

Shamatha el camino del despertar



Es una ilustración grafica del proceso a través de nueve etapas de progresión para alcanzar el despertar o la iluminación (Dharma) a través de un camino con seis curvas que representas seis fuerzas.



El dibujo representa un monje que empieza a meditar que quiere gobernar, dominar su mente que es el elefante, como se ve lleva en su mano una cuerda y un palo que representan el esfuerzo y la atención, como se ve al principio el

elefante va todo oscuro y siguiendo a un mono que esta como todos los monos agitándose y moviéndose de acá para allá, sin parar, y la mente o sea el elefante lo va siguiendo sin parar como también se ve a lo largo del camino, también se ve un fuego que representa los obstáculos, las distracciones, la pereza etc...el replanteamiento de esto, lo otro, esto para que sirve, para esto, para lo otro etc..., el meditador a la tercera etapa sigue meditando y poco a poco ya se ve

la cabeza del elefante un poco blanca pero sigue gobernada por el mono, hay que decir que el mono también tiene mucha utilidad necesitamos irnos al pasado, al futuro, aquí, y allá y nos ayuda nos hacer crear esa idea de



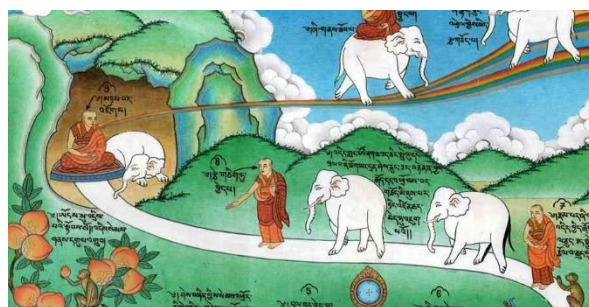
nosotros, ayuda a formar ese yo y la creatividad, es como las idas y venidas al baúl del inconsciente, el meditador sigue y sigue y aquí sucede en la cuarta etapa algo que muy interesante que, por primera vez el elefante mira hacia atrás, ya tiene la cabeza blanca y de da cuenta que tiene un conejo encima, este conejo no lo había visto antes esto momento es muy importante porque es el momento en el que nos damos cuenta nosotros mismos, de nuestro letargo de lo difícil que es gestionar nuestra atención, donde se nos va la mente, de lo distraída que es, de los sesgos negativos, de sesgo egocéntrico de lo frágil y vulnerable que es la memoria como nos engaña bajo una fachada de seguridad, aquí empezamos a ver esta cara oculta del cerebro i lo vemos cuando ya llevamos cierto recorrido, esta etapa es muy importante porque marca el inicio de la reorganización cerebral, a partir de aquí el meditador ya ha podido lanzar la cuerda sobre la cabeza del elefante que sigue mirando hacia atrás y cada vez es un poco mas blanco incluido el mono a partir de aquí es interesante porque este conejo que simboliza ese darse cuenta de esa cara oculta de nuestra mente desaparece y a partir de aquí es el mono que



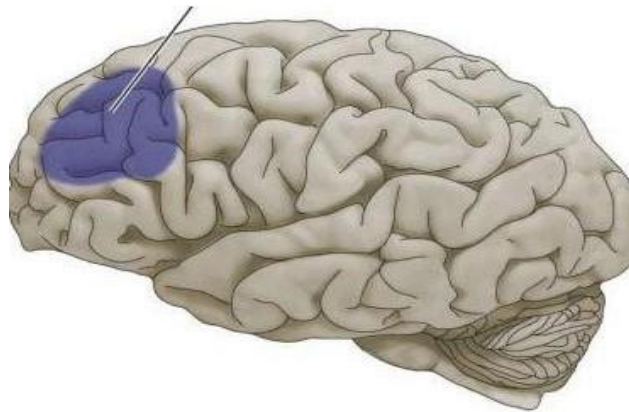
va detrás del elefante, es el elefante que cada vez es más blanco y ya por primera vez ya el meditador se pone delante del elefante ya es el meditador que gobierna su propia mente, sigue avanzando en su práctica de la meditación y ya es el mono que va detrás, todavía se resiste un poco y se agarra a la cola el meditador sigue hacia delante y llega un

momento muy bonito que es como el monje se despiden del elefante, esto se ha interpretado como esa desidentificación con nuestra mente, nuestros pensamientos, nuestras sensaciones

yo no soy eso, recordemos que al principio prácticamente seguíamos al mono y ahora aquí en esta etapa ya acaba el recorrido y a partir de aquí ya entramos en etapas ya muy avanzadas del control la consciencia el elefante ya es completamente blanco.

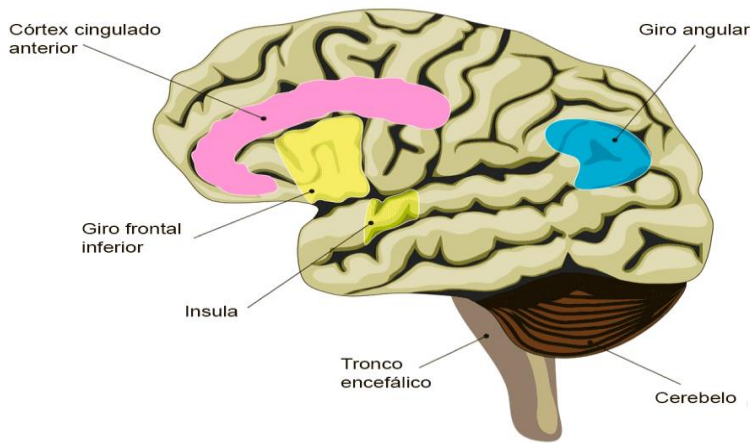


Es en las primeras etapas donde la neurociencia ha investigado más que es lo que ocurre en nuestro cerebro, según dice la neurociencia lo que ocurre es que con la practica el cerebro empieza a reorganizarse se producen cambios, que son funcionales y anatómicos, es decir cambia el funcionamiento de ciertas zonas del cerebro y también cambios anatómicos, es decir ciertas partes del cerebro han crecido y otras han disminuido o sea, que podemos moldear nuestro propio cerebro a través de la práctica de la meditación, por ejemplo cuando empezamos a meditar nos dicen que estemos unos minutos, observando las sensaciones de la respiración activamos o trabajamos con el lóbulo frontal dorso-lateral es la parte que se dedica a los procesos ejecutivos y cognitivos superiores está involucrado en como gestiono mi comportamiento como respondo a las cosas, atención, memoria, aprendizaje, sobre todo a la reorganización de nuestra conducta, aquí lo que se observa atendiendo a las sensaciones de nuestra respiración es un cerebro con un gran silencio neuronal es decir el resto de las partes del cerebro está en con una actividad muy baja, pero pasados unos minutos, sobre todo cuando somos principiantes estamos concentrados en silencio de repente entra una distracción entonces empiezan a activarse diferentes partes del cerebro, pasamos de un silencio neuronal aun ajeteo neuronal entrando en actividad diferentes partes del cerebro se nos ha olvidado que



teníamos que atender a las sensaciones de la respiración y hemos empezado a pensar en cualquier cosa que estamos imaginando cosas que nos han sucedido sobre todo estamos hablándonos escuchándonos a nosotros mismos hay un grandísimo dialogo interior que se calcula que en un ochenta por ciento es un contenido autobiográfico, todos estos pensamientos, sensaciones, emociones que suceden en nuestra

mente son muy, muy rápidos pasan de uno a otro son fugaces estamos en un estado de ensoñación según nos dice la neurociencia. Entonces desde esta distracción desde ahí nos despierta ¿Qué estás haciendo? Aquí lo que contestarias es: nada porque nada porque no somos conscientes de lo que estaba sucediendo en nuestra mente, la grandísima actividad que estaba sucediendo en nuestro cerebro todo lo que estaba sucediendo en nuestro cerebro era tan fugaz que no nos damos cuenta y una cosa que es muy importante es que todo esto que sucede en este ajeteo mental es una actividad espontanea es decir yo no la he elegido conscientemente yo no he dicho me estoy aburriendo de atender a las sensaciones de la respiración y empiezo a pensar tengo que hacer esto o lo otro es entrar en un estado de ensoñación espontánea y nos podemos pasar minutos y minutos se calcula que un principiante se puede pasar veinte minutos perfectamente en este estado y no se ha dado cuenta entonces llega un momento que el paso más importante es darse cuenta de que me había distraído la parte del cerebro que se da cuenta que nos hemos distraído que hace de espejo, que se da cuenta de lo que estamos haciendo es la Ínsula y la corteza cingulada, la ínsula es una parte muy involucrada en quien soy yo en la



percepción de como estoy, quien soy y la corteza cingulada es como un abanico en la parte anterior que recoge todas las emociones está muy involucrada en la percepción del cuerpo del cuerpo por dentro y como estructura recoge también todas las señales de nuestro cuerpo por dentro, esto junto con la

idea de quién soy yo , esa red que forma la Ínsula y la corteza cingulada son como un espejo que dice, ¡uy!! ¡¡Me he distraído!! Me he dado cuenta de que me he distraído, este es quizás el paso más difícil que es entrenar a nuestro cerebro a que nos detecte cuando nos hemos dado cuenta, un principiante se puede pasar veinte minutos de la media hora de una clase de meditación en la fase de distracción porque no tiene todavía muy entrenada esa red que se observa a si misma, que se da cuenta de que me he distraído un meditador más experimentado se distrae obviamente pero esa red esta más atenta y pasa menos tiempo en esa fase de distracción, porque se da cuenta de ello y vuelve otra vez al principio a la fase de darse cuenta de las sensaciones del cuerpo estableciendo así como un circuito que pasa por las diferentes fases permaneciendo en ellas dependiendo del grado de entrenamiento.

