NALANDA INSTITUTE
Contemplative Psychotherapy

Meditación de los siete puntos (Vairochana) – Maestro Kamalashila (siglo VIII)

1. Piernas: cruzadas, en loto completo o medio loto, o de la manera que sea más cómoda.
2. Manos: en gesto (mudra) o descansando sobre el regazo o las rodillas.
3. Espalda: sentarse sobre un cojín alto, inclinar la pelvis hacia adelante y mantener la columna erguida.
4. Hombros: abiertos de manera equilibrada, evitando encorvarse o encogerlos.
5. Cabeza y cuello: mentón ligeramente hacia abajo.
6. Boca: punta de la lengua tocando el paladar.
7. Ojos: ligeramente abiertos, mirando más allá de la punta de la nariz, o cerrados.

Cinco puntos de la práctica de la atención plena

1. Motivación y Aspiración: cultivar la virtud, alcanzar la liberación, ayudar a los demás.
2. Punto de Enfoque: un solo punto de atención, la respiración, un objeto visual, sonido, tema, etc.
3. Respiración: comenzar con algunas respiraciones profundas, luego dejar que fluya naturalmente.
4. Retorno al Enfoque: con una actitud de disciplina, paciencia y amabilidad.
5. Dedicación: ofrecer los frutos de la práctica para el bienestar propio y de los demás.

Los cuatro fundamentos de la atención plena - Sutra Satipatthana del Buda

1. Respiración y cuerpo: las fosas nasales, el centro del corazón o el abdomen.
2. Sensaciones: placenteras, desagradables, neutras y la reactividad ante estas sensaciones.
3. Mente: la calidad de la conciencia-- embotada y somnolienta, agitada e inquieta, tranquila y estable, clara y vívida.
4. Conciencia: los contenidos de la mente, las seis conciencias sensoriales: vistas, sonidos, olores, sabores, sensaciones, pensamientos (emociones, recuerdos, fantasías, etc.).

Cinco obstáculos y antídotos - Visudhimagga de Buddhagosha (siglo V)

1. Deseo: interesarse en la experiencia presente, la impermanencia, las cualidades grotescas del cuerpo.
2. Aversión: meditar sobre la bondad amorosa, causa y efecto (karma): cada uno de nosotros es dueño y heredero de nuestras acciones.
3. Pesadez: moderación en la alimentación, mover el cuerpo, abrir los ojos, buscar la viveza experiencial.
4. Inquietud: contar las respiraciones, revisar la meditación, asociarse con la madurez.
5. Duda: conocimiento de los textos, hacer buenas preguntas, confianza en la experiencia, recordar a las personas que nos inspiran, amistad noble.