

# ...antes de nada, compasión

No es necesario salir corriendo afuera  
para ver mejor;  
ni mirar por la ventana. Más bien, habita  
en el centro de tu ser...  
busca tu corazón y observa...  
la mejor forma de hacer es ser.

Lao Tsé

Proyecto final: curso Biodinámica Craneosacral

Autor: Miguel Ángel Ceballos Villegas

Curso: 2016/2018

## Sumario

Introducción.....	2
Compasión.....	3
¿Qué es la compasión?.....	3
¿Cómo se puede desarrollar la compasión?.....	4
Practicar Tonglen.....	7
Las fuerzas amigas.....	8
Meditación.....	12
¿Qué es la meditación Dzogchen?.....	12
Anapanasati.....	12
Otro de los métodos de meditación.....	13
Atención plena y ecuanimidad.....	13
Obstáculos de la meditación.....	14
Quietud.....	18
Sanar desde la quietud.....	19
Conclusión.....	21
Bibliografía.....	23

## Introducción

*La terapia craneosacral es una práctica a corazón abierto que reduce el temor y genera felicidad. Así, para mí, la práctica de la terapia craneosacral biodinámica es simplemente un protocolo de la compasión.* (Michael J. Shea, Terapia craneosacral biodinámica avanzada. El corazón de la práctica)

La compasión puede enriquecer la relación entre seres humanos, es la forma más pura de amor. Desde mi punto de vista es la base no solo en cualquier terapia, si no también, la mejor manera de conectar con uno mismo. Para poder ayudar a los demás debemos crear primero compasión en nosotros, solo de esta forma conseguiremos llegar a conectar con los demás.

Otro de los puntos que he tratado ha sido como desarrollar la compasión ayudándonos de la meditación y otras técnicas para hacerlo. En este aspecto, los budistas han desarrollado distintos métodos y han hecho posible que lleguen a nuestras manos.

Buda definió la compasión como amor más meditación. Cuando tu amor no es sólo un deseo por el otro, cuando tu amor no es sólo una necesidad, cuando tu amor es un compartir, cuando tu amor no es el de un mendigo sino el de un emperador, cuando tu amor no pide nada a cambio y está dispuesto a dar solamente, a dar por la pura dicha de dar, entonces agrégale la meditación y se libera la más pura fragancia, se libera el esplendor cautivo. Por ello, considero que para cultivar la compasión es necesaria la meditación. De ahí que haya introducido un punto en el índice en la cual se explica como desarrollarla, pues no hay que olvidar que se encuentra en cada uno de nosotros. Solo es necesario dejarla fluir.

Una vez que se ha desarrollado la compasión a través de la meditación, se alcanza un estado de quietud que nos va a permitir llevar a la otra persona a ese estado que le permita conectar consigo misma sintonizando con este espacio o nivel de conciencia que permite que lo que quedó incompleto o no procesado pueda ser integrado y re-equilibrado. Como decía el doctor Becker, *“la sanación se da en la quietud, no en el movimiento”*

Comienza la sanación...

# Compasión

## ¿Qué es la compasión?

No es solamente una sensación de lástima o interés por la persona que sufre, ni es solamente un afecto sincero hacia la persona que tenemos delante, ni sólo un claro reconocimiento de sus necesidades y su dolor; es también la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo posible y necesario para contribuir a aliviar su sufrimiento.

La compasión no es auténtica si no es activa.

En la práctica, nuestros actos están profundamente desprovistos de compasión y sólo consiguen producir mayor frustración y angustia, para nosotros mismos y para los demás, en lugar de felicidad que todos buscamos, de ahí, la necesidad de cultivarla y utilizarla en las sesiones de esta terapia.

Ser compasivo es tener plena conciencia sin juicio. Es la práctica para alcanzar la sabiduría que ya está en su lugar y disponible.

El principal obstáculo de la compasión es aferrarse y mimarse a uno mismo, asumir el sufrimiento y dolor de los demás es uno de los antídotos que nos ayudarán en nuestra tarea. Es la compasión, pues, lo que constituye la mejor protección; además, como han sabido siempre los grandes maestros del pasado, es también la fuente de toda curación.

La compasión puede producir tres beneficios:

- nos abre el corazón
- si se intenta encarnar la compasión y actuar desde el corazón de la compasión, se crea una atmósfera en la que la otra persona puede sentirse inspirada a concebir la dimensión espiritual e incluso a emprender la práctica espiritual.
- en el plano más profundo, el practicar la compasión, puede que cure espiritualmente y físicamente al que lo necesite. El poder de la compasión no tiene límites.

El Buda que representa la compasión según el budismo es Chenrezig. Chen es el ojo, re es el raballo del ojo y zig significa ver. Esto quiere decir que con su ojo compasivo Chenrezig ve las necesidades de todos los seres. Así pues, dirija la compasión que irradia de su meditación, suave y delicadamente, hacia sus ojos, de modo que su mirada se convierta en la propia mirada de la compasión, que lo abarca todo y es comparable al océano.

## ¿Cómo se puede desarrollar la compasión?

La compasión que quiero mostrar esta bloqueada. ¿Qué puedo hacer? ¿Acaso no hemos sufrido todos la triste frustración de no poder hallar en nuestro corazón suficiente amor y compasión hacia las personas que sufren a nuestro alrededor, y, en consecuencia, tampoco la fuerza suficiente para ayudarlos?

La tradición budista ha desarrollado una gama de prácticas que realmente nos pueden servir de ayuda en esas situaciones, que verdaderamente pueden nutrirnos e infundirnos el poder y la gozosa riqueza de recursos y entusiasmo que nos permitirán purificar la mente y desbloquear el corazón, para que las energías curativas de la sabiduría y la compasión puedan actuar sobre la situación en nos encontramos y transformarla.

Una de las prácticas conocidas es Tonglen que significa “dar y recibir”, es una de las más sutiles y poderosas. Uno de los maestros de Tonglen en Tíbet fue Geshe Chekhawa, que vivió en el siglo XI.

Antes de practicar Tonglen, hay que ser capaz de hacer aflorar la compasión en uno mismo. Se trata de una serie de técnicas para entrenar la mente.

### *El afecto amoroso: abrir el manantial*

Cuando nos parece que no hay suficiente amor en nosotros, existe un método para descubrirlo e invocarlo. Recordar un amor que alguien nos dio y que nos conmovió de verdad, una persona que haya sido profundamente afectuosa en algún momento de la vida.

Ahora dejar que ese sentimiento surja de nuevo en el corazón. Al hacerlo, ese amor se dirigirá hacia esa persona que lo ha evocado. Aunque quizá no siempre nos parezca que hemos sido amados lo suficiente, una vez lo hicieron de verdad. Saberlo hará que se sienta de nuevo, como esa persona lo hizo sentir entonces, digno de amor y verdaderamente amable.

Dejar que el corazón se abra y que el amor fluya de él, y a continuación extender ese amor a todos los seres. Empezar por los más próximos, y luego extenderlo a amigos, conocidos y desconocidos, ya sean personas que nos hayan hecho daño o no. Junto con el afecto amoroso, la compasión y la alegría, la ecuanimidad es una de las cuatro facetas esenciales de lo que según las enseñanzas constituye toda la aspiración a la compasión.

La visión de la ecuanimidad, una visión libre de prejuicios que lo abarca todo, es en efecto el punto de partida y la base del camino de la compasión.

Este proceso inspira el nacimiento de la compasión. Como dijo Maitreya:

“El agua de la compasión discurre por el canal del afecto amoroso”.

### *Considerarse igual que los demás*

Una forma de evocar la compasión es pensar que todos somos iguales. Según dice el Dalai Lama, “todos los seres humanos somos iguales: hechos de carne, huesos y sangre humanos. Todos queremos felicidad y queremos evitar el sufrimiento. Además, todos tenemos el mismo derecho a ser felices.”

En caso de tener dificultades con una persona amada, que podría ser un familiar cercano o no, es muy revelador considerar a la otra persona no en su “papel” de madre, padre, etc, sino como un ser humano que tiene el deseo de ser feliz, de evitar el sufrimiento como cualquier ser. Concebir a la persona como una persona real, abrirá el corazón a ella y nos permitirá saber mejor cómo ayudarla.

### *Cambiarse por los demás*

Cuando alguien sufre y no sabemos como encontrar la manera de ayudarlo, una manera de ayudar es imaginándose del modo más real posible cómo lo estaría pasando si sufriera el mismo dolor. Preguntándonos: ¿Cómo me sentiría? ¿Cómo querría que me trataran mis amigos? ¿Qué es lo que más desearía de ellos?.

Al cambiarse por lo demás, se transfiere directamente la apreciación desde el objeto habitual, de uno a otro ser. Este es un modo muy poderoso de liberar el corazón de la compasión,.

### *Servirse de un amigo para generar compasión*

Otra forma de despertar la compasión hacia una persona que sufre consiste en imaginar a un amigo muy querido, o alguien a quien se ama de verdad, en el lugar de esa persona.

Al imaginar a ese ser querido en idéntica situación dolorosa, se abrirá el corazón con toda naturalidad y despertará la compasión. De esta forma es más fácil de dirigir una ayuda más inspirada y espontánea.

En ningún momento nadie saldrá perjudicado, al contrario, puede producir la

curación de cualquier sufrimiento y dolor que pueda haber vivido en el pasado, se esté viviendo ahora o haya de vivir.

La compasión bendice y cura a todos los que intervienen en el acto: la persona que la genera, la persona por medio de la cual se genera y la persona a la que va dirigida. Dice Porcia en la obra de Shakespeare El mercader de Venecia:

*“la propiedad de la clemencia es que no sea forzada;*

*cae como la dulce lluvia del cielo*

*sobre la tierra de abajo; es dos veces bendita:*

*bendice al que la da y al que la recibe...*

La compasión es la joya que concede los deseos, y su luz de curación se extiende en todas direcciones.

### *Como meditar sobre la compasión*

Evocar en nosotros el poder de la compasión no siempre es fácil. La vida nos proporciona cada día innumerables ocasiones de abrir el corazón, y sólo es cuestión de aprovecharlas. Cualquier imagen o situación puede abrir los ojos del corazón al enorme sufrimiento que existe en el mundo. Es importante no tener miedo ni avergonzarse de los sentimientos que fluyen, ese brote de compasión que surge en lo más profundo del corazón es el que es importante trabajar y meditar, cultivándolo, realzándolo. Al sentirlo, nos daremos cuenta de lo ciegos que estamos ante el sufrimiento que existe en el mundo.

La compasión es mucho más noble y grandiosa que la lástima. La lástima tiene sus raíces en el miedo y en una sensación de arrogancia y condescendencia, a veces incluso en una complacida sensación de “me alegro de no ser yo”. Dice Stephen Levine:

*“cuando tu miedo toca el dolor de otro, se convierte en lástima;*

*cuando tu amor toca el dolor de otro, se convierte en compasión”.*

Entrenarse en la compasión, pues, es saber que todos los seres somos iguales y que sufrimos de manera semejante, es respetar a los que sufren y saber que no es uno distinto de nadie ni superior a nadie.

### *Cómo dirigir la compasión*

Cuando se medite sobre la compasión, surgirá una poderosa resolución de aliviar el sufrimiento de los seres, así como un agudo sentido de la responsabilidad hacia ese

noble propósito. Existen dos maneras de canalizar mentalmente esa compasión y volverla activa.

La primera consiste en rezar a los seres con los que más nos sentimos conectados para que nuestros actos redunden solo en beneficio de los seres.

La segunda manera, consiste en canalizar hacia todos los seres la compasión que sentimos, dedicando todos los actos positivos a fomentar el bienestar de los seres.

## **Practicar Tonglen**

Para empezar, siéntese y lleve la mente a casa. Deje que todos los pensamientos se aquieten, sin invitarlos ni seguirlos. Cierre los ojos, si lo desea. Cuando se encuentre verdaderamente sereno y centrado, alérgese ligeramente y comience la práctica.

### *1. Tonglen para el ambiente*

Todos sabemos que los estado de ánimo y la atmósfera de nuestra mente ejercen un gran dominio sobre nosotros. Céntrese en la mente y perciba su ánimo y su atmósfera. Si nota que está de ánimo inquieto o que la atmósfera mental es oscura, con cada inspiración absorba mentalmente todo lo que es malsano, y al expulsar el aire desprenda mentalmente calma, claridad y alegría, purificando así y sanando la atmósfera y el ambiente mental.

### *2. Tonglen para uno mismo*

“A” es aquel aspecto de usted que es íntegro, compasivo, afectuoso y amoroso, como un amigo de verdad con el que siempre puede contar, siempre abierto y atento pero sin jugar nada, sean cuales fueren sus defectos y debilidades.

“B” es aquel aspecto de usted que ha sido herido, que se siente incomprendido y frustrado, resentido o furioso.

Al inspirar, imagínese que “A” abre por completo el corazón, y acepta y abraza afectuosa y compasivamente todo el sufrimiento, el dolor, la negatividad y el agravio de “B”. Conmovido por ello, “B” abre el corazón y todo el dolor y el sufrimiento se derriten en este abrazo compasivo.

Al espirar, imagine que “A” le envía a “B” todo el poder curativo de su amor, afecto, confianza, consuelo, certidumbre, felicidad y alegría.



### *3. Tonglen en una situación viva*

Imagínese de la manera más vivida una situación en la que se ha portado mal, que le provoca sentimientos de culpabilidad y que sólo pensar en ella lo hace encogerse.

A continuación, mientras inspira, acepte la completa responsabilidad de sus actos en aquella situación determinada, sin tratar de justificar el comportamiento. Reconozca lo que hizo al y pida perdón de todo corazón. Al exhalar, envíe reconciliación, perdón, curación y comprensión.

De esta manera se inhala la culpa y se exhala el remedio al daño; inhala responsabilidad y exhala curación, perdón y reconciliación.

### *4. Tonglen para otros*

Imagínese a alguien de quien se sienta muy próximo, sobre todo alguien que padezca sufrimiento y dolor. Al inhalar, imagínese que inspira compasivamente todo el dolor y el sufrimiento, y al exhalar envíele a esa persona una corriente de afecto, curación, amor, alegría y felicidad.

Esta práctica trabaja con la actitud de la mente y del corazón, y lo prepara, lo abre e inspira.

La verdadera compasión es de verdad una joya que concede los deseos, puesto que posee el poder inherente de darle a cada ser precisamente lo que ese ser más necesita, aliviando así sus sufrimientos y siendo causa de su verdadera plenitud.

Todas estas técnicas se pueden utilizar al inicio, o incluso durante una sesión para obtener recursos, para crear un ambiente acogedor y seguro, que facilite la sinergia entre las personas, y así, llegar a un estado sin juicios que potencie la salud resolviendo aquellos traumas no soportados.

## **Las fuerzas amigas**

En nuestro interior conviven fuerzas amigas y fuerzas enemigas con las que debemos lidiar a diario. Lo lógico es potenciar las primeras en detrimento de las enemigas para vivir en armonía.

Las fuerzas enemigas o aflicciones mentales (en sánscrito kleshas) son estados mentales que nos producen malestar.

Las fuerzas amigas son aquellas que nos ennoblecen como individuos, que nos elevan por encima de nuestras propias limitaciones y nos capacitan para relacionarnos desde el corazón con el resto de los seres. Sentimientos como la paciencia, la paz, el amor, la compasión, la ecuanimidad, la generosidad, el gozo, forman parte de la lista de amistades que nos conviene cultivar. Pero siendo honestos, muchas de ellas aún nos quedan un poco lejos.

### *Primer amigo: amor bondadoso*

El amor se define como: “el puro deseo de que todos los seres sean felices”. Es una cualidad de la mente que se expresa como el anhelo de que la persona en la que se enfoca sea feliz.

Amar de verdad no es fácil. Podemos describir el mar, pero solo cuando metemos los pies en el agua por primera vez lo descubrimos realmente. Podemos describir el amor, pero solo cuando lo sentimos palpar de verdad en nuestro corazón, saboreamos la experiencia de estimar sin esperar nada a cambio.

La característica del amor bondadoso es fomentar el bienestar. Su función es preferir ese bienestar. Se manifiesta como la supresión de la irritación. Su causa próxima es ver lo agradable en las personas. Triunfa cuando hace disminuir la fuerza de la versión, y fracasa cuando produce apego. Este apego es cuando se ama porque se espera algo a cambio (buscando halagos, personas que te satisfacen, etc.)

El Buda decía: *“el sentimiento de amor que abraza a todos los seres por igual es comparable al que siente una madre por un hijo”*.

Este sentimiento esta en cada uno de nosotros, pero es necesario cultivarlo, ya que, cuando estamos enfadados, tensos, ansiosos, resentidos, envidiosos o sentimos odio, no fluye y puede generar aversión o rechazo.

### *Cultivar el amor*

Para cultivar el amor, se puede utilizar la siguiente técnica, meditamos unos minutos en la respiración, y después dedicamos un tiempo a repasar las ventajas del amor bondadoso, generando sentimientos de aprecio y estima hacia nuestro propio ser. Pensando que la aversión y la autoestima merman nuestras capacidades y nos limitan. Por lo tanto, sería bueno empezar por generar verdadero amor hacia uno mismo y así, ser una fuente de amor bondadoso. El fin es despojarla de las aflicciones mentales que la

cubren y dirigirlo hacia un número infinito de seres.

### *Segundo amigo: la compasión*

Se describe como el deseo de que todos los seres estén libres del sufrimiento.

La compasión infinita es desear que todos los seres se liberen de su malestar. En sánscrito es “karuna”. Este término alude a un estado mental amable que se manifiesta así: “No quiero que sufras, ¿qué puedo hacer para evitarte ese dolor? A mí tampoco me gusta sufrir, y lo que no quiero para mi, no lo quiero para ti”.

La compasión auténtica surge cuando uno comprende el malestar, dolor e insatisfacción, que existe en uno mismo.

El enemigo cercano de la compasión es un sentimiento de lástima ante la miseria de los demás; una conmiseración mal entendida. La lástima es un estado engorroso y pasajero; es una manera de aliviarnos ante la incapacidad de sentir compasión de verdad.

Tener lástima por alguien no es igual que sentir dolor o pesar con alguien. Compasión significa ponerte en la piel del otro, desear de corazón aliviarle. Por este motivo buda empezó diciendo que uno debe empezar por identificar el malestar y sufrimiento propio para sentirse de verdad implicado en el sufrimiento de los demás.

Trata la desgracia ajena sin desesperarte, porque hacerlo sería perder la batalla.

La compasión verdadera solo puede crecer sobre una base estable de sabiduría.

El enemigo lejano es el regocijo de que el otro sufra. Triunfa cuando hace que disminuya la crueldad y fracasa cuando provoca lástima.

La compasión se enfoca en el malestar que experimenta la otra persona y surge el intenso anhelo de aliviarla. Sin sentir lástima por su condición. La compasión ve más allá de la inmediatez de la situación, pues se enfoca en el hecho de que es posible encontrar serenidad y libertad verdaderas. La compasión no solo desea liberar a los demás de su sufrimiento, sino también de las causas que lo han creado.

Pero, si la compasión solo surge a partir del dolor ajeno ¿ha de ser un estado mental que nos deprima? No, porque tiene como base la sabiduría. Si nos deprime, es una extensión de lástima. La compasión es una mente llena de energía que te impulsa a actuar con determinación para ayudar, destruye nuestra autocomplacencia y produce una profunda paz interior.

Para desarrollar verdadera compasión son imprescindibles dos elementos: sentir amor hacia todos los seres y entender su sufrimiento. No despertarás amor hacia alguien que no amas.

Tanto el amor como la compasión deberíamos enfocarlos hacia nosotros mismos. Es bueno evitar la tristeza, ya que, no tiene ninguna utilidad en si misma. No hay que recrearse en ella. Si evitamos la tristeza podemos responder a nuestras adversidades con sabiduría, compasión y fuerza.

### *Tercer amigo: La alegría*

Consiste en desear que todos los seres disfruten de la felicidad última, libres de toda formación de emoción negativa. En sánscrito es “mudita”.

La característica principal de la alegría es un estado de regocijo espontáneo viendo el éxito ajeno. Su función es no sentir envidia. Se manifiesta como la eliminación de la aversión y la tristeza. Su causa próxima es ver el éxito ajeno.

El enemigo cercano es la hipocresía. Simular alegrate ante la buena fortuna ajena, sin sentir nada en tu interior.

El enemigo lejano es la envidia.

Sentir alegría por la felicidad que sienten otros es un antídoto a la depresión. La alegría contrarresta la tristeza.

### *Cuarto amigo: La ecuanimidad*

Es un estado de equilibrio en el que no te inclinas con apego hacia unos, no te alejas con hostilidad de otros, ni te sientes indiferente hacia el resto.

Ecuanimidad es también mantener un estado mental equilibrado ante las cosas buenas o malas que nos ocurren. Si nos exaltamos cuando nos vienen el bien y nos deprimimos cuando nos viene el mal, nunca seremos felices. Es una actitud inteligente no excitarnos demasiado ante lo bueno, ni deprimirnos por lo malo.

La característica de la ecuanimidad es promover la imparcialidad hacia los seres. Su función es ver que todos los seres son iguales. Se manifiesta aquietando tanto el resentimiento como la indulgencia. Su causa próxima es entender que cada uno es heredero de sus propios actos: Todos son dueños de sus actos ¿quién sino elige ser feliz o liberarse del dolor y conservar el éxito?

El enemigo cercano es la indiferencia, es decir, no me afecta mientras no me pase a mi o a los míos, por lo que no quiero saber nada. La indiferencia es fría y despiadada. La ecuanimidad es tratar de amar a todos los seres por igual.

La ecuanimidad va más allá del aspecto superficial de cada ser; ve la “persona” que hay detrás de cualquier etiqueta, “blanco, negro, de derechas, de izquierda”...

El enemigo lejano es la inquietud, la mente ansiosa.

Los maestros afirman que las buenas acciones producen felicidad y que las acciones negativas producen dolor.

## **Meditación**

### **¿Qué es la meditación Dzogchen?**

Es, sencillamente, reposar sin distracciones en la Visión una vez ésta se nos ha presentado. Dudjom Rimponché la explica así: La meditación consiste en estar atento a tal estado de Rigpa, libre de todas las interpretaciones mentales, permaneciendo al mismo tiempo plenamente relajado, sin distracción ni aferramiento. Porque se ha dicho que la “meditación no es esforzarse, sino irse asimilando naturalmente a ella”

Todo el objeto de la práctica de la meditación Dzogchen es reforzar y estabilizar Rigpa, y dejarla que crezca hasta su plena madurez. La mente habitual y ordinaria, con sus proyecciones, es muy poderosa. No cesa de volver y se apodera fácilmente de nosotros si estamos distraídos. Hemos de empezar a ser niñas de nuestra Rigpa.

### **Anapanasati**

Consiste en dejar que la atención repose, ligera y atentamente, en la respiración.

La respiración es vida, la expresión más básica y fundamental de nuestra vida. En el cristianismo también existe una profunda relación entre el Espíritu Santo, sin el cual nada podría tener vida, y el aliento. En la enseñanza de Buda se dice que el aliento, en sánscrito prana, es el “vehículo de la mente”, puesto que es el prana lo que hace que nuestra mente se mueva. Así, cuando se aquieta la mente por medio del trabajo hábil con la respiración, ésta se domestica.

Con la meditación se disuelve el aferramiento. Éste, se puede dar en cualquier sesión de craneosacral cuando nos aferramos a experiencias que se presentan y no nos

dejan ver otras, pero ojo, sin apegarse al desapego.

Cuando se está practicando la meditación, es importante no enredarse con comentarios mentales, ni charlas interiores; lo importante es la pura presencia mental, por esto, la meditación aporta en gran medida la posibilidad de que se den sesiones de craneosacral biodinámica más profundas y efectivas ayudando a la otra persona a conectar consigo misma y a liberar emociones atrapadas.

## **Otro de los métodos de meditación**

Recitando mantras, cada sílaba está impregnada de poder espiritual, condensa una verdad espiritual y vibra con la bendición del habla de los budas. También se dice que la mente cabalga sobre la energía sutil del aliento, o prana, que circula por los canales sutiles del cuerpo y los purifica.

Sutherland describe el Aliento de Vida como una “chispa” o “flash”. Es un suceso momentáneo que señala la ignición y la impregnación de la Respiración primaria a lo largo del cuerpo fluido, y una profundización en la experiencia fluida/embriológica.

Este es otro punto donde existe una relación entre las experiencias budistas y la experiencia de Sutherland.

## **Atención plena y ecuanimidad**

La atención plena es el enfoque sin distracción en la experiencia que discurre momento a momento. En el corazón surge una conciencia instintiva de la curación cuando se atiende discretamente a la experiencia interna con ecuanimidad (libre de parcialidad, apego y aversión), sin ir hacia la experiencia intensa ni hacia la experiencia sutil.

La vuelta al contacto con el cuerpo y la respiración se convierte en un proceso de cambio automático y retorna a terapeuta a la inmediatez de la línea media del cuerpo y de la mente. El punto de equilibrio o fulcro entre el ir y venir de tu mente se manifestará espontáneamente en el corazón. Suspende tu atención de manera igualitaria desde tu línea media desplazándote hacia fuera, hacia el horizonte, y de vuelta, al ritmo de la respiración primaria.

La línea media es el hogar de la quietud y la Respiración primaria, el hogar de la salud y la curación. La quietud despierta el corazón y permite que el terapeuta se mantenga espontáneamente centrado en el corazón.

Presta atención y permite todas las percepciones que puedan surgir. Deja que

pasen flotando como nubes. Es un proceso de disciplina relajada y ejercitación suave para “ver a través”, en lugar de reaccionar a los patrones que emergen en ti y en el cliente, A esto se le llama ecuanimidad. Este es el terreno fértil de la curación.

Inspira al cliente hacia tu corazón. Espira bienestar hacia el cliente desde tu corazón. Hazlo al ritmo de la respiración primaria. Imagina que tu corazón es tu diafragma respiratorio.

Como decía una de las maestras del Tíbet, Ma Chik Lap Drón: “Alerta, alerta; pero relajado, relajado. Este es un punto esencial para la Visión durante la meditación.

La pausa es una parte importante de la meditación, es bueno practicar durante la pausa y hacer una pausa durante la meditación. Esto hará que sea más real la sesión creando espacio y evitando el cansancio o el aferramiento a lo que se haya presentado.

Como decía Dudjom Rimpoché, “aunque el meditador pueda dejar la meditación, la meditación no dejará al meditador”, esto se podría extrapolar a las sesiones de craneosacral.

Durante la meditación, no hay que hacer nada en absoluto. Se deja estar, sencillamente, tal como es. En craneosacral biodinámica no hay buscar nada, no hay que hacer nada, el trabajo hace el trabajo y esto es en lo que veo similitud con la meditación, por lo tanto, es una gran herramienta tanto a nivel personal como profesional.

## **Obstáculos de la meditación**

Los obstáculos son el apego, la aversión, espesor mental, inquietud y remordimiento y dudas. Todos ellos alteran la paz interior. Cuando aparecen consideremos que son una oportunidad para mejorar nuestra práctica.

Los cinco obstáculos están siempre allí, influenciando el estado mental. Pueden provocar tristeza, malestar, inquietud... No detectarlos de inmediato no significa que no afecten. Es muy importante identificarlos.

### *Apego por los placeres sensoriales*

visiones, sonidos, olores, sabores, sensaciones corporales. Sentir atracción por las cosas agradables no es negativo en modo alguno, pero mientras meditas, son una fuerte distracción. Los placeres que nos proporciona la vida no tienen nada de malo, siempre y cuando sepas que nunca van a saciar tu sed; no van a proporcionarte el bienestar que

deseas. Todo ello aparece en tu meditación, es bueno que lo reconozcas para soltarlo y regresar a la respiración.

Parece obvio que la “felicidad” consiste en cambiar de estímulos, cuando ésta es, precisamente, una de las raíces de la insatisfacción de los seres humanos.

Cualquiera de los objetos de los sentidos puede producir apego. Lo que deseamos es susceptible al cambio. No puede darte la felicidad que deseas ni producir la seguridad o bienestar que persigues.

### *La ira, la aversión*

La aversión y todos sus derivados como el enfado, el resentimiento, maldad, son desagradables desde el instante mismo en que aparecen.

Cuando caes en sus garras te das cuenta de inmediato que te dañan. La ira envenena todo el ser. Nos hace confundir la naturaleza del que la provoca.

Es la fuerza detrás del insulto, la mentira, los descalificativos. Altera la mente y el cuerpo.

La característica principal de la aversión es desplegar un factor mental irritable, su veneno se esparce como el de la picadura de una serpiente. -su función es quemar aquello que lo provoca, como el fuego en un bosque; su manifestación es el deseo de ofender o de herir.

### *Letargo y espesor mental*

Aquí se incluye la pereza, la carencia de vitalidad, el adormecimiento, la mente deprimida, la que no es consciente del potencial que uno tiene. La claridad y la frescura de la mente se desvanecen cuando estos obstáculos aparecen. Es como si el cielo claro se llenara de espesas nubes.

La característica del letargo y espesor mental es la ausencia de entusiasmo; su función es destruir el entusiasmo; su manifestación es el hundimiento. La característica del espesor es la falta de manejabilidad, se hunde y no es capaz de sostener el objeto. Ambos te atrapan en el descontento y la pereza.

### *Inquietud y remordimiento o preocupación*

Los dos agitan la mente. En algunas ocasiones el cuerpo está contraído debido a la inquietud; en otras, la mente salta de un lado a otro causando nerviosismo e



hiperactividad física. Puesto que la inquietud está específicamente vinculada con la excitación, es uno de nuestros enemigos principales cuando nos sentamos a meditar.

La característica de la excitación mental es ser como el agua que agita el viento; su función es la oscilación, como una bandera en el mástil; se manifiesta como un remolino parecido al de las cenizas en el aire.

El remordimiento es ese sentimiento que produce el recuerdo de sucesos dolorosos que tú has provocado o cosas buenas que podrías haber hecho. En meditación es un obstáculo. Se dice que surge la aversión, porque cuando hay remordimiento se crea un cierto grado de enfado hacia el que lo provoca. Por lo tanto, la sensación que acompaña este factor mental es siempre desagradable.

Su característica es el arrepentimiento, su función es hacerte sentir apenado, por acción u omisión de determinados actos. Su manifestación es la pesadumbre, su causa próxima son aquellas acciones cometidas o no cometidas. Es un estado de verdadera esclavitud.

### *La duda*

No se refiere a dudar acerca de dónde iremos de vacaciones, sino a aquella que nos paraliza. Produce rigidez mental e incapacidad para tomar decisiones. Puede ser difícil de tratar porque, a menudo, por su causa abandonamos nuestra práctica.

La disciplina de la meditación está basada en la dedicación y ésta depende de un enfoque sostenido.

La duda te disuade de implicarte en serio en la meditación. Igual que, si nadas en un mar de dudas, no sacarás adelante tu trabajo. Faltará determinación.

La característica de la duda es que te lleva de un sitio a otro. Su función es provocar inseguridad y vacilación. Su manifestación es la incertidumbre, la indecisión. La causa próxima es la atención no sabia, y debería ser considerada como un serio peligro para la experiencia espiritual.

El deseo-apego tiñe el agua de colores diversos, y dificulta la visión del fondo. La aversión se manifiesta como agua en ebullición. El espesor y el letargo mental son como una espesa maraña de algas que crece en la superficie. La inquietud y el remordimiento son el viento que agita las aguas formando olas. Y la duda es como el barro que emerge desde el fondo y enturbia el agua.

¿Cómo podemos deshacernos de ellos? El primer paso es reconocer que estamos bajo el influjo de alguno de estos cinco engaños. Simplemente los observas sin dejar que te arrastre. Esta actitud también nos ayuda enormemente en la vida cotidiana, y la vamos afianzando y reforzando en meditación.

Un segundo paso sería cultivar sus respectivos oponentes. Si aparece el deseo, enfócate en él, obsérvalo cara a cara. Y, si persiste, pregúntate “¿cómo afecta a mi cuerpo?”. Comprende que es un hábito muy enraizado en tu interior y que te esclaviza; por ejemplo, arrastrándote del momento presente para llevarte a la inquietud. Descubrirás que es una fuerza tremenda que crea tensión de inmediato, te hace sentir que estás incompleto, que te hace falta algo. También podrías considerar su transitoriedad y falta de esencia.

Si se trata de la aversión, toma nota: “aversión”. Conviértelo en tu objeto de meditación. ¿Cómo me hace sentir?, ¿altera alguna parte de mí?, ¿cuál? No caigas en la trampa de odiar el odio. Es a lo que estamos condicionados de antemano. Obsérvalo atentamente y piensa en el amor, la compasión y sus enormes beneficios.

La aversión se puede manifestar como: temor, actitud excesivamente crítica y aburrimiento. Es así porque los tres tienen su raíz en el desagrado causado por algún aspecto de la experiencia que lo produce.

El temor puede provocarlo una persona, una situación, una enfermedad, la vejez o la muerte. Lo que nos desagradaba puede acabar produciendo miedo siempre que esté presente la aversión. Buda comparaba la aversión como una herida abierta porque cualquier cosa, por nimia que sea, causa una dolorosa reacción.

El aburrimiento, otra forma de aversión, también puede ser objeto de tu atención. Nos fastidia estar sentados observando la respiración...quisiéramos coger el teléfono, el ordenador, una revista...En realidad, todo lo que hacemos está dirigido a escapar de nuestra soledad. Pero ¿has probado alguna vez a entablar amistad con la soledad?

El letargo y el adormecimiento mental. Si estamos cansados, aparecen con facilidad. También aparecen si no sabemos dosificar la energía para estar concentrados. De nuevo los transformamos en objeto de nuestra atención, vemos su textura, vemos de qué modo nos influyen. Si vienen de ejercer demasiado esfuerzo, aflojamos; si estamos algo cansados, tratamos de refrescar la mente con pensamientos positivos.

La inquietud y el remordimiento. No es hábil ni conveniente pensar que has fracasado cuando aparecen: “se supone que debo estar atento, he fallado” Este no es el camino, de nuevo aparece la mente que juzga; estás mejor sin ella. No te sirve para nada. La inquietud es una mezcla de pensamientos y sensaciones y al ser un estado dependiente de éstas es pasajero. No te resistas, explóralos y observa dónde te llevan: volverás a la respiración. Experimenta la mente inquieta y distraída durante un rato: es un estado mental transitorio. Ponte tranquilo. ¡Volverás a estar concentrado! No lo solidifiques en tu mente.

La duda, date cuenta también de este factor. Es también un estado pasajero; observa el estado insatisfactorio en los que te deja cuando te atrapa. Su oponente es la convicción inteligente, por ello es bueno tener una comprensión intelectual lo más precisa posible del propósito a corto, medio y largo plazo de la meditación.

## Quietud

La quietud es un estado en que se es muy consciente de lo que está ocurriendo, sin apegarse ni dejarse atrapar por ello. No es un estar en blanco, ni de inactividad. La quietud es ser, ser en el centro de nuestra verdadera identidad que reside en cada uno de nosotros. Es el estado natural de la cosas cuando no están haciendo nada.

La quietud se alcanza renunciando a estar tan ocupados, a la actividad incesante del ego para obtener su propia identidad. Este estado se puede conseguir creando las condiciones necesarias ayudándonos de la meditación que se hablará en un punto posterior.

En la quietud no hay sufrimiento, por lo tanto, la función de la curación es restablecer la quietud.

Puede haber momentos en los que nos rendimos a ser conscientes, en lugar de limitarnos a reaccionar a lo que está ocurriendo. Esta tendencia a castigarnos cuando no somos perfectos es precisamente el tipo de energía que nos mantiene atrapados en la reactividad y la insatisfacción.

La quietud es algo inherente que nos permite acceder a la fuente de nuestro ser. El problema, es que suelen presentarse pensamientos y obstáculos que nos sacan de este estado volviendo al “huracán”, a la rueda de la búsqueda de la felicidad en el exterior.

## Sanar desde la quietud

Las personas necesitan ser escuchadas. No necesitan ser juzgadas ni que se les diga cómo deben ser; simplemente tienen que ser escuchadas en su dolor, confusión y miedo. Ser escuchado es ser sanado, y ser escuchado con compasión es ser sanado profundamente. Para ello es necesario un estado de sinergia, un dejar ir eso que nos mantiene separados.

Para conseguir el objetivo, hay que tener en cuenta tres aspectos:

- ✓ deseo de cambiar sobre todo si soy consciente de mis hábitos
- ✓ un profesor que no dependa de las alabanzas de los alumnos para su propia satisfacción
- ✓ personas en la misma sintonía

Trabajar con la Inteligencia (que no está sujeta al intelecto) del cuerpo facilita enormemente los resultados, ya que, el consejo puede debilitar por más bondadosamente que se ofrezca.

La marea puede presentarse cuando se alcanza un estado de quietud, en un momento en el que se está presente.

El amor despierta la compasión, ésta se puede conseguir mediante la meditación lo cual nos llevará a un estado de quietud donde todo es posible.

La experiencia está por encima de los conceptos. Los conceptos nos permiten reflejar las experiencias y definir la verdad solamente con pequeños detalles y, no dejan de serlos hasta que se convierten en una experiencia.

El conocimiento y los logros importan poco si no sabemos llegar al corazón.

En una sesión es importante estar presente, mentalmente aquietado, notando lo que surge sin apegos, sin juicios. Simplemente notando como son. Sin apegos, el fenómeno pasará y otro tomará su lugar y así sucesivamente.

Antes o después aquello que tomo forma vendrá a tomar forma como alguna otra cosa, o como parte de otra. Cuando las condiciones sustenten otra forma, entonces habrá otra forma. No hay principio ni fin, no hay causa, solo revelación.

El movimiento surge de la quietud, nada va a ninguna parte.

Todas las cosas son impermanentes, por lo que también lo serán la enfermedad, el sufrimiento y el malestar.

Dejar a la Inteligencia que haga su trabajo hará que se cree un estado de mayor adaptación, en el que ya no sufra las experiencias de vida no digeridas.

El objetivo es facilitar el estado de conciencia de lo que está ocurriendo retirando el juicio. Se trata de estar presentes con el dolor, sea de la naturaleza que sea, escuchando su historia desde el vacío. En esta escucha reside la curación.

Por ello, el primer paso es entrar en un estado de Ser de desapego, de quietud de compasión utilizando las herramientas que consideremos más adecuadas (en mi caso la meditación), ya que, en otro caso, podría entrar en un estado de observar mi propio Ser, sin poner la energía de mi atención en la neurosis, o en el estado que pueda estar viviendo. Esta observación sin juicio es compasión, karuna. El alcanzar este estado, va a permitir recibir lo que se presente. Esta práctica compartida será el resultado de la sinergia establecida. No hay hacedor ni nadie a quien se le haga algo, solo hay práctica compartida. Y es posible que yo no sepa lo que ha tenido lugar a nivel estructural, y es posible que el cliente tampoco lo sepa, estas dos posibilidades dan miedo, y eso es perfecto, por que el miedo es del ego.

Michael Boxhall define la terapia craneosacral: *“La terapia craneosacral, en su versión más tierna, es un viaje realizado en quietud por dos o más personas hacia el nivel de ser donde no hay patología”*.

La escucha profunda permite fortalecer el cuerpo, la mente y el espíritu para que puedan digerir lo que necesita ser sanado y potenciar la salud inherente del Ser. Así que, trabajemos con la salud, que es el núcleo, en lugar de prestar atención a la patología.

Se trata de ir por debajo de lo causado a la causa original. Sentado en quietud ocurren cosas, que no todas se pueden percibir, sino solo aquellos con los que mi atención está sintonizada; se profundizará en la quietud a través de la meditación, de esta forma se pone en contacto al paciente con sus síntomas permitiendo que pueda tomar una nueva ruta de vuelta, sin los impedimentos del pasado, que hasta este momento se han contemplado como la realidad del presente pudiendo llegar a generar un cambio del Ser.

*Para que las cosas se nos revelen, tenemos que estar dispuestos a abandonar nuestros puntos de*

*vista con respecto a ellas.*

*(Thich Nhat Nanh)*

El trabajo esta haciendo su trabajo. El cambio se esta llevando a cabo y nosotros somos los testigos.

## **Conclusión**

El terapeuta estabiliza y asienta el cuerpo y la mente para entrar en relación con el cuerpo y la mente del cliente. Estas habilidades son recursos para el terapeuta y el cliente y, aunque es posible que no se den en todas las sesiones, poco a poco se irán encarnando.

En una sesión no hay juicio, no hay preferencias, no se esperan resultados, simplemente hay que observar lo que se presenta como es, no como me gustaría que fuese, no hay que hacer nada.

En la medida de lo posible hay que estar aquietado evitando la rigidez.

La atención plena es el enfoque sin distracción en la experiencia que discurre momento a momento.

Hasta ahora, todo esta muy relacionado con la meditación, la postura, el estar presente, el no dejarse llevar por los pensamientos e ideas que surgen, el no hacer juicios, etc. son características a tener en cuenta durante una meditación y, aunque la terapia es más contemplativa que una meditación propiamente dicha, guarda una fuerte relación.

La terapia craneosacral biodinámica es un protocolo de la compasión. Para mi, es la base de una sesión y el cultivarla utilizando la meditación como se ha explicado es fundamental para que las sesiones sean más efectivas para el cliente y el terapeuta.

Es necesario contener la polaridad de la relación cliente-terapeuta con ecuanimidad y compasión.

Encuentro mucha relación entre la terapia craneosacral y la filosofía budista, la compasión según la definen ellos, las herramientas que proporcionan para desarrollarla, el estar presente con atención plena, la quietud, la ecuanimidad (no reaccionar a los patrones que emerjan, ya sea en el cliente o en el terapeuta), llevar una respiración correcta, adoptar una posición adecuada y no rígida son la base para emprender una

sesión.

A veces me pregunto, si la reencarnación verdaderamente existe ¿puede que los grandes maestros de la terapia craneosacral biodinámica fueran practicantes budistas en otras vidas y, ahora en esta época han desarrollado una terapia tan sanadora tomando como base el Aliento de la Vida?

Tumbate, ponte cómodo, te invito a que prestes atención a tu respiración,...  
Empieza la sesión...

## Bibliografía

- Mike Boxhall, *La Silla vacía*. Editorial El grano de Mostaza.
- Sogyal Rinpoche, *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Editorial Urano
- Michael J. Shea, *Terapia Craneosacral Biodinámica Avanzada*. Editorial el Grano de Mostaza
- Isidro Gordi, *Mindfulness y mucho más. El poder de la meditación*. Editorial Ediciones Amara
- Kathleen McDonald. *Aprendiendo de los Lamas*. Editorial Ediciones dharma