

### MEDITACIÓN EN LA RECAPITULACIÓN Y RETROCOGNICIÓN

#### INTRODUCCIÓN

La meditación de la retrocognición o recapitulación pertenece a un sistema de prácticas muy antiguo dentro del mundo budista. Su metodología es explicada en detalle en el Sutra 20 del Mijjhima Nikaya (del canon Theravada), bajo el nombre de vitakka-santhana.

La palabra santhana significa al mismo tiempo reconformar, armonizar o descargar un peso, tanto físico, mental como emocional. Se refiere al proceso de aprehender introspectivamente la realidad y el mundo a través del pensamiento (vitakka). El método consiste en examinar de manera paradigmática, es decir asociativa, las siguientes acciones en un proceso mental.

Reemplazar las representaciones mentales que producen sufrimiento, por aquellas que están libres de agresión, envidia, arrogancia, apego e ignorancia.

Interrumpir los procesos desintegradores (como los aferramientos a los apegos, las aversiones, a la ignorancia, etc.), a través de valorar las consecuencias negativas y los riesgos que éstos producen.

Retirar permanentemente nuestra atención de los pensamientos que producen sufrimiento y eliminarlos completamente de nuestra memoria, para dejar de emplear nuestra energía en ellos.

No se trata de olvidarlos, porque sería dejar latente la energía que en ellos se invirtió, sino liberarlos completamente hasta disolver toda la tensión interior.

Deconstruir todas las formaciones mentales destructivas para neutralizar y actualizar su energía.

Finalmente, comprender con claridad los hábitos mentales endurecidos por el sufrimiento y la confusión, a través de usar una forma o estado de conciencia superior; el cual opera como un testigo objetivo, impecable, capaz de transformar y reducir la energía acumulada en los patrones habituales hasta disolverlos totalmente.

### INTRODUCCIÓN

Asentamos nuestro cuerpo, palabra y mente en su estado natural, relajado, en equilibrio y atento. Dejamos pasar cualquier sentimiento, sensación o inquietud que surja, simplemente lo notamos y lo liberamos. Ahora ponemos nuestra atención en el proceso de la respiración, inhalando hasta el abdomen y exhalando soltando cualquier tensión de cuerpo o mente tratando de mantener el estado presente. Hacemos esto por unos 10 o 15 minutos es silencio.

\*\*\*\*\*

Ahora, seleccionamos un tema que deseamos recapitular:

- Nuestras relaciones familiares, con padres, hermanos, hijos, etc.
- Nuestra vida sexual.
- Nuestras Relaciones de pareja.
- Nuestras Relaciones laborales.
- Nuestros Conflictos con objetos y circunstancias.
- Nosotros como víctimas.
- Nosotros como verdugos.
- Simplemente recapitular el día, recordando los sucesos más importantes.
- Traer un tema de interés personal.

Una vez calmada la discursividad superficial nos preparamos a iniciar la meditación analítica, explorando el contenido de nuestra experiencia.

El siguiente paso es recrear el medio ambiente en el cual se efectuaron el o los sucesos que se van a examinar. Ahora pasamos a un modo de meditación reflexivo, en el cual utilizamos plenamente nuestros poderes de imaginación, inteligencia e intuición.

No debemos de olvidar que el propósito de la práctica es tratar de convertirnos en testigos objetivos de nuestra propia vida, para romper nuestra visión ignorante, distorsionada y egocéntrica que tenemos de ella. Esto implica o significa que debemos mantenernos como observadores objetivos e impecables de nuestros actos sin juzgarlos y no como participantes involucrados emocionalmente en ellos.

# ALBERTO ATALA

B U D I S M O

El ejercicio comienza por estabilizar nuestra atención, a través de fijarla en el proceso de respiración. Al inhalar debemos imaginar que toda la energía tanto emocional, física, conceptual o mental que depositamos en el o los sucesos es recuperada; al exhalar sentimos que la carga energética apresada en el o los sucesos es liberada.

Durante el procedimiento es importante tratar de ordenar los acontecimientos cronológicamente, para evitar incurrir en la discursividad.

De esta manera todas las proyecciones neuróticas que sobre imponemos a nuestras percepciones, tales como personas, objetos o circunstancias, las que las distorsionan, así como la influencia de los modelos culturales y sociales que determinan y constriñen nuestra visión del mundo, son progresivamente eliminadas.

Hay que tener en cuenta que mientras existan las emociones y actitudes perturbadas, dolientes o encontradas será un indicio de que la energía depositada en ellas se encuentra aun viva; por lo tanto, sólo cuando las liberamos podemos decir que hemos comenzado realmente a recorrer el difícil sendero del perdón y la auto realización.

Así, el observar y el analizar desde esta perspectiva nuestras acciones, motivaciones y pensamientos, nos permite evidenciar nuestra conducta reiterativa y negativa, dado que repetimos nuestro mismo comportamiento, lo que nos motiva a cultivar una auténtica determinación para liberarnos de ellas.

Ahora, iniciamos nuestra sesión analítica que hemos seleccionado con un impecable deseo de recuperar la energía invertida en el pasado y así actualizarla en el estado presente. Podemos tomar un tiempo promedio de 15 a 24 min.

\*\*\*\*\*

La meditación se finaliza con una breve dedicatoria al mérito acumulado, cuyo objetivo principal es el cultivar el deseo de poder ser de mayor beneficio a los seres que nos rodean. Y así actualizar nuestros potenciales evolutivos y trascender nuestras limitaciones.