

Meditación analítica (transformar la mente)

MAHATMA 17 de octubre 2021

implica contemplar el **significado de una instrucción espiritual** que hemos escuchado o leído.

Al contemplar tales instrucciones profundamente, eventualmente **llegamos a una conclusión definitiva** o causamos que **surja un estado mental virtuoso específico**.

Luego nos concentramos en esta conclusión o estado de ánimo virtuoso durante el mayor tiempo posible para familiarizarnos con ella. Esta concentración en un solo punto se llama **Ekagrata** -> *fijar la mente*.

En la meditación analítica **exploramos** el objeto de meditación con **la sabiduría discriminatoria Viveka**, que incluye:

Nitya y Anitya: saber diferenciar entre lo eterno y lo pasajero

Sat y Asat: saber diferenciar entre lo real e irreal, lo puro y lo impuro

Atma y Anatma: saber diferenciar entre el verdadero yo y el no-yo

Nanda y Ananda: saber diferenciar entre diversión/gozo y beatitud

La meditación analítica es una **componente fundamental de todas las meditaciones** en el proceso hacia la liberación (*Moksha*). Con excepción de aquellos métodos que sirven a la capacidad de concentración de la mente (serenidad mental).

Los posibles **temas de la meditación** analítica son, p.e.,

el valor de la vida humana – la vanidad y la muerte – el Karma – las consecuencias del ciclo vital de las existencias – La confianza hacia el maestro espiritual - el desarrollo del espíritu iluminado – etc.

En este tipo de meditación inicialmente **no es tan decisivo que aparezca el objeto** de la meditación claramente.

Se trata más bien de que la conexión con el contenido de la meditación cree **un estado mental abierto, receptivo, saludable**.

Necesitamos una percepción intensa del objeto, que se alcanza con **la reflexión de los fundamentos y las razones**.

Cada meditación analítica se compone de **3 partes**:

1. **Reflexionar** sobre los diferentes fundamentos dentro del marco del tema de la meditación.
2. A través de estas reflexiones llegamos a la **comprensión** que nos permite de tomar decisiones, según la comprensión adquirida
3. **Estabilizar** la mente en este estado y decisión para así hacer una experiencia.

Si meditamos de esta manera, podemos observar como la mente se transforma de manera positiva, paso a paso.

Hoy nos centramos en una de las enseñanzas de Buda “La Originación Dependiente” – *Paticcasamuppada*

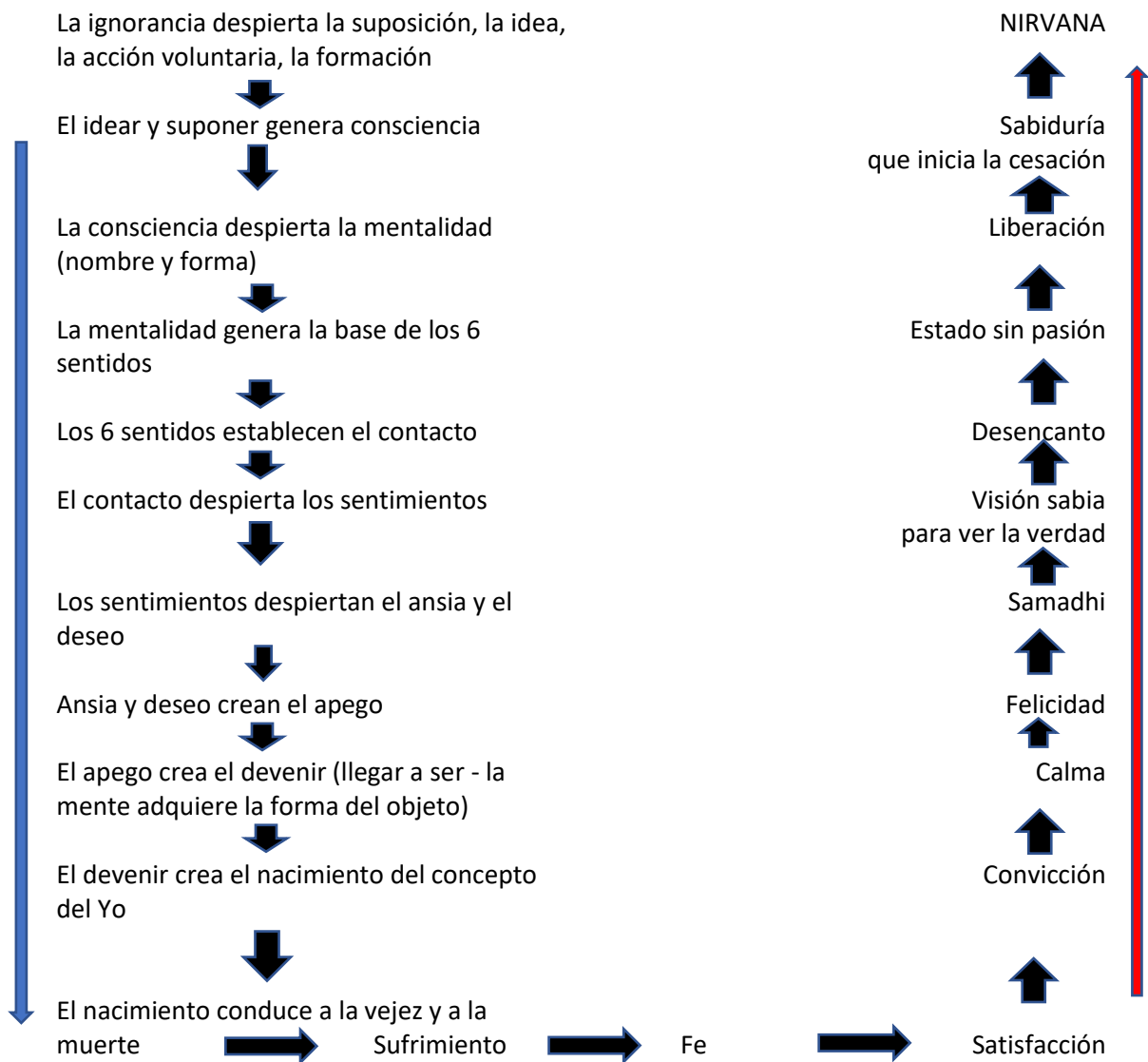
La mente es engañada a través de manifestaciones infinitas que sostiene la ilusión de un Yo eterno. La enseñanza del Origen Dependiente nos permite percibir las ilusiones y los engaños.

Esta enseñanza se mantiene en el Camino Medio. No es ni la afirmación del Ego (el concepto de la existencia continua) ni la negación del Ego.

Su ley **sigue el principio** “esto existe y por lo tanto eso existe; esto cesa de ser y por lo tanto eso cesa de ser.”

En la ausencia de pensamiento y sabiduría para la liberación, **se desarrollan la Existencia/el Ser y el Nacimiento** en el instante que las Seis Raíces (ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente) hacen contacto con los Seis Objetos sensoriales (visión, sonido, olor, tacto, gusto e ideas)

El flujo de los procesos kármicos (*Samsara*): “Rueda resplandeciente”



Los 11 estados son mutuamente dependientes en un proceso completo de surgimiento dependiente

Ojo:

La concentración llega a calmar la mente, pero no la libera, pues no puede superar la ignorancia. Por este motivo tenemos que crear la comprensión en la realidad absoluta que es exactamente el antídoto contra la falsa percepción del Yo. Hay una discrepancia entre cómo aparecen las cosas y cómo realmente existen. Sobre todo, nuestra persona aparece como si tuviese una propia existencia. Por ejemplo, tenemos la sensación que nuestro Yo, como poseedor o como soberano del cuerpo y de la mente, existe autónomamente.

El análisis consiste en tener claro que este Yo así no existe. Aparte del cuerpo y del espíritu no existe ningún Yo como sustancia adicional, aunque percibamos el Yo como tal.