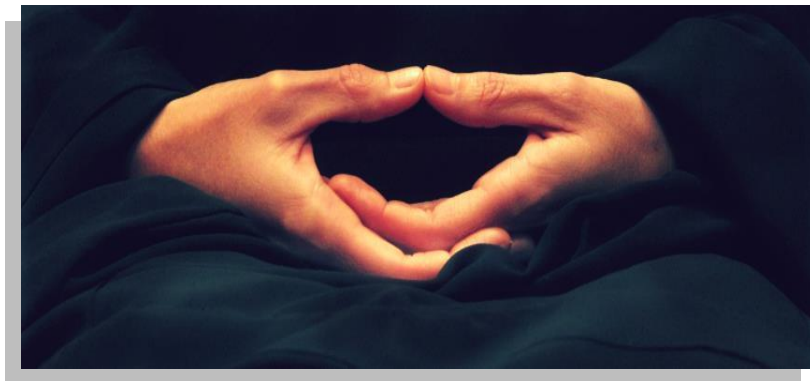
Sensibilizar al tanatólogo sobre los beneficios físicos, espirituales y mentales que el paciente puede obtener si se le estimula a meditar como una práctica diaria y así ayudarle a comprender no sólo el valor de la vida sino su natural impermanencia, es el objetivo fundamental de este trabajo.

A ello se agrega que en Tanatología se debe percibir al paciente de una manera holística, como un ente bio-psico-social-espiritual, por lo que también esta tesina aspira a demostrar que la meditación puede simplificar su vida externa y robustecer su vida interna, sobre todo si se padece una enfermedad terminal o se sufre una pérdida.

Asimismo, este estudio pretende que los especialistas en Tanatología conozcan más y se acerquen a la actividad meditativa como una herramienta que les permita lograr un equilibrio emocional, una armonía mental y un desarrollo espiritual que esta profesión les requiere.

Por otra parte, los ejercicios meditativos que aquí se enuncian buscan ser una motivación para que el tanatólogo indague sobre qué practicas espirituales, como lo es la propia meditación, pueden ayudarle para ofrecer un tratamiento más humano al paciente.

Finalmente, un objetivo más: Que el tanatólogo conozca el interés que la ciencia ha tenido en los últimos años por estudiar los efectos de la meditación en los seres humanos “postmodernos” y los beneficios que ofrece a quienes la ejercitan.



I.- DEFINICIÓN

La palabra meditación, del latín meditatio-onis, que originalmente indicaba un tipo de ejercicio intelectual, es decir, un pensamiento detenido y reflexivo, describe la práctica de un estado de atención concentrada sobre un objeto externo, la propia conciencia o el propio estado de concentración.

La meditación se caracteriza normalmente por tener algunos de estos rasgos:

- Un estado de concentración sobre la realidad del momento presente.
- Un estado experimentado cuando la mente se disuelve y es libre de sus propios pensamientos.
- Una concentración en la cual la atención es liberada de su común actividad y focalizada en Dios (propio de las religiones teístas).

La práctica de la meditación se remonta a tiempos antiquísimos y está representada en las grandes religiones del mundo como el budismo, hinduismo, cristianismo, sufismo, judaísmo, taoísmo, etc.

La meditación no se opone a ninguna religión, creencia o raza, ya que uno de sus objetivos es brindar a cada individuo una experiencia espiritual, lo que no se contrapone a la propia espiritualidad de ninguna de las diferentes religiones. Más aún, la meditación permite un mayor acercamiento a la esencia de las creencias de cualquier religión.

Por ejemplo, en la meditación cristiana se contempla por medio de representaciones mentales y lecturas algún pasaje de la Biblia, algún dogma de fe o alguna faceta de la propia vida del creyente, quien así trata de descubrir en la meditación la voluntad de Dios para sí. También los católicos en su celebración eucarística al recibir el sacramento de la comunión, meditan el estar en comunicación directa con Dios e imbuidos de su presencia.

La meditación no sólo puede tener propósitos religiosos sino también estar enfocada al mantenimiento de la salud física o mental, y, en el ámbito espiritual, encontrar respuestas a preguntas universales que a lo largo de la historia el ser humano se ha formulado.

En ese sentido las meditaciones budistas, parte central de esta tesina, trabajan con la mente y permiten incrementar la capacidad de conciencia y positividad que, a su vez, se pueden usar para ver la naturaleza de las cosas como realmente son.

A pesar que la palabra meditación se utiliza frecuente y coloquialmente en Occidente, no es extraño que existan malentendidos al respecto. Uno de ellos es pensar que la meditación es tan solo un tipo de relajación. Otro puede ser que es un estado de trance.

Por otro lado, también se cree que la meditación es un agradable viaje lejos de la realidad o una forma de auto hipnosis, incluso es habitual escuchar en personas con poca información al respecto que de lo que se trata es poner “la mente en blanco”.

Aunque es cierto que la meditación ayuda a quitar la tensión corporal y a que el individuo se relaje, este beneficio es secundario y no el objetivo principal de la práctica meditativa, mucho menos el que las personas se pongan en trance ni en estado hipnótico en el que se pone la mente en blanco.

La meditación es una forma de conciencia más amplia en la que ésta se eleva a nuevas alturas y no una forma de reducirla a un estado semiconsciente.

La meditación es una vasta gama de posibilidades y técnicas, por lo que también se suele caer en el error de identificarla como una sola técnica en particular, lo que es un criterio restrictivo frente al amplio abanico de opciones que ofrece para el practicante.

La meditación es esencialmente un estado de ser, mejor dicho, varios estados de ser y conciencia relacionados, por lo que si bien algunas técnicas resultan adecuadas para ciertas personas en algunos niveles de su desarrollo, no se debería identificar a la meditación con ninguna de esas técnicas específicas.

Las técnicas de aproximación a la meditación varían desde las que se basan en observar la respiración, visualizar algún pensamiento positivo o inspirador, hasta aquellas que enfocan algún objeto o imagen (como un mándala). También existen las meditaciones sin objeto, desenfocando la tensión mental.

Además durante la meditación, según la técnica, pueden fluir libremente las imágenes mentales, sean claras o confusas, como cuando se está a punto de conciliar el sueño.

Asimismo, con algunas técnicas meditativas se dejan fluir las sensaciones, emociones, impulsos y energías corporales sin que la mente intervenga en ellas, pero tampoco dejándose llevar o enredar por las mismas, de manera que muestran finalmente una tendencia a reordenarse por sí solas; aunque existen métodos de reflexión y técnicas de concentración en que la conciencia las puede manejar.

En las enseñanzas del Buda al hablar de meditación se refiere a *bhavana* que significa cultivo o desarrollo, es decir, cultivar y desarrollar las propias capacidades psicomentales para trascender la insatisfacción causada por las circunstancias internas y externas que, a su vez, son consecuencia de una expectativa basada en una percepción errónea e incorrecta de la realidad.

Este cultivo o desarrollo tiene por objeto corregir esa percepción errónea e incorrecta; su práctica en el budismo comprende dos grandes ramas: Samatha y Vipassana, mismas que más adelante y en sus respectivos capítulos se describen en este trabajo.

La meditación es fundamental en el budismo. Cada escuela tiene diferentes maneras y técnicas específicas; para algunas es la forma por la cual la mente logra alcanzar un plano de realidad y entendimiento que va más allá de lo sensorial o aprendido, o se puede ampliar o controlar el espectro de motivaciones de la personalidad.

En el budismo zen, por ejemplo, se dice que la meditación es un estado natural de crecimiento si el ego no lo interrumpe. En el hinduismo, en las escuelas de yoga y vedānta, la meditación es parte de dos de las seis ramas de la filosofía hindú.

En la práctica budista de Theravada, la meditación involucra técnicas como las ya mencionadas, Samatha y Vipassana, así como aquellas conducentes al desarrollo de la bondad y el conocimiento espiritual superior.

II. BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Técnicas múltiples de meditación han sido estudiadas por la psicología. Muchos terapeutas recomiendan alguna técnica o diseñan algunas propias inspiradas en las tradicionales; la mayoría utilizan la respiración como centro porque es el puente entre el cuerpo físico, el estado de ánimo y la mente. La práctica de una técnica o rutina ayuda a las personas con diferentes cuadros de estrés, pero normalmente no es recomendable practicarla cuando está presente una enfermedad mental.

Meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad; mejora la comprensión de objetivos y motivaciones y equilibra el carácter; y puede hacer resurgir el reconocimiento de traumas, emociones o energía enquistadas.

Por el estudio de la respiración y la postura corporal se mejora la salud en general y se reconduce el metabolismo a su funcionamiento óptimo. Algunos estudios científicos hechos en Japón acerca de la meditación zen registraron diferencias significativas entre el funcionamiento del sistema nervioso y cerebral de personas que meditaban regularmente y el de las que no.

En diversas escuelas orientales se suelen definir tres tipos básicos de pensamiento: Cerebral, de corazón y visceral.

Esto ha sido confirmado por la neurología moderna al observar que existen tejidos neuronales en diferentes partes del cuerpo que controlan diferentes impulsos paralelos a las tres capas básicas del cerebro: Impulsos instintivos que protegen los aspectos físicos, impulsos emocionales activadores de las motivaciones y la sensibilidad, e impulsos intelectuales que rigen las técnicas con que se resuelven problemas complejos.

Dependiendo de la persona y la técnica, los cambios en la conciencia pueden ocurrir en diferentes formas. Puede tratarse de un cambio en el carácter al comprender la existencia como un ecosistema de interdependencias. Actualmente más de un estilo de meditación ha probado que es efectivo para aumentar el coeficiente intelectual y mejorar la memoria.

III. CIENCIA Y MEDITACIÓN

Casi 2,000 estudios y artículos varios sobre el tema han sido publicados en PubMed, una de las bases de datos más respetables por la comunidad científica. Estos estudios incluyen evidencias sobre los efectos de la meditación en la conciencia y en la atención, entre otros aspectos.

Un trabajo publicado en el Proceedings of the National Academy of Science, realizado por investigadores de la Universidad de Wisconsin-Madison, en Estados Unidos, se centró en el estudio comparativo de la actividad cerebral de personas, en específico monjes budistas que habían realizado meditación durante prolongados períodos de tiempo, frente a personas que no habían meditado.

El análisis de los encefalogramas mostró que la actividad cerebral en ambos grupos era diferente. Los últimos resultados de este estudio que inició en 1992, liderado por los neurocientíficos Antoine Lutz y Richard Davidson, en colaboración con el actual Dalai Lama, indican que la meditación y la disciplina mental pueden cambiar el modo de trabajar del cerebro.

A los monjes budistas la meditación les permite alcanzar niveles de conciencia inusuales gracias a la creación de conexiones neuronales que no existen en los individuos que no realizan prácticas contemplativas.

Gracias al citado estudio de Lutz y Davidson, los efectos de esta práctica se han traducido al lenguaje científico: Los monjes budistas que llevan largo tiempo en la práctica de la meditación, presentaron una gran actividad en la corteza prefrontal izquierda del cerebro. En cambio, esa misma zona cerebral casi no presentó actividad en los individuos que no practican meditación.

Al respecto el Dr. Richard Davidson, líder de la investigación que se llevó a cabo en el Laboratorio de Imagen Funcional del Cerebro y Comportamiento, aseveró que “hemos observado que los monjes que llevan meditando largo tiempo registran una actividad en esa parte del cerebro realmente “alta”, y explicó que alcanzar un grado de actividad cerebral tan alto en esa zona requiere de un constante entrenamiento.

Los monjes estudiados por Davidson, ocho en total, habían practicado la introspección de 10,000 a 50,000 horas, a lo largo de 15 a 40 años. El otro grupo lo constituyeron 10 estudiantes sin experiencia previa en el arte de la meditación, a los que se instó a dedicarle una semana a la contemplación.

Los científicos instalaron una red que contenía 256 sensores eléctricos en la cabeza de los monjes y de los voluntarios y se les pidió que meditaran durante un lapso de tiempo.

El artículo del Proceedings of the National Academy of Science indica que los datos registrados por la red de sensores en los monjes budistas consignaron que “la amplitud de las ondas gamma recogidas en algunos de los monjes son las mayores de la historia registradas en un contexto no patológico”.

La altísima amplitud de estas ondas relacionadas con la capacidad para poner atención y el aprendizaje, tiene su explicación en la suma de las que emiten las diferentes neuronas. Así, los monjes al meditar conseguían poner en fase de sincronización un elevado número de neuronas.

En opinión de estos científicos, los resultados del estudio indican que el cerebro con un correcto entrenamiento puede desarrollar funciones y conexiones neuronales nunca imaginadas.

Otro trabajo publicado por el grupo del Dr. Richard Davidson, en PLOS Biology, revela que la práctica de la meditación afecta la capacidad de atención en estado de vigilia.

Luego de llevar a cabo un serial de ejercicios, los autores del estudio observaron que los meditadores tienen una mayor capacidad para discriminar entre dos objetos que son expuestos en un muy breve lapso del tiempo.

De acuerdo con los investigadores, los meditadores tenían esa habilidad dado que la energía de su cerebro está concentrada en la atención focal y no tanto en pensamientos discursivos o en emociones.

Por otra parte, en el año 2008 la revista PLOS One publicó los resultados de un trabajo que se efectuó en el campo de la biología molecular y que tuvo lugar en el Hospital General de Massachussets por científicos del Instituto Benson-Henry de Medicina Mente-Cuerpo. Ahí, participaron personas que practicaron meditación a lo largo de un lapso de entre 4 y 20 años, y otras que habían tenido poco o nulo acceso a esta práctica.

En todos se ellos se evaluó la respuesta de relajación por medio de análisis de genómica funcional en muestras de sangre.

Lo novedoso del estudio fue el concepto de estudiar la respuesta de relajación por sí misma, y no como un fenómeno originado luego de un episodio de estrés.

Se descubrió que los meditadores poseían un perfil de expresión genética característico en la sangre que permitía diferenciarlos de lo no-meditadores o de las personas que habían participado de un curso de meditación breve de dos o tres meses.

En ese sentido, también se comprobó que los efectos de la meditación son acumulativos por lo que es necesario realizar una práctica constante para observar y detectar resultados y diferentes efectos derivados de esta práctica espiritual.

Tanto es así que, desde el año 2002, la revista Nature incluye en sus revisiones a la meditación como una actividad a través de la cual se influye al sistema nervioso

En el prólogo del libro *Emociones destructivas*, de Daniel Goleman, el Dalai Lama escribió:

“El budismo y la ciencia no son visiones contrapuestas del mundo, sino enfoques diferentes que apuntan hacia el mismo fin, la búsqueda de la verdad. La esencia de la práctica budista consiste en la investigación de la realidad, mientras que la ciencia, por su parte, dispone de sus propios métodos para llevar a cabo esa investigación. Tal vez, los propósitos de la ciencia difieran de los del budismo, pero ambos ensanchan nuestro conocimiento y amplían nuestra comprensión”.

IV. MUERTE Y MEDITACIÓN

A pesar de los beneficios que la meditación trae consigo para saber vivir la vida y disfrutarla con serenidad, paz y alegría, así como la conciencia del presente, del aquí y el ahora, además de las comprobaciones que la ciencia ha hecho sobre los efectos de la meditación en el sistema nervioso, ¿cómo ayuda esta práctica al doliente por una pérdida o al enfermo terminal?, ¿cómo está imbricada la Tanatología con la meditación o viceversa?

Conforme a *El libro tibetano de la vida y de la muerte*, de Sogyal Rimpoché: “Aprender a meditar es el mayor regalo que puede usted hacerse en esta vida, ya que es sólo por medio de la meditación como puede emprender el viaje para descubrir su auténtica naturaleza y encontrar así la estabilidad y la confianza que necesitará para vivir y morir bien. La meditación es el camino a la iluminación”.

Y con respecto a la relación entre contemplación, mente y muerte, en su texto Rimpoché afirma: “Comprender la naturaleza de la mente, lo que se podría llamar nuestra esencia íntima, esa verdad que todos buscamos, es la clave para comprender la vida y la muerte; porque lo que ocurre en el momento de morir es que la mente ordinaria y sus conceptos ilusorios mueren, y en ese espacio que se abre, se revela, ilimitada como el cielo, la naturaleza de nuestra mente.

“Las enseñanzas dejan claro que si todo lo que conocemos de la mente es ese aspecto de ella que se disuelve al morir, quedaremos sin tener ninguna idea de lo que sigue, ningún conocimiento de esta nueva dimensión de la realidad más profunda de la naturaleza de la mente.

“Así pues, es esencial que nos familiaricemos con la naturaleza de la mente cuando aún estamos vivos. Sólo entonces estaremos preparados cuando se revele espontánea y poderosamente en el instante de la muerte, podremos reconocerla, dicen las enseñanzas, «tan naturalmente como corre un niño hacia el regazo de su madre», y, permaneciendo en ese estado, quedar finalmente liberados.

“La descripción de la naturaleza de la mente conduce naturalmente a una instrucción completa sobre la meditación, ya que la meditación es el único medio por el que podemos develar repetidamente y, poco a poco, comprender y estabilizar esa naturaleza de la mente...”

De lo anterior, se comprende el porqué diversos autores afirman, debido a los resultados que su propia experiencia les ha dado, que la meditación es la autocura emocional y espiritual del hombre.

A todo ser humano contemporáneo y sumergido en una dinámica consumista y en una feroz competencia económica y social, el impacto de la realidad de la muerte siempre lo toma por sorpresa, de forma inesperada y súbita, y es hasta entonces, quizá, cuando inicia la reflexión sobre la impermanencia de la vida en este mundo.

Al respecto, en su libro *Autocura Tántrica III*, Lama Gangchen Rimpoché explica que:

“La razón por la que no usamos bien la oportunidad fantástica que esta vida ofrece para nuestra autocura, es el hecho de guardar secretamente en el corazón la esperanza de vivir para siempre. Sin contacto alguno con la realidad desperdiciamos todo nuestro tiempo en las actividades de esta vida. Es claro que precisamos trabajar, relajar, dormir, divertirnos, hacer compras y arreglar la casa; pero precisamos también tener una perspectiva para nuestra situación actual.

“... Cuando en realidad nos toma de sorpresa el momento de la muerte, llevamos un gran choque al ver nuestras fantasías interrumpidas por la desintegración del cuerpo... Si recordamos a la muerte todos los días, rápidamente perderemos la fascinación neurótica por esta vida y nuestras actividades del día a día se tornarán así en acciones auto-curativas. Caso contrario, es mejor morirnos jóvenes pues tendremos menos tiempo y oportunidades para colocar programas auto-destructivos en nuestro computador de la realidad...”

A pesar de su aparente rudeza al reflexionar el tema, Lama Gangchen Rimpoché lo aborda con una lúcida claridad sobre la realidad de la vida y la eminente realidad de la

muerte en su deseo de transmitir un despertar de la conciencia en el aquí y el ahora, y evitar que los seres humanos sean presas de profundos sufrimientos.

En ese sentido, prosigue:

“Acordándonos de la muerte y de la impermanencia, producimos una cantidad enorme de energía para nuestra práctica de autocura... Al comienzo de la práctica, pensar sobre la muerte desvía la mente de las trivialidades. Ya que no conseguimos abandonar nuestros apegos, debemos al menos encontrar una forma de usarlos positivamente...

“... A medida que la práctica avanza, pensar en la muerte pasa a llenarnos de energía e intensidad y, por fin, abrazando la muerte, la conquistamos con la práctica del estado de ejercicio de la complementación...

“... Si pensamos en la muerte ahora, en el momento en que suceda de verdad podremos morir en paz y sin arrepentimientos. Meditar sobre la muerte es un proceso de cura, pues nos hace enfrentar nuestro rechazo, rabia y depresión, hasta que finalmente llegamos a un nivel de aceptación y paz interior...”

Pero, ¿cómo pueden ayudar las prácticas meditativas no sólo frente a la muerte y el dolor que ésta causa, sino ante una enfermedad grave o terminal?

En respuesta, el monje budista estadounidense Thanissaro Bhikkhu (Geoffrey DeGraff), en su artículo titulado *Usar la meditación para tratar con el dolor*, explica:

“... Lo máximo que puede esperar de la meditación es que le ayudará a vivir con la enfermedad y el dolor sin sufrir a consecuencia de ellos... El propósito de la meditación es encontrar la felicidad y el bienestar dentro de la mente, independiente del cuerpo o de otras cosas que suceden en el exterior. Su objetivo es encontrar algo internamente sólido en que se pueda confiar sin importar lo que le sucede al cuerpo...

“... Si logra curarse a través de la meditación, magnífico, pues se han visto muchos casos en los cuales la meditación puede tener un efecto sorprendente en el cuerpo...

“... Así que al estudiar cómo puede la meditación ayudarle, debe enfocarse aún más en mantener la serenidad al enfrentarse al dolor, al envejecimiento, la enfermedad y la muerte, porque ésta es la realidad a la cual va a tener que enfrentarse algún día... Una vez que nacemos no hay manera de evitar el envejecimiento, la enfermedad, el dolor y la muerte...”

En resumen, y unánime con Thanissaro Bhikkhu, la meditación es una herramienta que puede ser utilizada no sólo para aceptar el dolor sino trascenderlo.

La forma que acostumbra el mundo moderno para trascender el dolor es, primero, comprenderlo para familiarizarle con él y ello significa soportarlo, sin embargo, la meditación, como hemos leído hasta el momento, ofrece una manera de desprenderse del dolor aún viviendo con él.

Las enseñanzas del budismo tibetano afirman que el proceso de la muerte se caracteriza por la disolución de los elementos que constituyen el cuerpo y la mente; conocer este proceso y la relación mente-cuerpo es importante para el meditador-paciente, quien puede reconocerlo en el momento de la muerte y utilizarlo de la forma más benéfica posible.

Y es que al final de este proceso de disolución, debido a la práctica meditativa, lo que queda, según los budistas, es una mente muy sutil de extraordinaria placidez con una visión final de la muerte; una persona puede permanecer en este estado hasta tres días, después de los cuales ocurren signos externos que indican la salida de la conciencia.

En el budismo, el estado de la mente en el momento de la muerte es extremadamente importante, porque es determinante de la situación en la que uno va a renacer; es por eso que en esta filosofía oriental se enfatiza la importancia del proceso de morir, ya que es una oportunidad espiritual de natural liberación.

V. DOS GRANDES TIPOS: SAMATHA Y VIPASSANA

Los diferentes métodos, técnicas y estilos de meditación, desde los que usan posiciones que se realizan con los dedos de las manos para abrir o cerrar circuitos de energía (mudras); los que recurren a palabras o frases sagradas de origen sánscrito que se repiten para invocar una fuerza espiritual superior (mantras); los que emplean diagramas o representaciones simbólicas utilizadas tanto en el budismo como en el hinduismo (mándalas); hasta los que utilizan música y posturas corporales (como las asanas propias del Yoga, Tai-Chi y Chi-Kung), se agrupan en dos grandes tipos: Samatha y Vipassana.

El término Samatha o tranquilidad, se refiere a estados mentales tranquilos, emocionalmente positivos. Las meditaciones de este tipo son una forma suave pero muy efectiva para entrenar a la mente a desarrollar una fuerza interna que la libere de su propia agitación, voluble e inconstante, hacia una mayor claridad y entendimiento.

Aunque existen muchas formas de meditaciones Samatha, esencialmente todas tienen un elemento que las unifica: La atención centrada en un solo punto que busca promover que la atención se ancle solamente en un objetivo, ya sea éste la propia respiración o un punto en el cuerpo, o un objeto externo. Al practicar constantemente cualquier forma de meditación Samatha, la mente agitada, “la loca de la casa”, se tranquiliza y el paciente tanatológico desarrolla una mayor concentración, claridad y conciencia, amén que se vuelve más tolerante con él mismo y con los demás.

Por otra parte, la palabra Vipassana que se traduce como “visión clara” o “discernimiento especial”, se refiere a la comprensión directa de la realidad, libre de las distorsiones provocadas por la codicia, la ignorancia y el odio; es un tipo de meditación que se caracteriza por una serie de técnicas para promover dicho discernimiento y expandir la conciencia, lo que permite que el paciente se percate del funcionamiento del mecanismo de la mente y del origen de sus emociones, además de cómo se relacionan éstas con lo que sucede en su entorno.

Las meditaciones Vipassana implican mejorar la concentración al poner la atención simultáneamente en las sensaciones corporales, las emociones, los estados mentales y los pensamientos.

VI. UN EJEMPLO DE MEDITACIÓN SAMATHA: EL SEGUIMIENTO DE LA RESPIRACIÓN.

La respiración es probablemente el elemento más consistente en la vida de todo ser humano, inicia cuando se nace y termina cuando se muere, ser consciente de ella es ser consciente de uno mismo.

La respiración refleja los estados emocionales del individuo y es afectada por éstos, es por ello que cuando el paciente-practicante al adquirir conciencia de la respiración se hace también más consciente de su cuerpo y de sus emociones.

Debido a lo anterior, el seguimiento de la respiración es la base para cualquier práctica de meditación, he aquí una guía de cómo realizarla.

Se le orienta al paciente-practicante con las siguientes palabras:

Inicio de la práctica.- Acomódese en su propia postura de meditación (incluso ésta puede ser el estar simplemente sentado en una silla) como más se sienta a gusto. Una vez sentado, asegúrese de estar bien erguido, la espalda recta pero sin tensar y que las piernas no estén cargadas con todo el peso del cuerpo; también cerciórese de tener las manos apoyadas y que la cabeza se encuentre firme, relajada y equilibrada sobre el cuello.

Respire profundamente una o dos veces y deje que el cuerpo se relaje. Sienta cómo los hombros se sueltan, la cara se suaviza y cómo deja de lado las actividades cotidianas para pasar a centrarse en el momento presente. Cuando se sienta preparado y haya conectado con su estado emocional por medio del ser consciente de su propio cuerpo, concentre su atención en la respiración.

Es importante darse cuenta que esta meditación no es un mero ejercicio de respiración; asegúrese permitir que la respiración funcione con naturalidad. No ocurre nada si descubre que la respiración cambia de alguna manera, pero no intente alterarla deliberadamente; lo único que hay que hacer es permanecer atento a ella.

Primera etapa.- Cuando lo crea conveniente, comience por contar “uno” al final de una exhalación; inhale, y al exhalar cuente “dos”, tras la siguiente exhalación cuente “tres”... Continúe con el conteo al final de cada exhalación hasta que llegue al número “diez”. Comience entonces a contar de nuevo desde el número “uno” en adelante, al igual que antes. Trate de ser consciente de la respiración y no sólo del conteo. El contar tras cada exhalación nos ayuda a percatarnos de que nos hemos distraído, lo cual ocurre al principio con bastante frecuencia.

Segunda etapa.- Siga contando las respiraciones en ciclos de diez pero ahora realizará el conteo justo antes del inicio de cada inhalación, es decir, contará “uno” inhala-exhala. Esta etapa es aparentemente similar a la anterior pero ahora debe mantenerse atento para anticipar el conteo al hecho de la inhalación.

Tercera etapa.- Abandone el conteo por completo y trate de mantener la atención consciente en todo el proceso respiratorio, tanto en las sensaciones físicas producidas por la respiración como en el ritmo de la misma, así como en el espacio entre inhalar y exhalar. Al igual que las etapas anteriores su duración será de cinco minutos aproximadamente.

Cuarta etapa.- Enfoque su atención en la zona de las fosas nasales y labio superior, para mucha gente este lugar se encuentra justo dentro de la ventana de la nariz. Busque ahí la sensación que produce el aire al entrar en contacto con esa zona del cuerpo, tal vez un cosquilleo, un contraste de temperatura. Localice esta sensación y enfóquese en ella tanto como pueda, disfrútela conforme viene y se va con la respiración. Continúe de esta manera durante unos minutos.

Conclusión de la práctica.- Ahora vuelva a ser consciente del curso completo de la respiración, de su cuerpo y del suelo donde está sentado; lentamente adquiera conciencia del espacio a su alrededor y de los ruidos que se escuchan, perciba el mundo exterior, mueva con suavidad sus manos y pies. Cuando lo crea conveniente abra los ojos y mueva el cuerpo de forma apacible.

Antes de levantarse, dedique unos momentos para obtener cierta claridad de cuál fue la experiencia con esta práctica y qué pasó con usted durante los últimos 20 minutos.

VII. UN EJEMPLO DE MEDITACIÓN VIPASSANA: ATENCIÓN COMPLETA

Los métodos de meditación Vipassana, deben ser guiados por meditadores experimentados. El primer estadio común en las meditaciones Vipassana consiste en el establecimiento de una calidad meditativa firme al usar alguna de las prácticas Samatha.

Una vez que se ha establecido dicha calidad meditativa, la persona tiene que dejar que su atención se centre en algo que represente o simbolice algún aspecto de la realidad última; esta representación puede darse por medio de palabras o de una imagen visual.

Se deja que este “símbolo” impregne la conciencia serena y concentrada del meditador, de tal forma que lo pueda llevar a una visión clara y genuina de la verdad que representa.

La visión clara dentro del contexto budista no se refiere únicamente a una comprensión intelectual. La mente racional ocupa tan solo una pequeña parte de la psique del ser humano.

La visión clara impregna y altera al ser en su totalidad. Es por ello que para experimentar una visión clara y verdadera se necesita establecer los cimientos de la meditación Samatha.

Y es que el objetivo último de la meditación Vipassana es permitir que la visión clara madure hasta el punto en que cause lo que se ha llamado, “un giro en el asiento más profundo de la conciencia”, el que busca todo ser humano para disfrutar la vida, vivir en el aquí y el ahora, trascender el dolor de todo tipo, comprender el estado de impermanencia y dejar de temerle a la muerte.

Se guía al paciente-practicante con las siguientes palabras:

Lentamente, siéntese para meditar y note cuidadosamente cada movimiento que utiliza para ello.

Siéntese con la pierna derecha siempre arriba o enfrente de la pierna izquierda y con la mano derecha colocada sobre la mano izquierda, descansando a la altura del vientre. Las puntas de ambos pulgares deben apenas tocarse.

La posición del cuerpo debe ser erguida, con la cabeza, el cuello y los hombros derechos, pero relajados. Cierre sus ojos y respire normalmente a través de su nariz.

Mientras respira normalmente y de una manera relajada, ponga atención en el área del abdomen. Observe que cuando usted inhala, el abdomen se expande o se mueve hacia afuera.

Cuando usted exhala, el abdomen se contrae o se mueve hacia adentro. Observe los movimientos del "afuera" y el "adentro" del abdomen.

Note con atención completa, "afuera" cuando usted inhala y "adentro" cuando usted exhala, al tiempo que suceden estos movimientos naturales del abdomen.

Continúe notando, "afuera, adentro, afuera, adentro, afuera, adentro", a lo largo del período en el que está sentado (aproximadamente 10 ó 15 minutos para principiantes).

Para concluir esta práctica, centre su atención completa en su posición y repita: "Sentado, sentado, sentado". Abra los ojos y ciérrelos suavemente tres veces para salir de la meditación.



VIII. MEDITACIÓN PARA SER CONSCIENTE DE LA MUERTE

En México, y en general en el llamado mundo occidental, la sociedad aún percibe a la muerte como la contradicción de la vida, antónimo de la belleza y enemiga de la felicidad, algo que pertenece al reino de lo oscuro, de la degradación, del sin sentido, por lo que, salvo excepciones, muchos seres humanos “postmodernos” prefieren que ni se mencione, ni se piense en el tema.

Es por ello que cuando el paciente terminal, el doliente o cualquier hombre y mujer del siglo XXI se enfrenta con la posibilidad de meditar sobre la muerte, es probable que le cause varias reacciones de sorpresa y alarma debido a que la muerte le rememora luto, cementerios, dolor y calaveras, entre otras iconografías propias del imaginario colectivo occidental en torno a este rubro, aunado a la ignorancia que se tiene al respecto.

En cambio, para muchas filosofías espirituales orientales, en especial para el budismo, la muerte es la separación de la mente y del cuerpo, donde éste se desintegra y la conciencia continúa en otra vida; la muerte, entonces, no es una cesación sino una transición, una transformación.

La mayoría de los caminos espirituales reconocen la transitoriedad e impermanencia de la vida, y es que confrontar y aceptar lo inevitable libera al ser humano de sus apegos y le permite vivir a plenitud su momento presente.

Una meditación inicial involucra la reflexión sobre el hecho de que “la muerte es segura” y “el momento de morir es incierto”

Aunque existen diferentes técnicas de meditación sobre la muerte, la que se presenta a continuación se conforma por nueve puntos.

El objetivo final de esta práctica no es realizar una aproximación morbosa al hecho de morir ni deprimir el ánimo, al contrario, es una herramienta útil para incrementar la conciencia y acrecentar el deseo de vivir. Siendo consciente de la inevitabilidad de la muerte, el paciente-practicante comenzará a aprovechar al máximo cada instante y cada experiencia de su vida.

Se pretende que al hacer la meditación, contemple en profundidad uno de éstos nueve puntos y repase brevemente los otros. Si hace una meditación diaria, en nueve días habrá abordado cada tema detalladamente y podrá empezar de nuevo con el primero.

Los nueve puntos se dividen en tres secciones: La inevitabilidad de la muerte, la incertidumbre sobre el momento de la muerte y el hecho de que sólo el conocimiento espiritual ayudará al individuo en la muerte.

Los nueve puntos o razonamientos son una base segura para sanar el miedo a morir, ya que representan una estrategia mental y espiritual que permite, paulatinamente, incrementar la conciencia sobre la muerte.

Se guía al paciente-practicante conforme a los siguientes términos:

Como preparación lleve su mente a un estado de alerta y calma y piense claramente sobre su motivación para hacer esta meditación.

Con su mente relajada contemple el tema, enriquezca su pensamiento con sus experiencias y conocimientos, esforzándose para sentirlo profundamente. Si en cualquier momento de la sesión logra una experiencia intensa e intuitiva del punto que está examinado, debe mantener la sensación con su atención tanto como le sea posible.

A.- La inevitabilidad de la muerte

1.- Todos tienen que morir

Planeamos un sinfín de actividades y proyectos para los días, meses y años siguientes, y aunque la muerte es el único acontecimiento que ocurrirá con seguridad, no la contemplamos en nuestros planes.

Para generar una experiencia de la inevitabilidad de la muerte, piense primero en la gente del pasado: Gobernantes y escritores, músicos, filósofos, santos y criminales famosos, gente normal. Todos ellos estuvieron vivos, trabajaron, pensaron y escribieron, amaron y lucharon, disfrutaron la vida y sufrieron, y, finalmente, murieron.

¿Existe alguien que haya vivido siempre y que no haya muerto nunca? No importa cuán sabia, rica, poderosa o conocida sea una persona, su vida tiene un final. Lo mismo ocurre con todas las criaturas vivientes. Con todos los avances de la ciencia y de la medicina, aún no hay solución para la muerte y nadie espera poder erradicarla.

Ahora piense en todas las personas que conoce. Pase revista a todas ellas, una por una, y piense que cada una de ellas morirá algún día. Piense en todos los humanos que hay en la tierra en estos momentos; dentro de cien años sólo vivirán un puñado de personas de los millones que ahora somos. Experimente este hecho con todo tu ser.

2.- Lo que queda por vivir decrece continuamente

El tiempo pasa. Los segundos se convierten en minutos, los minutos en horas, las horas en días, los días en meses, los meses en años, y así se acerca la muerte. Sea consciente durante unos momentos de la experiencia de este flujo ininterrumpido de tiempo que le lleva al final de su vida.

Si hubiese caído sin paracaídas de un avión sería consciente de que la muerte se aproxima. Imagine que es eso lo que le sucede e investigue los pensamientos y sensaciones de su mente. Su verdadera situación en la vida no es muy diferente; se acerca constantemente hacia la muerte y no puede hacer nada por evitarla o posponerla.

3.- El tiempo que dedica en su vida a desarrollar la mente es muy poco

En el entendido que la mente debe continuar sola tras la muerte, lo único que tendrá algún valor cuando muera será la energía positiva y constructiva que ha creado durante su vida. Pero, ¿cuánto tiempo dedica a comprender su mente, a ser bondadoso con los demás, a desarrollar la sabiduría o la compasión?

En un día normal, ¿cuántas horas trabaja?, ¿cuántas horas dedica a comer y relacionarse?, ¿cuánto tiempo pasa sintiéndote deprimido, frustrado, aburrido, enfadado, resentido o criticado?, ¿cuánto tiempo dedica conscientemente a mejorar su estado mental?

Calcule lo anterior honestamente. Haga un recuento práctico de su vida para ver claramente cuánto tiempo dedica a cosas que le traerán resultados positivos y felicidad para usted y los demás.

Meditando sobre estos tres primeros puntos, desarrollará la determinación de utilizar su vida atenta y sabiamente.

B.- La incertidumbre del momento de la muerte

4.- La esperanza de vida humana es insegura

La vida puede acabarse en cualquier momento: En el nacimiento, en la infancia, en la adolescencia, en cualquier edad de la llamada etapa madura o en la vejez. Aunque la persona sea joven y esté sana, no existe ninguna garantía de que vaya a vivir mucho más que otras que no tengan esas características.

Se puede tener la esperanza de vivir hasta los 80 ó 90 años de edad, pero no se puede estar seguro de ello. Nadie puede asegurar que no vaya a morir hoy. Miles de personas mueren cada día y pocas de ellas se lo esperaban. Genere una sensación intensa de la completa incertidumbre del momento de su muerte, de que no hay garantía de que vaya a vivir durante mucho tiempo.

5.- Hay muchas causas de muerte

A diario se leen y escuchan noticias sobre desastres naturales, erupciones volcánicas, terremotos, incendios, tormentas e inundaciones, así como de guerras, epidemias de hambre, terrorismo, etc., que llevan a la muerte a miles de seres humanos.

Pero más allá de esas muertes violentas, hay causas más cotidianas como infartos, cáncer y otras enfermedades fatales, accidentes automovilísticos o aéreos, asesinatos, además de la vejez. Nadie está a salvo de ella.

La gente muere mientras duerme, en el vientre materno, volviendo a casa del trabajo, yendo a la escuela, practicando algún deporte o al preparar la cena. La muerte puede

sobrevenir en cualquier instante, en cualquier situación. Contemple esto, comprenda que ésta es la naturaleza de la vida en este planeta y que cualquiera de las causas descritas puede llevarle a la muerte.

6.- El cuerpo humano es muy frágil

El cuerpo humano es muy vulnerable, se puede herir y fracturar con facilidad, en pocos segundos puede cambiar de estar activo y fuerte a encontrarse totalmente débil y lleno de dolor.

Una persona puede sentirse sana, con energía y segura, pero algo tan pequeño como un virus o tan insignificante como una espina puede agotar su fuerza y llevarle a la muerte. Piense en ello. Recuerde cuándo se hizo daño o se hirió y cuán fácilmente puede ocurrir esto de nuevo e incluso causar su muerte.

Su cuerpo no durará siempre. En el curso de su vida puede conseguir evitar enfermedades y accidentes, pero los años conseguirán vencerlo y su cuerpo degenerará, perderá su vitalidad y finalmente morirá.

Meditando en este segundo grupo de tres puntos desarrollará la determinación de empezar su trabajo de transformación mental ahora mismo, ya que el futuro no es seguro.

C.- Sólo el conocimiento espiritual puede ayudar en la muerte

No importa cuánto haya adquirido o progresado en la vida, en relación con la familia, amigos, fortuna, poder, experiencias de viaje, etc., nada de eso podrá acompañarlo en la muerte. Sólo continuará la corriente de su conciencia al llevar las impresiones de todo lo que pensó, sintió, dijo o hizo. Debe pretender morir en paz consigo mismo, sintiéndose bien por cómo ha vivido la vida y por no dejar atrás conflictos sin resolver con la gente.

Lo único que beneficia al ser humano en la muerte son las impresiones que dejaron el desarrollo del amor, la sabiduría, la paciencia, la compasión y otras actitudes positivas. Si comprende esto ahora, tendrá la energía y la determinación para vivir una vida significativa.

Puede experimentar un sentimiento intenso de esta realidad si contempla los tres puntos siguientes mientras visualiza que está muriéndose.

7.- Sus pertenencias y placeres no pueden ayudarle

Visualícese en su lecho de muerte y observe hacia dónde se dirigen sus pensamientos. Cuando se siente infeliz o enfermo, generalmente el individuo se refugia en las comodidades materiales, pero ¿pueden la comida, las medicinas, el dormir, la música, las drogas o el alcohol ayudarle ahora?

Piense en sus posesiones, en los objetos adquiridos con tanto esfuerzo para satisfacer sus necesidades y deseos: ¿Qué pueden hacer por usted ahora?

Intente reconocer su dependencia a las cosas materiales y recuerde que no puede llevarse ninguna de ellas consigo. No sólo no pueden ayudarle en la muerte, sino que su apego por ellas sólo será un obstáculo para una muerte digna y apacible.

8.- Los seres queridos no te podrán ayudar

Los amigos y familiares no podrán prevenir su muerte y es muy poco lo que pueden hacer por usted en ese momento. Está totalmente solo en su propia experiencia de muerte.

Aferrarse a los seres que quiere y sentir pena al pensar que va a separarse de ellos, sólo creará alboroto en su mente y hará imposible una muerte en paz.

Reconozca el apego que tiene por su familia y amigos. Comprenda que es totalmente inapropiado sentirse tan apegado, tanto en la vida como en la muerte.

9.- Su mismo cuerpo no podrá ayudarle

El cuerpo ha sido su compañero constante desde el nacimiento. Lo conoce más íntimamente que a nadie o a nada. Lo ha cuidado y protegido, se ha preocupado de él, lo

ha mantenido sano y confortable, lo ha alimentado y limpiado y ha experimentado con él toda clase de placeres y dolores. Ha sido su posesión más preciada.

Ahora se está muriendo y ello significa que se separará de su cuerpo. Se debilitará y, finalmente, se volverá inservible; lo tendrá que dejar y su destino será el cementerio. ¿Qué puede hacer su cuerpo por usted ahora?

Contemple el fuerte sentido de dependencia y de apego que tiene por su cuerpo y cómo éste no puede ayudarle, de ninguna forma, en la muerte. El dolor y el pesar por tener que dejarlo solo le traerán sufrimiento.

La meditación en los últimos tres puntos desarrollará la determinación de vivir su vida y practicar la transformación de la mente al estar libre del apego por las personas y posesiones.

Concluya la meditación con el pensamiento optimista que tiene todas las posibilidades para hacer su vida valiosa y positiva, y, cuando llegue el momento, morir con la mente en paz.



IX. MEDITACIÓN TONGLÉN: ENVIAR Y RECIBIR

En la práctica meditativa Tonglen, el paciente comienza por sí mismo y la expande a sus familiares, amigos, gente a su alrededor y, finalmente, incluye a todos los seres vivos. Tonglen significa enviar y recibir, es un ejercicio que potencia el poder transformador del corazón.

La intención de Tonglen es que el paciente inhale hacia su mente y corazón todo el dolor, tristeza y sufrimiento que siente, pero que cuando exhale envíe no sólo alivio para el dolor, sino también alegría y bondad amorosos para él y sus seres queridos.

Lo anterior se basa en la idea que cuando el paciente esté listo para permanecer conscientemente, aunque sólo sea un momento, en sus propias sensaciones incómodas, paulatinamente aprenderá a no tenerles más miedo.

Al practicar Tonglen se pretende que el paciente logre la sensación de que el envío y la recepción estén sincronizados con su respiración y que sea plenamente consciente de lo que envía y lo que recibe.

Inhalando y exhalando, el meditador vuelve a un patrón muy antiguo del mundo interior y espiritual del ser humano: Evitar el dolor y preservar todo aquello que le es benéfico, positivo y sano.

Después de practicar Tonglen consigo mismo, el paciente puede empezar a aplicarlo a otras personas. Si practica para otros, su egoísmo se hará más penetrable y después de un tiempo dejará de distinguir si lo hace por su propia felicidad o para la de los otros.

El paciente puede practicar Tonglen en cada situación en la que encuentre dolor o sufrimiento, ya sea en él o en otros; su capacidad para sentir compasión y enviarla al mundo se incrementará.

Se guía al paciente de la manera siguiente:

Siéntese de una forma cómoda y estable. Use su respiración para centrar su atención.

Observe las sensaciones, los sentimientos, los pensamientos, todo lo que surge sin afianzar o rechazar ninguno de ellos.

Suave, sencillamente, invite a la conexión con algo más grande que usted, su ser auténtico, expansivo, más allá de su Yo.

Ahora traiga a su mente a alguien conocido y querido que esté sufriendo en este momento, ya sea por una enfermedad, una pérdida, una depresión, dolor, ansiedad o miedo.

Ábrase a su sufrimiento, permítase sentirte conectado con él y atento a todas sus dificultades.

Sienta como dentro de usted crece una fuerte intención compasiva para liberarlo de su sufrimiento e incluso de las causas básicas del mismo.

Ahora, cuando usted inhale, imagine todo el sufrimiento de esa persona, visualícelo como una nube de humo oscuro y sienta como entra por sus fosas nasales y baja a su corazón, donde lo guarda unos instantes.

Imagine que en su corazón esa nube oscura se disuelve y se transforma en luz blanca, expansiva, amorosa.

Al exhalar, imagine que usted envía a esa persona la citada luz sanadora y liberadora; mándele todo su amor, cálido, energético, íntimo y gozoso.

Visualice a la persona recibiendo esa luz en su ser e imagine que ella siente liberación, paz y felicidad.

Repita el proceso durante unos minutos, inhalando el humo oscuro del sufrimiento, transformándolo y exhalando esa luz compasiva y sanadora.

Ahora visualice el lugar, la ciudad donde esa persona vive e imagine que al inhalar usted inhala el sufrimiento de toda la ciudad, pero nuevamente transfórmelo en su corazón para, finalmente, exhalar luz, amor y sanación.

Repita el proceso durante varios minutos y visualice como ese lugar también se transforma.

Amplíe el alcance de su visualización, primero es el país, luego el planeta entero, cuyo sufrimiento está usted inhalando, y todo ello se transforma en su corazón por la alquimia de la compasión; mientras, su exhalación se expande por todo el país, todo el continente, todo el planeta, como hilos de luz en una red de compasión que envuelve a todo el globo.

Finalmente traiga de nuevo su atención a usted. Visualice su propio sufrimiento, también en forma de nube oscura. Inhale esa nube y sienta como entra por la nariz y llega hasta el corazón.

Abra su corazón para que transforme también su propio dolor en luz y nuevamente exhale esa luz sanadora, reciclando su herida en sanación para todos los seres.

Finalmente, dedique los frutos que obtuvo de esta meditación a aquellas personas que visualizó y ruegue que el mérito de su práctica de compasión beneficie a todos los seres sintientes que pueblan el infinito espacio.



X. MEDITACIÓN SOBRE LA MUERTE COMO PRÁCTICA OCASIONAL EN LA VIDA DIARIA

Como se describió anteriormente, cualquier meditación sobre la muerte implica la cavilación reflexiva sobre un doble aspecto: La muerte es segura y el momento de morir es incierto.

Sin afán de dramatizar o de ser alarmista, lo cierto es que en el siglo XXI diversos países poseen y construyen armas nucleares, realidad que nos dice que los seres humanos podemos morir juntos en cualquier momento, sin previo aviso.

Cuando el practicante-paciente permite que dicha posibilidad se haga consciente, es probable que en un inicio cause dolor, pero también lo despierte de una sacudida a la vivacidad de la vida, a su calidad milagrosa, elevando su conciencia de la belleza y unicidad de cada objeto y de cada ser.

Para llevar a cabo una meditación sobre la muerte como práctica ocasional en la vida diaria, se orienta al meditador de la siguiente forma:

Respire suavemente. Mire a la persona con quien se encuentra (extraño o amigo). Percátese que esta persona vive en un planeta en peligro. Él o ella pueden morir en una guerra nuclear o de las sustancias tóxicas que se emiten a través de nuestro mundo.

Observe esa cara, única, vulnerable. Esos ojos todavía pueden ver; no son huecos, la piel está todavía intacta. Sea consciente de su deseo de que esa persona sea libre de tal sufrimiento y horror, perciba la fuerza de su deseo... siga respirando suavemente.

Permita que surja en usted la idea de que ésta pueda ser la persona con quien esté cuando muera... Esa cara la última que vea... Esa mano la última que toque... La que podría acercarse para ayudar, consolar, dar agua... Abra su corazón a los sentimientos hacia esa persona que afloran en su conciencia ante esa posibilidad... Ábrase a los niveles del afecto y conexión que se revelan en usted... Respire suavemente... Vuelva a su actividad...

XI. UNA MEDITACIÓN PARA ENFERMOS TERMINALES CON DOLOR FÍSICO

La meditación ayuda a tolerar una experiencia tan difícil como el dolor físico. Las personas que meditan regularmente encuentran al dolor "menos desagradable" ya que su cerebro anticipa una disminución de esta experiencia poco grata.

Los científicos han estudiado los efectos de la meditación sobre el dolor por más de 30 años, desde 1979, cuando el microbiólogo Jon Kabat-Zinn, profesor emérito y fundador del Centro Mente Alerta del Medical Center de la Universidad de Massachusetts, usó la meditación en un programa de diez semanas para enseñarle a pacientes con dolor crónico cómo sobrellevarlo.

En su libro *La completa catástrofe de la vida*, Kabat-Zinn describió la técnica que usó para reducir el estrés en base a la mente alerta (MBSR, por sus siglas en inglés).

Desde entonces, la investigación sugiere que la meditación reduce la reacción del cerebro al dolor y aumenta la tolerancia a éste. Tiene un efecto para bajar el dolor crónico de espalda y puede ser un efectivo paliativo para el dolor asociado con la fibromialgia y la artritis reumatoide, según mostraron los estudios.

La siguiente es una meditación que ayuda a controlar el dolor físico, la utilizan en centros de tratamiento del dolor para el cáncer en Estados Unidos con enfermos terminales.

Se guía al paciente de este modo:

Primera parte

Siéntese lo más recto que pueda, los pies pegados al suelo y las manos una sobre otra, la izquierda abajo, la derecha arriba, pero si no le es cómoda, utilice la mejor postura para usted, que no sea acostada, donde se sienta realmente cómodo y sin que se lastime ninguna parte del cuerpo.

Con la boca cerrada y la lengua pegada al paladar, inhale suavemente, lleve este aire al abdomen, exhale, lentamente observe como sale el aire por la nariz...

Sea consciente de cómo inhala y de cómo exhala, de cómo entra y sale el aire, por unos tres minutos aproximadamente....

La dinámica de esta meditación es la misma todo el tiempo, pero transcurridos los tres primeros minutos en los que usted toma conciencia de qué hace al inhalar y al exhalar, comience a repetir mentalmente:

Al inhalar: Inhalo amor

Al exhalar: Exhalo paciencia, lentamente.

Cada inhalación, inhale amor.

Cada exhalación, exhale paciencia.

Observe cómo entra el aire lentamente en su abdomen y se llena de amor, y cómo sale el aire lentamente y se expresa en paciencia... En un momento determinado notará como el cuerpo le pesa...

Entonces continúe las respiraciones y repita mentalmente:

Al inhalar: Que yo more en mi corazón.

Al exhalar: Que consiga eliminar el sufrimiento

Al inhalar: Que yo sea sanado

Al exhalar: Que viva en paz.

Y vuelva a repetir las frases cada vez que inhale y exhale...

Segunda parte.

Piense en alguien a quien ame y quiera enviar energía; repita mentalmente de la misma forma:

Al inhalar: Que (el nombre de la persona) more en su corazón.

Al exhalar: Que (el nombre de la persona) consiga eliminar el sufrimiento.

Al inhalar: Que (el nombre de la persona) sea sanado.

Al exhalar: Que (el nombre de la persona) viva en paz.

Por último repita:

Al inhalar: Que todos los seres moren en su corazón.

Al exhalar: Que todos los seres consigan eliminar el sufrimiento.

Al inhalar: Que todos los seres sean sanados.

Al exhalar: Que todos los seres vivan en paz.

Antes de terminar la meditación, relajadamente diga varias veces: Paz, paz, paz...

Abra los ojos muy lentamente.

Una vez terminada la meditación permítase unos minutos de tranquilidad para ser consciente de lo que sucedió. Esta práctica meditativa la puede llevar a cabo cuando usted así lo desee, pero procure que haya pasado por lo menos una hora desde la última comida.

Esta práctica tiene una duración de 20 minutos.

XII. MEDITACIÓN PHOWA: TRANSFERENCIA DE LA CONCIENCIA.

Considerada como una de las prácticas de la tradición tibetana más valiosas en la asistencia a enfermos graves o terminales, la meditación Phowa significa: Transferencia de la conciencia.

La meditación Phowa se practica en el mundo moderno por amigos y familiares de pacientes terminales para que éstos tengan la oportunidad de morir serenamente.

Se trata de una práctica sencilla pero no por eso deja de ser un ejercicio que prepara al individuo para su propia muerte, pero también para ayudar a sus amigos y familiares en trance de muerte.

Práctica 1.

Para empezar, póngase cómodo y adopte una postura de meditación. Si realiza esta práctica y padece una enfermedad terminal, siéntese cómodamente o bien practique acostado. Lo importante es poner toda su atención en lo que hace y en el cómo lo hace. Lleve la mente a su verdadero hogar, a su corazón, suéltese y relájese por completo.

Traiga a su mente la imagen del cielo, de Dios o cualquiera que sea la idea que tenga de Él. Lo importante es que sólo pensarlo genere en usted sensaciones y sentimientos de paz y tranquilidad.

invoque o evoque la encarnación de cualquier verdad en la que crea bajo la forma de luz radiante: Jesús, Buda, Mahoma, la Virgen María, en fin, aquello que sólo con pensarlo o decirlo evoca en usted sentimientos amorosos y bondadosos.

Elija la divinidad o el santo al que usted más próximo se sienta. Si es usted budista, invoque a un Buda con el que sienta una conexión íntima. Si es cristiano practicante, sienta con todo su corazón la presencia viva e inmediata del Espíritu Santo, Jesucristo la Virgen María, a quien usted quiera.

Si no se siente unido a ninguna figura espiritual en especial, imagínese sencillamente una forma de luz pura y dorada en el cielo y ante usted. Lo importante es que considere que el Ser al que esté visualizando, o cuya presencia siente, es realmente la encarnación de la verdad, la sabiduría y la compasión de todos los budas, santos, maestros y seres iluminados.

No se preocupe si no consigue visualizarlo con mucha claridad; llénese el corazón de su presencia y confíe en que está ahí.

A continuación, concentre la mente, el corazón y el alma en la presencia que ha invocado y repita conmigo lo siguiente:

“Por tu bendición, gracia y guía, por el poder de la luz que brota de ti, que toda mi vida negativa, mis emociones destructivas, mis oscurecimientos y bloqueos sean purificados y eliminados.

“Que me sepa perdonado por todo el daño que pensé e hice, que cuando llegue el momento definitivo tenga una muerte buena y pacífica, que por el triunfo de mi muerte pueda beneficiar a todos los demás seres vivos o muertos.”

Ahora imagine que la presencia de luz que invocó queda tan conmovida por su sincera y sentida oración que le responde con una sonrisa cariñosa y le envía amor y compasión, en un torrente de rayos de luz que emanan de su corazón hacia el suyo.

Cuando estos rayos lo tocan y penetran en usted, lo limpian y purifican de todo su “karma” negativo y de sus emociones destructivas que son la causa del sufrimiento. Vea y sienta que está totalmente sumergido en la luz; es un océano de luz dorada, amorosa, que le rodea, que inhala y exhala sanadoramente....

Perciba que se encuentra completamente purificado y sanado espiritualmente por la luz que brota de esa presencia. Piense que su cuerpo, el de usted, también creado por el karma, se disuelve tranquilamente en la luz.

El cuerpo de luz que ahora es usted se eleva hacia el cielo, al Nirvana, y se fusiona inseparablemente con la dichosa presencia de la luz. Permanezca en este estado de unidad con la presencia tanto tiempo como pueda.

Práctica 2.

Para realizar esta práctica de un modo aún más sencillo, empiece como antes reposando calmadamente y luego invoque a la presencia espiritual o divina en la que usted cree.

Imagínese su conciencia como una esfera de luz situada en su corazón, que sale proyectada de usted como una estrella fugaz y vuela hacia el corazón de la presencia que tiene delante. Deje que esto ocurra y observe como esta esfera de luz se encuentra, disuelve y se fusiona con la presencia.

Establezca su mente, corazón y energía, en la mente y en la energía de sabiduría de la presencia espiritual o divina, o del ser iluminado que invocó; de forma tal que sienta que entrega su alma en la naturaleza de esa presencia que es un océano amoroso de luz, amor de perdón y compasión, con el que usted sana y drena pensamientos y emociones negativas

Imagínese que por la bendición de dicha presencia, su mente se transforma en la mente de sabiduría de esa presencia iluminada.

Práctica 3.

Limítese a fusionar su mente con la mente de sabiduría de la presencia pura. Piense: “Mi mente y la mente de Dios, Buda, Jesús, Krishna, Mahoma (o quien usted elija), son una”.

XIII. VIVIR CON LA MUERTE, UNA MEDITACIÓN

Los budistas comprenden que observar el hecho de la propia muerte ayuda al ser humano a focalizarla y a prepararla. La vida espiritual, el viaje de dar sentido a la existencia, es una materia tanto de vida como de muerte.

Lo que ofrece el budismo con sus enseñanzas pragmáticas y éticas para una vida de aquí y ahora, es un modo de tratar con la experiencia de la muerte misma, lo que constituye una forma de enfrentarse a ella en el momento presente, respiración a respiración, sin depresión, ansiedad o neurosis, sino con la serenidad y alegría de disfrutar la existencia sólo por hoy. La siguiente práctica meditativa ayuda a alcanzar dicha consecución.

El paciente será guiado con las siguientes palabras:

Haga una respiración profunda y siéntase totalmente relajado; deje que todo se aquiete para vivir un momento, un instante eterno, no lo pierda.

Este es un momento único, el de ahora mismo. Trata de sentir cada cosa, tal y como es, manténgase presente, atento, despierto y relajado.

Ábrase a la presencia que no requiere esfuerzo, a la pura atención de aquí y ahora, luminosa y centrada. Deje que cada situación siga su curso sencilla y transparentemente. Libérese del control, de la manipulación y del juicio.

Inhale y exhale suavemente. Con cada exhalación relájese. Cada exhalación es como una mini muerte. Manténgase atento a la exhalación. Inhale y exhale.

Con cada exhalación libérese de ese alguien o de ese algo que usted carga. Con cada exhalación relájese un poco más. Despréndase de todo. Relaje esa pequeña tensión de los hombros, exhale. Expulse ese pensamiento quimérico, aquel recuerdo inútil y relájese cada vez más y más.

Libérese con cada exhalación, usted muere un poco con cada una de ellas, muere en el momento presente. Sean cuales fueren sus sensaciones, libérese de ellas. Despréndase de su cuerpo, libérese de su mente, de sus pensamientos y personalidad, despréndase de todo.

Libérese de su propia imagen, de su guión, de su casa, de sus posesiones, de su carrera profesional y de sus planes. Todo queda perfectamente resuelto cuando usted es esa alma natural que carece de nacimiento y de muerte.

Libérese de todo intento por controlar la mente. Con cada exhalación libérese de los encadenamientos y rigideces espirituales, despréndase de sus hábitos cotidianos. Con cada exhalación libérese de lo que sea que venga a su mente: Una sensación, una emoción, un sentimiento, una relación, una persona, un miedo o una posesión.

Respiración a respiración, déjese ir. Acostúmbrese a evolucionar, a transformarse, a liberarse sin resistencia, sin apegos ni ataduras.

Respiración tras respiración, deje que pasen todos esos fenómenos ilusorios

Respiración a respiración, perdone a los demás, a aquellas personas de su pasado, a aquellos con los que ya no mantiene contacto alguno; perdone de la misma forma a aquellos que todavía le rodean.

Perdónese a usted mismo, acepte a los demás por lo que son, acéptese a sí mismo plenamente. Esta es una forma sabia de obrar.

Respiración a respiración, libérese del miedo, de las expectativas, de la pena, de la ira, de las frustraciones, de la fatiga, de los deseos. Libérese de la necesidad de aprobación ajena, de los viejos juicios y opiniones.

Muera a todo eso y vuele libremente, remonte hacia la libertad y la falta de deseos. Siéntase libre, completo, luminoso, como en su nuevo hogar. Poco a poco, regrese del estado de meditación, sienta sus manos y pies, sea consciente del lugar en donde se encuentra aquí y ahora. Lentamente abra los ojos.

XIV. PRACTICAR EL SILENCIO TAMBIÉN ES MEDITAR

El equivalente del ruido externo es el ruido interno del pensamiento. El equivalente del silencio externo es la quietud interna, cuando ésta se percibe y se logra el ser humano entra en un estado natural de meditación.

De ahí que cuando el silencio externo es propicio para observar con detenimiento el bosque, el mar, una cascada, un cielo estrellado o simplemente una flor, el hombre se funde en su silencio interno y alcanza niveles meditativos que lo armonizan e integran con la naturaleza, el Universo y el Dios en el que cree, sin necesidad de utilizar ninguna técnica organizada de meditación.

Por ello, se hace necesario que el paciente terminal o aquel que sufre un duelo sea motivado por el tanatólogo para que en silencio contemple, en la medida de lo posible, paisajes naturales que lo conduzcan a esa meditación “automática” que le es propia de su más íntima esencia.

En esos momentos de quietud y paz, la mente del ser humano no piensa, es más consciente pero no hace ruido, no hay pensamientos, ¿para qué?, disfruta el presente y lo que tiene ante sus ojos.

Al respecto, el escritor espiritual de origen alemán, Eckhart Tolle, en su libro *El silencio habla*, afirma: “Cuando miras un árbol y percibes su quietud, tú mismo te aquietas. Conectas con él a un nivel muy profundo. Te sientes unido a cualquier cosa que percibes en y a través de la quietud. Sentir la unidad de ti mismo con todas las cosas es verdadero amor.”

Y concluye: “La verdadera inteligencia actúa silenciosamente. Es en la quietud donde encontramos la creatividad y la solución a los problemas.”

Es más que evidente que en las ciudades modernas lo que se genera es ruido y no silencio, y que los hombres y las mujeres de hoy padecen enfermedades psicósomáticas por los efectos del primero; ante ello, recordar algunas de las reflexiones de Teresa de

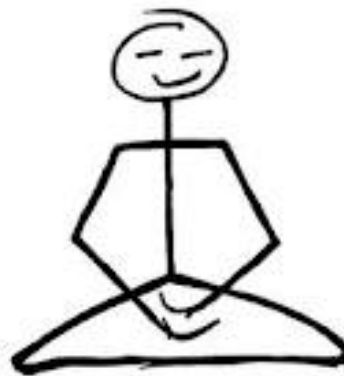
Calcuta, premio Nobel de la Paz en 1979, sobre los beneficios del silencio, se convierte en una saludable y amorosa prevención:

“Dios es amigo del silencio. Necesitamos encontrar a Dios, pero no lo podremos hallar ni el tumulto ni en el bullicio. Miren cómo, en la naturaleza, los árboles, las flores, las hierbas crecen en profundo silencio. El sol, la luna y las estrellas se mueven en silencio.

“El silencio nos permite obtener una perspectiva de todo. Necesitamos del silencio para tocar las almas... En ese silencio, Él nos escuchará, Él hablará a nuestras almas y nosotros sabremos escuchar su voz.

“Es muy difícil encontrar el silencio interior, pero debemos hacer el esfuerzo. En el silencio encontramos nuevas energías y la verdadera unidad... El fruto del silencio es la meditación y la oración... El fruto de la meditación y de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio...

“... Una vez alguien me preguntó qué consideraba más importante en el trabajo de las hermanas. Y yo repliqué: El silencio. Silencio interior y exterior... El silencio de la humildad, de la caridad, el silencio de los ojos, de los oídos, de la lengua. No hay vida de meditación y oración sin silencio.” Del libro *Las enseñanzas de la Madre Teresa*.



XV.- DESGLOSE DE BONDANDES PARA QUIEN MEDITA

Beneficios fisiológicos:

- 1 - Reduce el consumo de oxígeno.
- 2 - Aumenta el flujo sanguíneo y reduce la frecuencia cardíaca.
- 3 - Lleva a un nivel más profundo de relajación física.
- 4 - Benéfica para las personas con presión arterial alta.
- 5 - Reduce los ataques de ansiedad mediante la reducción de los niveles de lactato en sangre.
- 6 - Disminuye la tensión muscular.
- 7 - Ayuda en las enfermedades crónicas como las alergias.
- 8 - Reduce los síntomas del síndrome pre-menstrual.
- 9 - Mejora el sistema inmunológico.
- 10 - Mejora de la energía, fuerza y vigor.
- 11 - Reducción de los radicales libres, menos daño a los tejidos.
- 12 - Mayor resistencia de la piel.
- 13 - Mejora el flujo de aire a los pulmones, dando lugar a una respiración más fácil.
- 14 - Disminuye el proceso de envejecimiento.
- 15 – Auxilia a controlar el dolor de las enfermedades crónicas.
- 16 - Armoniza al sistema endocrino.
- 17 - Relaja el sistema nervioso.
- 18 - Produce cambios duraderos benéficos en la actividad eléctrica de cerebro.

Beneficios psicológicos:

- 19 - Aumenta el nivel de serotonina, influye en el estado de ánimo y comportamiento.
- 20 - Auxilia en la resolución de fobias y miedos.
- 21 - Ayuda a controlar los pensamientos propios.
- 22 - Ayuda en la concentración.
- 23 - Aumento de la coherencia de las ondas cerebrales.
- 24- Mejora de la capacidad de aprendizaje y la memoria.
- 25 - Aumento de los sentimientos de vitalidad y el rejuvenecimiento.
- 26 - Aumento de la estabilidad emocional.
- 27 - Desarrolla la intuición.
- 28 - Mejoramiento de las relaciones en el hogar y en el trabajo.

- 29 - Ayuda a ignorar los problemas menores.
- 30 - Aumento de la capacidad para resolver problemas complejos.
- 31 - Desarrolla fuerza de voluntad.
- 32 - Mayor comunicación entre los dos hemisferios del cerebro.
- 33 - Ayuda para reaccionar más rápidamente y con mayor eficacia ante un evento estresante.
- 34 - Aumenta la capacidad perceptiva y el rendimiento motor.
- 35 - Disminuye la agresividad.
- 36 - Reduce la necesidad y la dependencia de las drogas, pastillas y productos farmacéuticos.
- 37- Aumenta el sentido de la responsabilidad.
- 38 - Disminución en el pensamiento inquieto.
- 39 - Disminución de la tendencia a preocuparse.
- 40 - Aumenta la capacidad de escuchar y la empatía.
- 41 - Mayor tolerancia.

Beneficios espirituales:

- 42 - Aumento de la auto-actualización.
- 43 - Aumento de la compasión.
- 44 - Relajación espiritual profunda.
- 45 - Ayuda a aprender el perdón.
- 46 - Crea una relación más profunda con un Poder Superior, de acuerdo a cada creencia.
- 47 - Ayuda a vivir el momento presente.
- 48 - Crea una ampliación y una profundización de la capacidad para el amor.
- 49 - Descubrimiento de la energía y la conciencia más allá del ego.
- 50 - Experiencia de un sentido interno de "assurance" o saber interior.
- 51 - Experiencia de un sentido de unidad.
- 52 - Aumenta la sincronidad en la vida del paciente.

XVI. CONCLUSIONES.

Por lo anteriormente expuesto y por los múltiples efectos benéficos de la meditación, muchos de ellos constatados por el ámbito científico, se concluye que:

1.- Puede ser una herramienta espiritual eficaz que coadyuve al tanatólogo en su intento de auxiliar a curar el dolor y la desesperanza que causa la muerte.

2.- Las prácticas meditativas pueden ser un recurso para el tratamiento tanatológico, tanto en los enfermos terminales como en la familia del enfermo terminal y en el proceso de duelo.

3.- Si el paciente o doliente enfoca a la muerte como objeto de su meditación, es posible que la entienda como una realidad necesaria e ineludible, y que en el momento que tenga que enfrentar su eminente fallecimiento, en el caso de padecer una enfermedad terminal, o experimentar el de de un ser querido, pueda vivir ese dolor de una manera más sana y objetiva, sin tanto sufrimiento.

4.- Con la práctica de las meditaciones que focalizan su objetivo sobre la muerte, paulatinamente el paciente tendrá la posibilidad de entenderla, familiarizarse con ella y no negarla.

5.- Ante el dolor emocional que causa la muerte, la meditación es una opción pertinente para tratar a personas que viven un duelo y ayudarlas a liberarse de cargas de sufrimiento y culpa; algunas prácticas meditativas permiten que el duelo tras una pérdida sea una experiencia más llevadera, menos dolorosa, sea más rápida su aceptación y pueda ser edificante.

6.- Si una persona sufre un dolor físico, en especial si es crónico, puede llegar a estados depresivos, causarle una baja de autoestima y generarle innumerables emociones destructivas como la ira, falta de autocompasión, ansiedad y depresión; es entonces cuando la práctica de la meditación ayudará a relajarse a quien sufre este tipo de dolores, para entrar en estados de serenidad donde el dolor físico y emocional se vean opacados.

7.- El tanatólogo que desee utilizar la práctica de la meditación como coadyuvante en el tratamiento del paciente deberá estar preparado para ello y contar con un entrenamiento previo básico, de no ser así será necesario buscar a un maestro experimentado o a un terapeuta calificado en la materia para ser formado en ella.

8.- Cualquier paciente que padezca alguna depresión clínica o enfermedad mental, por leve que sea, deberá primero consultar con su médico antes de iniciar alguna práctica meditativa.

9.- La meditación nunca deberá utilizarse como sustituto de un tratamiento clínico y aquellos pacientes que tomen medicamentos de cualquier tipo deberán consultar con su médico.

10.- La meditación crea un estado consciente por lo que los principiantes no cuentan con la capacidad de anticipar la forma en que reaccionarán, debido a ello es importante limitar las primeras sesiones de meditación a un máximo de diez minutos.

11.- A pesar de sus múltiples beneficios, la meditación nunca debe considerarse como una panacea, sino como un medio eficaz para lograr un fin y no como el fin en sí mismo.



BIBLIOGRAFÍA

Batchelor, Stephen Budismo sin creencias. Una guía contemporánea al despertar. Libro digital consultado en: http://www.worcel.com/archivos/6/Budismo_sin_creencias.rtf

Bertucci, María Teresa La muerte y la práctica del Phowa. Artículo consultado en: <http://www.budismo-chile.cl/content/view/579483/La-muerte-y-la-practica-del-Phowa.html>

Bhikkhu, Thanissaro Usar la meditación para tratar con el dolor. Buddha Soto Zen Traducciones, 2011. www.buddhasotozen.org.

Chödrön, Pema Qué hacer en vez de hundirnos en el sufrimiento: Práctica de Tonglen. Artículo consultado en: www.zonatranspersonal.com.ar/meditacion-y-psicologia/

Chödrön, Pema Cuando todo se derrumba. Palabras sabias para momentos difíciles. Editora Gaia, 2008

Catalá, Magda Amor, muerte y trascendencia. Artículo consultado en: www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/Catala_amor.html

De Calcuta, Teresa Las enseñanzas de la Madre Teresa. Recopilación de enseñanzas y reflexiones. Grupo Editorial Tomo, 2008.

Das, Lama Surya El despertar del buda interior. EDAF Editorial, 1998.

Dassana Meditación Tonglen. Artículo consultado en: www.meditationincelebration.com

Davidson Richard, Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S.; Urbanowski, F.; Harrington. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation". Psychosomatic Medicine 65 (4), 2003. www.pubmedcentral.nih.gov

Davidson Richard, Antoine Lutz. Buddha's Brain: Neuroplasticity and Meditation. IEEE Signal Processing Magazine 25 (1) 176–174. 2008. www.pubmedcentral.nih.gov

Davidson Richard, Antoine Lutz, Brefczynski-Lewis, J., Johnstone. Baune Bernhard. Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. PLOS ONE 3 (3):1897, 2008. www.pubmedcentral.nih.gov

Déniz, Octavio Nueve meditaciones sobre la muerte. Portal de Octavio Déniz, 2012. www.octaviodeniz.com

Goleman, Daniel Emociones destructivas. Cómo comprenderlas y dominarlas. Un diálogo científico con el Dalai Lama. Editorial Vergara, 2003.

Gyatso, Gueshe Kelsang. Nuevo manual de meditación. Meditaciones para una vida feliz y llena de significado. Editorial Tharpa, 2011.

Jacka, Judy. Yoga y Meditación. Grupo Editorial Tomo, 2009.

Jacka, Judy. Meditación. La terapia más natural. Grupo Editorial Tomo, 2010.

Manzanera, Juan. La meditación y la muerte en el budismo. Artículo consultado en: <http://lacomunidadelpais.com>

Mejía Alejandra y Valderrama, Aurora. La muerte en la sociedad moderna. Artículo consultado en: www.revistadharm.com/potala3.htm

Padmasambhava. El libro tibetano de los muertos. Bardo Thodol. Editorial Kairos, 2003

Paramananda. Cambia tu mente. Una guía práctica a la meditación budista. Fundación Tres Joyas, 1997.

Rimpoché, Lama Gangchen. Autocura Tántrica III. Editora Gaia, 2009.

Rimpoché, Sogyal. El libro tibetano de la vida y de la muerte. Ediciones Urano, 1994.

Sorí, Omsarí. Meditación para ser consciente de la muerte. Artículo consultado en: <http://my.opera.com/omsarisori/blog/>

Tolle, Eckhart. El silencio habla. Libro digital de la Biblioteca del Nuevo Tiempo, adherida a Coalición de la Nueva Energía: www.grupo33.com

