

Jack Kornfield



MEDITACIÓN PARA PRINCIPIANTES

K_{airós}

Incluye MP3
con meditaciones guiadas

Título original: MEDITATION FOR BEGINNERS, by Jack Kornfield

© Jack Kornfield

© de la edición en castellano:

2012 by Editorial Kairós, S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

© de la traducción del inglés: David González Raga y Fernando Mora

Composición: Pablo Barrio

Diseño cubierta: Katrien van Steen

Primera edición: Marzo 2012

Primera edición digital: Octubre 2012

ISBN papel: 978-84-9988-134-8

ISBN epub: 978-84-9988-167-6

ISBN kindle: 978-84-9988-208-6

ISBN Google: 978-84-9988-209-3

Depósito legal digital: B-25.070-2012

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

1. El antiguo arte de la meditación
 2. ¿Por qué meditar?
 3. Los beneficios de la práctica meditativa
 4. Primera meditación: Conectar con la respiración
 5. Segunda meditación: El trabajo con las sensaciones corporales
 6. Tercera meditación: El trabajo con los sentimientos y con las emociones
 7. Cuarta meditación: Observación de los pensamientos
 8. Quinta meditación: La meditación del perdón
 9. Sexta meditación: Meditación del amor altruista
 10. Séptima meditación: La comida meditativa
 11. Octava meditación: El paseo meditativo
 12. Meditación y responsabilidad social
 13. El cultivo de la práctica cotidiana de la meditación
- Recursos adicionales
- Recursos auditivos

[Sobre el autor](#)

1. El antiguo arte de la meditación

Meditación para principiantes ofrece a la sociedad occidental el mismo tipo de enseñanzas y entrenamiento básico que pueden proporcionar los mejores monasterios budistas. El lector encontrará en este libro algunas de las prácticas meditativas más sencillas y universales como, por ejemplo, las meditaciones de la atención plena y del amor altruista.

La mayoría de esas instrucciones forman parte de las seis prácticas de meditación incluidas en la sección de [recursos auditivos](#), que ha sido concebida para proporcionar una experiencia directa de todo el material presentado en este libro.

El objetivo de estas enseñanzas no pretende, en modo alguno, que el lector se convierta al budismo o aprenda ceremonias, rituales y postraciones orientales. Sólo aspira, por el contrario, a enseñarle a utilizar la meditación de un modo que resulte beneficioso para su vida cotidiana. Todo el mundo, cuando se toma el tiempo necesario para serenarse, reconoce la posibilidad de vivir con mayor compasión y lucidez. Meditar es un modo de actualizar esta

potencialidad hasta que acabe manifestándose externamente en nuestra vida.

Son muchas las formas adecuadas de práctica meditativa. Cualquier meditación que afiance la conciencia o la atención plena al cuerpo, los sentidos, la mente o el corazón es una buena meditación. Lo que importa no es tanto por cuál de ellas nos decidamos, sino que, una vez tomada la decisión, perseveremos regularmente en ella. Aprender a meditar, como aprender a tocar el piano, requiere disciplina. No basta, si realmente queremos aprender a tocar el piano, con tocar de vez en cuando, hoy aquí y mañana allí. Si realmente queremos aprender una habilidad importante, ya sea tocar el piano o meditar, necesitamos perseverancia, paciencia y un ejercicio sistemático.

Elijamos, pues, el tipo de meditación que más nos atraiga y ejercitémoslo a diario y siguiendo, en la medida de lo posible, las indicaciones de un maestro. Y aprovechemos también cualquier oportunidad que se nos presente de sentarnos con otras personas. Llegará un momento, a lo largo del proceso de adiestramiento, en que desarrollemos la capacidad de abrirnos al presente. La sentada regular nos permitirá desarrollar la paciencia y la compasión necesarias para abrirnos a todo lo que aquí encontremos.

Meditación para principiantes presenta los ejercicios básicos más importantes de la meditación de la atención plena, también llamada *vipassana*, que constituye el

corazón de la meditación budista. El *vipassana* (un término pali que significa “ver las cosas tal como realmente son”), esencial en todas las tradiciones budistas, es la forma de meditación más extendida y practicada en todo el sudeste asiático. Se trata de una práctica que enfatiza la atención consciente y nos permite cobrar una conciencia inmediata de nuestra experiencia en todos nuestros ámbitos de actividad.

Las meditaciones incluidas en *Meditación para principiantes* están concebidas para ayudarnos a dirigir la luz de la atención hacia todas las dimensiones de nuestra experiencia cotidiana y mostrarnos el modo de aplicar, a nosotros mismos y a los demás, el poder curativo del amor. La práctica de la atención plena, denominada también “meditación de la visión penetrante”, no pretende concentrar la atención en una imagen meditativa del Buda, en una divinidad, una luz, una vela o unas palabras sagradas. La atención plena, por el contrario, nos ayuda a desarrollar la quietud en medio de la actividad. Es entonces cuando las experiencias más repetitivas y mundanas, como comer, caminar o responder a una llamada telefónica, pueden ser efectuadas con una conciencia meditativa e incluidas en la práctica de la atención plena. La meditación, de este modo, no es un ejercicio que hagamos de vez en cuando, sino que se convierte en una forma de ser que llevamos con nosotros en todos y cada uno de los instantes de nuestra vida.

La atención plena nos enseña a estar más despiertos y presentes ante todo lo que nos encontremos, es decir, lo que Alan Watts denominaba “el arte de vivir”: «El arte de vivir no consiste —según Watts— en aferrarse temerosamente al pasado [...] ni en ir a la deriva de un lado a otro, sino en permanecer despierto instante tras instante, considerándolo, con una mente abierta y receptiva, como algo nuevo y único».

Meditar significa contemplar de un modo amable y bondadoso nuestra vida y descubrir la manera de despertar y liberarnos. Todos albergamos numerosas ideas y creencias sobre nosotros mismos. Son muchas las historias que nos contamos acerca de quiénes somos, lo que queremos, nuestra inteligencia y nuestra amabilidad. Pero éstas, con mucha frecuencia, no son más que ideas limitadas y ajenas que acabamos asumiendo e interiorizando acríticamente como propias. Meditar es descubrir nuevas posibilidades y despertar la capacidad de vivir de un modo más sabio, amoroso, compasivo y pleno.