**SESIÓN DE MEDITACIÓN-MINDFULNES, DIÁLOGOS Y PRÁCTICA FILOSÓFICA. FEBRERO DE 2019:**

 **“VIPASSANA: MEDITACIÓN DE LA VISIÓN PENETRANTE”**

**1. Meditación en silencio: Morar y presencia en calma**

**2. Meditación Vipassana: Meditación de la visión penetrante**

“Dos son los rasgos de la meditación budista, la compasión y la visión penetrante. En este sentido, la meditación puede ayudarnos a comprender nuestra mente y a darnos cuenta de que nuestra vida se halla gobernada por la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego. De ese modo, nuestro corazón se abrirá a la compasión y crecerá también nuestra empatía hacia todos los seres vivos, lo cual resulta de capital importancia, no sólo para promover la felicidad individual, sino también para contribuir a la paz del mundo” (Dalai Lama. Extraido del libro: Vipassana. El camino para la meditación interior. J. Goldstein y J. Kornfield))

**- Dimensión filosófica esencial de la meditación:**

***INTENCIÓN-ATENCIÓN-OBSERVACIÓN-CONTEMPLACIÓN-DESCUBRIMIENTO***

- Meditación **contemplativa:**

* La meditación **e**s un proceso gradual de entrenar la mente que permite alcanzar el objetivo de la **CONTEMPLACIÓN**, en la que se logra una **comprensión profunda** de la naturaleza de la realidad (Allan Wallace: Mente en equilibrio. La meditación en la ciencia, el budismo y el cristianismo).
* **Entre meditación y contemplación, la segunda suele quedar más oculta:**
	+ Mas allá de una técnica de relajación, útil para aliviar el estrés y como terapia secundaria en algunas enfermedades. *“Lo que suele quedar oculto aquí es el papel de la meditación como herramienta de precisión para explorar la consciencia y el universo de forma científica, es decir usando métodos empíricos semejantes a los propios del método científico”,*lo que correspondería mas genuinamente al papel de la **CONTEMPLACIÓN**.
	+ *“La meditación puede aportar algunas de las comprensiones más profundas que se pueden hallar acerca de la naturaleza y la identidad humanas”****. (***Alan Wallace).

**3. Meditación:** Darse cuenta y diferenciar entre los conceptos e imágenes que tenemos de las cosas y la EXPERIENCIA DIRECTA DE LA REALIDAD**.**

 **Conciencia y experiencia directa de la respiración-cuerpo.**

 - Nos damos cuenta de las imágenes y conceptos que tenemos en relación a nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo respira, se mueve y en definitiva vive de forma automática y reactiva ante el exterior y hacia otras imágenes y conceptos que se interrelacionan con él sin que seamos habitualmente conscientes de todo ello.

- Vamos en nuestra practica a hacernos conscientes, experimentar de forma directa nuestro cuerpo y empezaremos por la respiración.

- Nos hacemos plenamente conscientes de la respiración. Experimenta directamente la duración de cada inhalación y exhalación.

- La respiración es nuestra fuente constante de sustento. Inhalamos oxigeno y también energía, calma y relajación y con la exhalación devolvemos la energía y la calma a nuestro alrededor.

- Experimenta el movimiento respiratorio, como entra el aire por las fosas nasales y desciende hasta el torax para expandir los pulmones. Siente claramente como en su expansión completa con una respiración lenta y profunda se abomba el abdomen.

- Si la respiración es ligera, sentimos como se expande suave y únicamente nuestro abdomen.

- Si la respiración es mayor se expande el vientre y también la zona central del diafragma.

- Si la respiración es más profunda se expande primero el vientre, luego el diafragma y finalmente todo el torax de abajo a arriba. Hacemos tres respiraciones profundas y completas sintiendo y experimentando la expansión progresiva desde el vientre hasta el vértice del torax.

- Ponemos ahora nuestra atención en el cuerpo. Experimentamos nuestras sensaciones corporales, desde las plantas de los pies hasta la coronilla, en el interior como en su superficie. Podemos experimentar diferentes sensaciones como calor u hormigueo.

- Nos hacemos conscientes de las sensaciones de los músculos de nuestra cara, del cuello, de los hombros. Relajamos profundamente todos los músculos de la cara (mandíbulas, boca y frente), nos hacemos conscientes de los ojos, que estén suaves y relajados, sin contraer las cejas o la frente. Experimentamos el peso y relajación de los parpados.

- Relajamos los músculos de cuello y de los hombros, evitando toda tensión.

- Con cada respiración lenta y profunda sentimos a la vez que la musculatura del torax y abdomen se relaja.

- Experimentamos directamente nuestros brazos y piernas, como si una onda de calma y relajación los recorrieran hasta las puntas de los dedos de las manos y los pies. Detectar y experimentar las posibles sensaciones que pueden aparecer en los mismos.

- Ahora somos conscientes de nuestra posición sentados, con nuestra columna vertebral recta y todo nuestro cuerpo se relaja sobre la misma como un velo suave que cae y desciende sobre una percha.

- Ahora volvemos a una respiración normal, suave y relajada, pero no dejamos de sentir que con cada inspiración recorremos todo nuestro cuerpo, le aportamos energía, calma y relajación, y luego, exhalamos lenta y relajadamente, aportando la mayor de las calmas y relajación a todo lo que nos rodea.

- Finalizamos con unos momentos de respiración totalmente relajada en el que la inspiración y expiración se suceden y fluyen relajadamente como una marea suave y calmada, como unas pequeñas olas que llegan y acarician la orilla y se recogen seguidamente y de forma suave, en un movimiento cíclico y fluido de vida.

**4. Meditación terapéutica: Del concepto a la experiencia directa.**

- Desde el nivel del concepto o la imagen de un dolor físico o psíquico que genera un sufrimiento, hasta el nivel de la experiencia directa de “lo que es”, de lo que está sucediendo.

- Visualizar un momento o situación dolorosa de nuestro cuerpo, con la gran cantidad de imágenes y conceptos que hay a su alrededor, como lo alimentan y lo amplifican.

- Observar entonces el nivel de lo que esta sucediendo: es una sensación dolorosa, nos damos cuenta como funciona, no es una masa compacta de dolor, es mas una vibración, una tensión, una presión, etc.

- Al observar lo que sucede, se inicia cierta liberación de las presiones, los nudos que la incrementan y la perpetuan.

- Visualizamos de la misma manera una situación dolorosa en el nivel psíquico, con sus imágenes y conceptos relacionados que la retroalimentan e hipertrofian, desencadenando un bucle de sufrimiento que parece insalvable y que siempre permanece o renace.

- Observemos esa situación psicológica dolorosa ese sufrimiento, que sucede, cual es su origen, como la alimentamos, que síntomas físicos (presión, fatiga, palpitaciones, etc) se relacionan intimamente con la misma.

- Del mismo modo, al observar lo que sucede, al vivir conscientemente esa experiencia directa libre de imágenes y conceptos, se inicia cierta liberación de las presiones, los nudos que la incrementan y la perpetuan.