

Venerable Dr. Khammai Dhammasami



# La meditación Mindfulness, fácil



## **LA MEDITACIÓN MINDFULNESS, FÁCIL**

Traducción al español del original en inglés  
MINDFULNESS MEDITATION MADE EASY

Traducido por Ricardo Guerrero Diáñez  
con la colaboración de Onpimon Souteyrant y José María Ros

Primera edición 2013  
© 2013 Venerable Dr. Khammai Dhammasami  
ISBN: 978-84-695-8536-8

Depósito legal: M-25617-2013  
Impreso en España/ Unión Europea

Editado por la Asociación Hispana de Buddhismo  
Editor: Ricardo Guerrero Diáñez

Contacto: [webmaster@buddhismohispano.org](mailto:webmaster@buddhismohispano.org)

<http://www.buddhismohispano.org>

Este libro no puede ser reproducido ni en parte ni en su totalidad por ningún medio sin el permiso escrito del autor.

Este libro ha sido editado únicamente para su distribución gratuita.

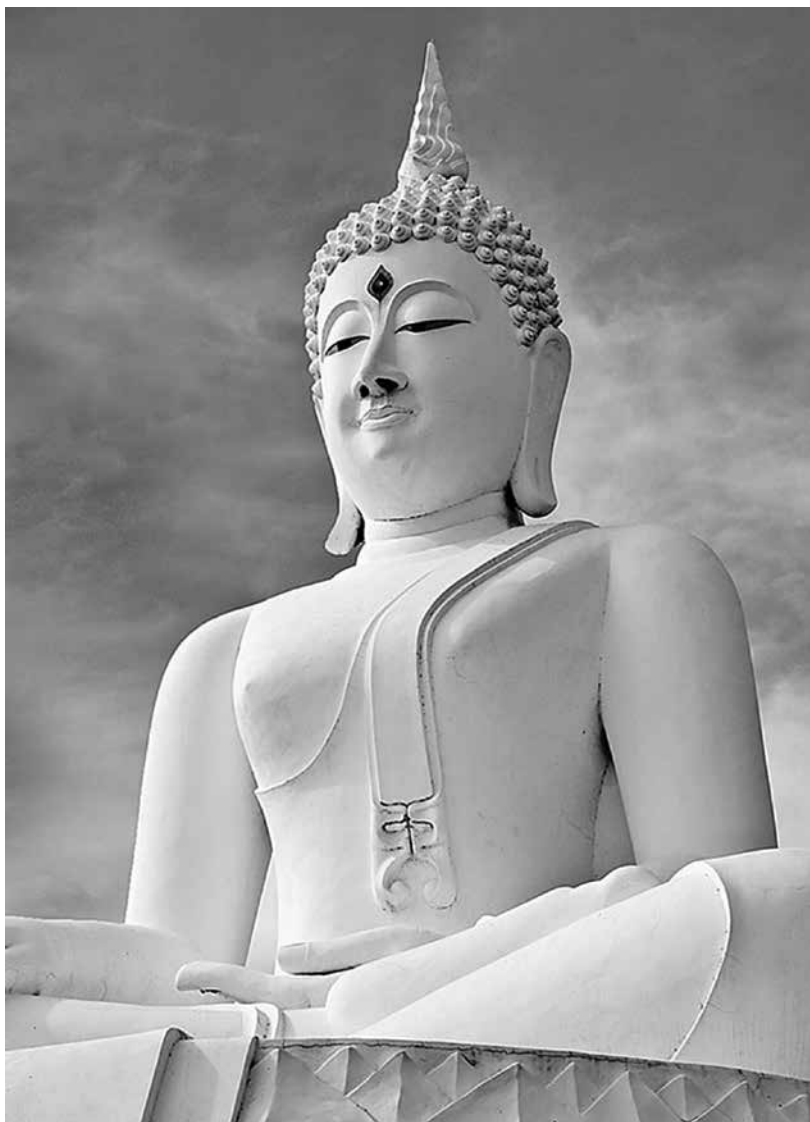
Foto de portada: Buddha sedente predicando el Dhamma  
Sri Lanka, Anuradhapura, finales del siglo VIII  
Aleación de cobre, a. 26,7 cm.  
The Metropolitan Museum of Art, New York.  
Fotografía de R. Guerrero



*La meditación  
mindfulness, fácil*

Venerable Dr. Khammai Dhammasami





*La publicación de este libro ha sido generosamente patrocinada por los devotos del Oxford Buddha Vihara en Gran Bretaña, España, Singapur, Malasia, Myanmar y Tailandia para conmemorar el décimo aniversario de la fundación del Oxford Buddha Vihara en Oxford, Gran Bretaña.*



## *Contenido*

PREVIO .....	9
PREFACIO .....	11
Capítulo 1    Introducción a la Meditación Vipassana .....	23
Capítulo 2    La práctica de la Meditación en Mettā .....	35
Capítulo 3    Cómo tratar el dolor .....	55
Capítulo 4    Instrucción a la meditación caminando .....	73
Capítulo 5    Meditación en el Buddha .....	77
Capítulo 6    Atención pura .....	97
Capítulo 7    Meditación en la impersonalidad del cuerpo .....	113
Capítulo 8    Práctica intensiva de la atención plena .....	123
Capítulo 9    Meditación en la muerte (Maranassati) .....	141
Capítulo 10   Atención plena en la vida diaria .....	161
Capítulo 11   El porqué de un retiro de meditación .....	173
SOBRE EL AUTOR .....	181





## *Previo*

Siempre me sorprende y me da una lección de humildad ver que mi pequeño libro *Mindfulness Meditation Made Easy* ha beneficiado a mucha más gente de lo que podía haber imaginado. En los últimos años, he explorado con mis alumnos la práctica de la meditación Vipassana y la meditación en *Mettā* que se encuentran en este libro. Sin embargo, ninguno de esos aspectos nuevos se han incorporado a este libro original. Dicho esto, lo que se puede encontrar en este libro es lo que siempre conforma la base de mi enfoque de la práctica.

Deseo dejar constancia de mi sincero agradecimiento a Ricardo Guerrero de la Asociación Hispánica De Budhismo por traducir este libro al español. Él es el mejor traductor que pude encontrar para la tarea. Él me conoce a mí y también conoce mi estilo, porque no sólo ha tenido la oportunidad de conocerme a lo largo del tiempo en conferencias budhistas internacionales, sino que también ha hecho un breve retiro conmigo en el que se encargó de la traducción.

Abad  
Oxford Buddha Vihara  
Oxford, Reino Unido  
Julio de 2013



## *Prefacio*

### Sobre Las Charlas

ESTE LIBRO CONTIENE una colección de charlas sobre el Dhamma dadas a un grupo de, principalmente, médicos birmanos y sus familias residentes en el R. U. durante un retiro de seis días que tuvo lugar del 26 al 31 de agosto de 1998, en la residencia del Dr. Leo Kyaw Thinn, especialista en psiquiatría, y su mujer Sao Phong Keau Thinn en Birmingham, Reino Unido.

Los temas del retiro se basan en las convenciones del Buddhismo Theravada. Las charlas se ordenan según un formato de programa de estudios de forma que comprenden no sólo varias presentaciones de atención plena (sati) sino también otros cuatro tipos de meditación reflexiva, a las que aquí se llama meditación de refuerzo.

Aunque he estado enseñando meditación Vipassana aquí y allá desde principios de los años 90, nunca antes había dirigido un retiro de meditación de esta naturaleza. Sin embargo, siempre he pensado en introducir una forma de retiro diferente al tradicional y que sirva como plan de estudios en que uno aprende a convertirse en meditador habitual mientras lleva a cabo una vida activa normal. Contemplo este retiro como un primer paso en esa dirección.

### Difícil De Mantener

El retiro de meditación intensivo estricto que se ofrece en muchos países orientales y occidentales, es muy valioso en muchos aspectos. Sin embargo, las personas encuentran enormemente difícil mantener el ímpetu en seguir adelante una vez que han vuelto a la vida activa. La concentración y el entendimiento que han obtenido parecen disolverse gradualmente antes de que puedan ponerlos en práctica en su vida diaria.

Las personas con trabajos a tiempo completo tienen una buena razón para ofrecer el pretexto de tener una rutina ocupada que no les deja tiempo para una hora de meditación. Incluso monjes y monjas pueden fácilmente salir con una excusa tal. Sin embargo, hay una forma de superar este problema sin, necesariamente, tener que defenderse o sentirse mal por ser incapaz de incluir la meditación en la rutina diaria.



## Un Comienzo Modesto

Debería empezarse con un programa modesto de, quizás, 10 minutos al día y dos días a la semana e incrementarlo progresivamente hasta una hora cada día. Puede llevar meses el llegar a ser un meditador habitual. Sin embargo, vale la pena intentarlo. Uno tiene que empezar en algún momento a poner las cosas en marcha.

Hay que dar prioridad a la atención plena en contraposición a la concentración, que es el formato principal del retiro tradicional, especialmente en muchos lugares de Birmania, Tailandia y Sri Lanka. La duración no debe añadir presión a la ya presionada vida. Experimentar el mundo cotidiano en cada uno de sus detalles mediante la atención plena tal y como enseña el Vipassana puede hacer que uno sienta la duración mayor de lo que realmente es. Si ello es así, es obvio que la duración le está añadiendo presión a uno mismo.

El programa del retiro de Birmingham se organizó para convencer a los participantes de que podían sentarse durante 45 minutos sin sentir mucha presión. Hay que decir que esto se logró en cuestión de seis días, de una forma más o menos intensiva. Sin duda, se necesitará más tiempo si este formato no se usara en un retiro intensivo. Sea como fuere, espero que el contenido de este libro pueda servir de base a diferentes formatos de autoentrenamiento para convertirse en meditador habitual.

Por otra parte, el acceso inmediato al profesor y el debate son características muy importantes de este retiro. Dado que el retiro fue relativamente corto, sentí la necesidad de darle más tiempo a las entrevistas para aclarar sus dudas y darles la oportunidad de confirmar su comprensión y explicarles lo que experimentaban. No obstante, no se incluyeron aquí todas las entrevistas ya que ello podía hacer que este libro fuera innecesariamente voluminoso y tener poca relevancia aparte de para la persona en cuestión.

## La Esencia De Esta Enseñanza

El enfoque principal del retiro fue la atención plena. El muy importante discurso sobre meditación Vipassana, el *Satipaṭṭhāna-sutta*, nos convence de que la atención no es sólo la base de la práctica Vipassana, sino también el factor principal en todo el camino. La atención plena nos permite desarrollar otras cualidades de la mente y mantenerlas en todo momento.

Para la práctica, se han dado cuatro meditaciones tradicionales de refuerzo con una explicación fácil. El tiempo asignado para ellas no debe ser tomado como estándar porque, naturalmente, requieren de una cantidad considerable de tiempo de desarrollo, que no fue posible tener durante un retiro corto. Técnicamente, son parte de la práctica de la meditación Samatha (calma).

La atención plena, también llamada consciencia, es lo que puede ayudarnos a llevar una vida feliz y activa. Detecta los pensamientos molestos en nuestras mentes y los elimina. La atención plena también nos ayuda a ver los pensamientos saludables en nuestras mentes y nos da la oportunidad de desarrollarlos. Es el fundamento de todas las prácticas espirituales que dependen de uno mismo.

## La Atención Plena, Fácil

La atención plena es una práctica de verdad complicada y poco atractiva para muchas personas puesto que en sus principios incluye un estudio exhaustivo de uno mismo y de la auto-dependencia. Requiere de muchos factores en equilibrio. Esto entra inmediatamente en conflicto con el deseo dominante de buscar una solución rápida.

La práctica de la atención plena descarta (hace imposible) un enfoque vital de estilo mantra. No hay milagro ni ninguna creencia supersticiosa. Se trata simplemente de un programa de auto formación. La práctica requiere de nosotros que pongamos nuestro propio esfuerzo y descubrir la verdad mediante nuestra propia experiencia. El maestro está sólo para guiarnos, pero no para ver la verdad por nosotros.

Empecé a leer el sutta *Satipaṭṭhāna*, el principal discurso sobre la meditación de atención plena, al final de mi adolescencia. Sin embargo, hubo poco que pudiera relatarle a la gente a la lectura de este sutta hasta seis o siete años después ya que entendí muy poco de ello en aquel momento. Las palabras y frases parecen tan simples que se hacía demasiado difícil para mí entender lo que significan. Se trata de un discurso y una práctica, lo que yo no doy por hecho hasta el día de hoy. El discurso requiere de algo de práctica para ver sus puntos clave. Reflexionando sobre las dificultades que tengo con el sutta y la práctica, deseo hacerlo accesible para muchos que, de otra forma, se sentirían desanimados debido a la incapacidad de comprender este discurso particular. He hecho todo lo posible por presentarlo de una manera fácilmente comprensible.



En este libro, se le ha prestado más atención a la naturaleza no crítica y a la utilidad de la atención plena en la vida de cada día que a otros aspectos de la práctica. La mente, debido a que es crítica, tiende a interpretar lo que experimentamos y crear conflictos a partir de ello. De hecho, es el punto de partida donde nace el ego, que no es real, nace. La naturaleza no crítica no significa necesariamente que la meditación budhista no acepte las distinciones morales en absoluto. En lugar de ello, se debería entender como un “no juicio de valor” para la razón de los hechos. El principio fundamental en funcionamiento es la observación. A través de la observación, prestando atención pura, se llega a ver de forma natural el carácter sano e insano de los pensamientos, palabras y acciones. El Buddha descubrió el Camino, y todo el mundo está invitado a probarlo mediante el esfuerzo personal.

## Meditación En El Noble Óctuple Sendero

Tengo que dejar claro que la meditación en el Buddhismo tiene que ser considerada en el contexto adecuado, que es el de Óctuple Noble sendero. Es un camino que deja fuera los dos extremos opuestos y encuentra una posición dialéctica que ya no entra en conflicto con ninguno de los dos supuestos lógicos habituales. Sin embargo, a menos que los ocho factores del sendero estén presentes en la meditación o en cualquier práctica espiritual, no puede haber liberación del sufrimiento. Los ocho factores, en resumen, contienen alguna forma de restricción sobre nuestros discurso y acción (*sīla*), meditación (*samādhi*) y actitud correcta (*panna*). Estos tres constituyen los fundamentos de la felicidad en la vida diaria. Se presentan como UN SENDERO que necesariamente supone un paquete. Uno no escoge y elige sólo la parte que más le gusta, puesto que eso ya no constituye el Sendero.

En otras palabras, la meditación sin la actitud correcta y algún control sobre las palabras y las acciones no constituye el camino que conduce al final del sufrimiento. Ni los preceptos ni la meditación que no se guían por la actitud correcta conducen al cese del desconcierto en la vida. La atención plena nos ayuda no sólo a descubrir la actitud correcta, sino también a sostener los preceptos que decidimos asumir.

## Un Retiro De Familia

Los participantes determinaron la duración del retiro. Se trata de un retiro de familia por naturaleza. Han hecho uso de un fin de semana y días festivos; algunos incluso han tenido que pedir días de permiso para hacer posible este retiro. Algunos de ellos son nuevos en la meditación Vipassana mientras que un buen número ha estado en diferentes retiros tanto en Birmania como en el R.U. Por lo tanto, los participantes tienen diferentes experiencias de práctica en meditación tales como Sunlun, Mahasi y Goenkaji.

Como casi todos los participantes, incluidos tres chicos de instituto que entienden mejor el inglés, son de origen budhista birmano, las charlas sobre el Dhamma se encaminaron primero a salvaguardar o más bien incrementar su comprensión del Dhamma con referencias ocasionales a su cultura, de la cual aprendieron sobre Buddhismo por primera vez. En este libro, he hecho todo lo posible por evitar cualquier condicionamiento cultural, comprensiblemente necesarios para los participantes del retiro original, pero que pueden tener poca relevancia para una amplia gama de lectores. Sin embargo, todavía pueden encontrarse aquí y allá algunas partes inevitables fundamentales para ellos y espero que, de esos casos, los lectores puedan hacer que el mensaje también sea relevante para ellos.

## Agradecimiento

Ahora sólo me queda decir algunas palabras de agradecimiento. Todas estas charlas fueron grabadas y transcritas por el Dr. Leo K. Thinn, Asesor Psiquiátrico que organizó el retiro. Él mismo tradujo dos charlas dadas en birmano al inglés. Siempre ha hecho lo mismo voluntariamente cuando he tenido que dar una charla en birmano en su residencia. Él y su mujer Sao Phong Keau me han dado todo su apoyo en mi misión del Dhamma en el R.U. Como de costumbre, el Dr. Thinn lee y hace algunas sugerencias a los manuscritos originales. Siempre le deberé a él y a su familia su generoso apoyo.

Gordon Waite, jefe de estudios en la Escuela Primaria Keble, Winchmore, Londres, merece mi especial agradecimiento por revisar muchas veces las charlas y por las valiosas sugerencias que ha hecho para pulir el lenguaje y simplificar la presentación. Ha pasado horas conmigo para darle una vuelta final a cada tema. Estoy en deuda con Barbara Jones, del Instituto Kingsbury, North-west Londres, por sus frescas ideas y el inmenso apoyo que me ha dado a lo largo del camino.

Jo y Ms. Thomas (Jefe de Departamento), del Departamento de Educación Religiosa, Instituto Claremont, Horrow, han tenido la amabilidad de revisar algunas de las charlas y hacer algunas sugerencias. Gloria Blake, Don Hettiaratchi y Mark Carder de mi sesión de meditación habitual, merecen también un especial reconocimiento por sus pacientes lecturas de algunas de estas charlas.

La Dra. Doreen Perera, científica clínica superior del University College de Londres me ayuda a clarificar algunas explicaciones médicas de las partes del cuerpo. Ella y su marido, Mr. Nihal Perera, se han tomado muchas molestias en atender mis necesidades mientras editaba este libro. Estoy sinceramente agradecido a ellos.

Este libro, por supuesto, nunca estará en las manos del lector sin el ánimo constante y el apoyo generoso de Mary Ng C.L., de Visco Enterprises, Real Estate Agency, Singapur, que ha sido mi principal adepta en Singapur desde noviembre de 1994. Cuando personas en Londres empezaron a pedir copias no editadas de estas charlas, empecé a sentir la necesidad de publicarlas. Sin embargo, yo no podía mencionárselo a nadie, sabiendo que esto conllevaría un coste considerable. Sin yo decirlo, ella me sugirió en enero de 1999, cuando visité Singapur, que publicara estas charlas de modo que muchos pudieran beneficiarse de ellas. Ella asumió inmediatamente la responsabilidad de la publicación. He recibido también de ella algunos consejos no menos valiosos respecto a la edición y el formato de este libro.

Debería también aprovechar la oportunidad de hacer mención aquí de que ella ha dedicado mucho de su tiempo a obtener “The Dhamma Made Easy”, una colección de charlas mías publicadas en enero de 1999 en Penang, Malasia. No sólo ha organizado el patrocinio, sino que también se ha tomado un montón de molestias en llevarlo por todo el mundo. Me gustaría reconocer aquí mi más hondo agradecimiento por toda su dedicación, generosidad y el apoyo incondicional que me ha ofrecido.

Mr. Susanda H.E. Lim me ha ayudado de muchas formas. Su diseño de la portada es llamativo a la vez que llama a la reflexión. Como siempre, le agradezco a él así como a The Inward Journey Publisher, Penang, Malasia, por su duro trabajo al imprimir este libro.

También los patrocinadores juegan un papel muy importante en la publicación de este libro.

Muchos de ellos han llegado a tener mucho interés en que la enseñanza de la meditación de atención plena se compartiera con tantas personas como fuera posible después de haberla practicado ellos mismos. Se trata de un deseo de compartir con otros que está basado fundamentalmente en su experiencia personal y en la comprensión. Espero sinceramente que esta dedicación compartida siga siendo una fuerza unificadora que lleve la práctica de la meditación de atención plena a la vida diaria de muchas personas.

¡Que todos los seres estén bien y sean felices!

Venerable Khammai Dhammasami  
Londres  
Miércoles, 20 de octubre de 1999





## *Capítulo 1*

### ***Introducción a la Meditación Vipassana***

#### **El Propósito De La Meditación**

LO QUE VAMOS a empezar ahora es un retiro de meditación de unos pocos días. Estamos haciendo un esfuerzo especial para reunirnos y ayudarnos unos a otros en la práctica de la meditación. Esta tarde tenemos una introducción. Me gustaría explicaros por qué necesitamos meditar, qué es la concentración y cómo empezar a practicarla.

Para manteneros físicamente sanos, vas al gimnasio a hacer ejercicio, lo que os proporciona estabilidad y fortaleza. De la misma forma, para tener una mente estable y fuerte, hacemos meditación, que es ejercicio mental. Muchas personas asocian la meditación a ideas supersticiosas o extraordinarias. No obstante, la meditación en el Buddhismo es, en general, el adiestramiento de la mente.

Pensar en la mente metafóricamente como una escena de la naturaleza puede ayudarnos a entender mejor la meditación. Antes de que lo hagamos, por favor, tened en cuenta que la mente no puede compararse con nada que podamos ver con nuestros ojos. La mente es muy rápida, maravillosa, complicada y misteriosa.



## La Mente Es Como El Agua En Un Lago

Para facilitar nuestra comprensión, podemos comparar la mente con un lago lleno de flores de loto y criaturas acuáticas. Si tienes un gran lago lleno de agua impoluta, tendrás un medio ambiente verde, del cual puede depender la gente de los alrededores. La mente es algo como el agua pura y el lago es como nuestro cuerpo físico. Imagina qué pasaría si hubiera una fuga de agua. Al final, el lago se secaría. Las criaturas acuáticas y las flores de loto morirían. El medio ambiente verde ya no existiría. La gente ya no podría depender más de él. Fíjate aquí en la palabra “fuga”. Sugiere que el lago está desaguando sin tu conocimiento. No te das cuenta de lo que ocurre o de la necesidad de evitar la fuga.

Exactamente igual, durante el día, aunque no sea esa nuestra intención, los pensamientos vienen a nuestra mente y hacen que nuestra energía mental se desperdicie. Nos quedamos exhaustos tras 20 ó 30 minutos de estar inmersos en pensamientos dispersos. Entonces, ¿qué haces? Los dejas de lado y suspiras, que es un signo de agotamiento. A veces ni siquiera puedes dormir porque la energía mental se te está escapando. La frustración es una fuga de agua. La ansiedad es otra fuga. La energía mental se desperdicia. No te das cuenta porque se trata, precisamente, de una fuga.



## La Preocupación Es Una Fuga

Si la preocupación o el temor están presentes en una persona, esa preocupación es como una fuga que drena toda su energía. Esa persona se quedará exhausta. Eso también afectará a su salud física. Es importante detener esa pérdida de energía mental de la misma forma que es crucial proteger las criaturas acuáticas y las flores de loto para preservar el entorno limpio y agradable.

Supón que, en el trabajo, te encuentras a alguien que se comporta con mucha arrogancia. Puede ser un compañero o un cliente. Supongamos que eso te pone nervioso. La perturbación resta energía mental. El día que estás nervioso te sientes más cansado que otros días. Y no es necesariamente por lo mucho que hayas trabajado sino por el nerviosismo que se apodera de ti en el trabajo. Supón que eso ocurre a diario. Al cabo de una semana, llegas a casa y te irritas a la mínima. Entonces, podrías empezar a echarle la culpa a los demás, a veces a tu familia, quizás por un problema sin importancia. Empiezas a discutir, empiezas a perder la capacidad de apreciar lo que tu familia está haciendo por ti. Así que, ahora, las criaturas acuáticas del lago empiezan a sufrir. Las flores de loto son los miembros de tu familia. No pueden estar felices alrededor de una persona nerviosa. Si hay alguien nervioso en esta habitación, y no digo deprimido, sino simplemente nervioso, entonces nadie será capaz de sonreír. La pérdida de energía mental surte este tipo de efecto en la sociedad, empezando por tu propia familia y amigos.

Es por esto por lo que es importante saber cómo funciona la mente, por qué estamos nerviosos, por qué nos sentimos frustrados, por qué infelices y, por supuesto, también por qué nos sentimos felices. Y para saberlo, meditamos. Cuando descubrimos nuestro propio desasosiego, frustración, decepción, resistencia, resentimiento, deberíamos intentar aceptarlo, verlo más claramente. Seguramente, esto nos llevará a entenderlo.

### Aceptar La Primera Noble Verdad

Hay cuatro nobles verdades; sufrimiento (*dukkha sacca*), la causa del sufrimiento (*samudaya sacca*), el fin del sufrimiento (*nirodha sacca*) y el camino que nos lleva al fin del sufrimiento (*magga sacca*). La primera, la noble verdad del sufrimiento significa que el sufrimiento existe en la realidad. La preocupación es sufrimiento. El desasosiego, la aversión, la frustración y la decepción son sufrimiento. Normalmente, no los consideramos formas de sufrimiento. Por el contrario, intentamos justificar nuestras propias reacciones emocionales tales como el desasosiego. Intentamos culpar a los demás por nuestro desasosiego en lugar de intentar entenderlo y aceptarlo. El sufrimiento es un elemento inseparable de la vida.

Por lo tanto, cuando meditamos, vamos a ver estas cosas. Vamos a aceptar el sufrimiento y a intentar entenderlo. La meditación Vipassana trata sobre intentar entender la Primera Noble Verdad, una experiencia universal. No es por el Buddha, no es por mí, sino por el que medita. No podemos compartir nuestros logros en meditación, pero la falta de ella es bastante obvia: los estados de nuestra mente en relación a nuestro entorno se verán reflejados, o de hecho estarán determinados por si meditamos o no. Por ello, es importante meditar.



## La Meditación O Bhāvanā

Déjame ahora decir algo sobre la meditación. La palabra española meditación no contiene ninguna idea budhista en especial. Algunas personas creen que la meditación es sentarse silenciosamente, cerrar los ojos, pensar sólo en lo que es bueno en tu vida, ignorar todo lo que es malo, cultivar una visión optimista. Algunas personas piensan que la meditación es un trabajo adicional, que tiene poco que ver con la mayoría de la gente en su vida diaria, y que es sólo para monjes, monjas y viejos jubilados que tienen tiempo para ello. Desgraciadamente, incluso para muchos budhistas de nacimiento, la meditación es vista sólo como una práctica para aquellos que desean alcanzar el *nibbana* aquí y ahora, quizás como un atajo. Si no estás preocupado por el *nibbana* o por llegar a ser un *arahant*, en su opinión, no necesitas hacer meditación. En algunas religiones, la meditación significa reflexión sobre algo del pasado, lo que has hecho, tanto bueno como malo.

En nuestro caso, para entender la meditación, tenemos que volver a la palabra original en pali, que es *bhāvāna*, que significa desarrollar capacidad mental. Creemos que, como seres humanos, tenemos la capacidad de hacer que nuestra mente sea estable y concentrada, y hacer un uso completo de la misma para entender, para pensar y para crear algo maravilloso. Sin embargo, esa capacidad que tenemos dentro de nosotros es sólo una semilla. Tenemos que nutrirla para permitirle crecer. Aunque tenemos la capacidad de ser conscientes, de concentrarnos y de comprender, como semilla, que sigue siendo una semilla y no se convertirá en planta hasta ser cultivada y alimentada, la mente continua sin desarrollarse sin el ejercicio mental apropiado. La técnica de conseguirlo se llama meditación. Cuando meditamos, exploramos e intentamos descubrir cómo funciona la mente. La técnica fue descubierta y enseñada por el Buddha, pero tenemos que verla por nosotros mismos. Necesitamos una técnica para desarrollar nuestras mentes, nuestra energía mental, de la misma manera que desarrollamos nuestros músculos en nuestro cuerpo.

## El Objeto De Meditación

Nosotros vamos a practicar *Bhāvanā Vipassana* o Meditación Mindfulness de Atención Plena. De aquí en adelante, describiré la técnica. El objeto de meditación es muy importante. En 1995, cuando fui a Taunggyi, en el estado de Shan, en Birmania, me encontré con uno de mis discípulos que había estado meditando durante bastante tiempo. Él no entendía el concepto de objeto de meditación. Esperaba que yo le dijera cual era el mejor objeto de meditación. Le dije que el objeto que surge en el momento presente es un buen objeto de meditación. La ira es un objeto de meditación si eres consciente de la misma. La envidia es un objeto de meditación. El estrés es un objeto de meditación. La respiración es un objeto de meditación. Y el Buddha es un objeto de meditación. Me dio la impresión de que mi respuesta no le sirvió de nada.

Yo estaba diciendo, grosso modo, que el mundo entero es objeto de meditación. Cuando trabajas como médico, todo lo que ves y experimentas, tus colegas, tu trabajo, todo es objeto de meditación.





## Los Seis Mundos Sensoriales.

¿Cómo percibimos los objetos? Los percibimos a través de nuestros ojos, orejas, nariz, lengua, cuerpo y mente. Desde el punto de vista de la meditación, hay seis mundos; el mundo de la vista, el mundo del oído, el mundo del olfato, el mundo del gusto, el mundo del tacto y el mundo del pensamiento. Los primeros cinco son físicos y el último es mental. Todo lo que percibes mediante estos seis sentidos es objeto de meditación. Lo que te venga a la mente es objeto de meditación; cualquier cosa que veas es objeto de meditación. Ahora estás sentado y tu cuerpo está tocando el suelo. Ese contacto es objeto de meditación. Estás oyendo mi voz, que es otro objeto de meditación. No hay nada que no pueda convertirse en objeto de meditación. Experimentamos el mundo sólo de estas seis formas.

## La Concentración

¿En qué nos vamos a concentrar? Tenemos sólo una mente, pero tenemos que manejar seis objetos. Ahora me ves. Eso es un objeto visual. Oyes mi voz —un objeto acústico—. También estás pensando en lo que estoy diciendo —esto es un objeto mental—. Tu cuerpo está tocando el suelo, lo que también es un objeto —cuatro objetos en total—. Ahora, ¿en cual de ellos te vas a concentrar? Aquí es donde viene la técnica.

Imagina que la mente es un vigilante que tiene que cuidar de un objeto, pongamos por caso una casa que tiene seis puertas —la puerta del ojo, de la oreja, de la nariz, de la lengua, del cuerpo y de la mente—. Tú estás solo dentro y no te consideras a salvo. Alguien puede entrar por la puerta de delante, otro puede hacerlo por la puerta de atrás. Están allí y tú tienes que cazarlos. La forma de hacerlo es cerrar las otras cinco puertas, vigilar la restante y atrapar la persona que entre por la puerta. Eso es lo que llamamos concentración. Te centras en un punto. La capacidad de mantener tu mente fija en una puerta y no en el resto se llama concentración. En su sentido más preciso, esta palabra a veces se explica como la facultad de centrarse “en un solo punto”. Mantienes tu mente en un punto.



Quieres ir al supermercado, quieres ir a la biblioteca, quieres ir a visitar a un amigo, también quieres ver un video en casa — cuatro cosas —. ¿Cuál de ellas vas a hacer? A menos que tengas una mente poderosa, no podrás disfrutar de nada. Tu mente irá al supermercado mientras hablas con el amigo. No disfrutas totalmente de ninguna de las dos cosas. Cuando tengas una mente poderosa y decidas “Voy a ver un video”, entonces podrás sentarte y verlo. Mientras estás haciéndolo, tu mente no va al supermercado, ni se pregunta por tu amigo o por la biblioteca. Eso es concentración.

## Objetos Primario Y Secundario

Entre estos objetos, vamos a seleccionar uno como *Objeto Primario* u *Objeto Inicial* y vamos a ceñirnos a él. A medida que vayan viniendo, veremos los otros objetos también. Los notaremos, pero son *Objetos Secundarios*. Si ya has hecho meditación antes y ya te has dado un objeto como primario, puedes mantenerlo. Si no es así, vamos a elegir la respiración, inspirar y expirar, como objeto inicial. Cuando inspires te dirás mentalmente “*inspirar*” y cuando espire, “*expirar*”; *inspirar, expirar, inspirar, expirar*. Éste es tu objeto primario. Sin embargo, este objeto primario no es el único objeto de meditación. No te cierras por completo a otros objetos. No es posible hacerlo. A medida que vienen, sea el que sea el objeto, vas a anotarlos, lo que significa registrarlos en tu mente.



## Instrucciones Sobre La Postura Sentada

Ahora empezaré a darte instrucciones. Por favor, siéntate cómodamente. Primero diré algo sobre la postura. Cuando te sientes, no cruces tus piernas a menos que estés acostumbrado a hacerlo y hayas comprobado que no tienes problemas al hacerlo. Es mejor mantener las piernas separadas, pero en contacto. Si las mantienes cruzadas, pueden producirte calor y dolor, y posteriormente una tensión innecesaria y distracción. Si las mantienes separadas, puedes moverlas inconscientemente a medida que se acumula la presión del tiempo. No te debes mover inmediata o frecuentemente, aunque puedas hacerlo en algún momento. El objetivo es cultivar paciencia y determinación. Mantén tu columna vertebral recta y mira hacia adelante.

Respecto a tus manos, no mantengas el dorso de una en la palma de la otra ya que eso produce calor y causa distracción. Mantén juntos los dedos; puedes cruzarlos o poner los de una mano encima de los de la otra. Si mantienes el cuerpo recto, tu postura será más estable. Si sientes que tu cuerpo se va cayendo hacia adelante, trata de enderezarte, pero hazlo despacio y poniendo atención.

Ahora vas a mantener tus ojos cerrados, no apretados, sino simplemente cerrados. Si los cierras con fuerza tu mente divagará. Límitate a cerrarlos suavemente.



## La Respiración

Centra tu mente en las fosas nasales. Empieza a inspirar y espirar de forma natural. Al inspirar, di mentalmente “*inspirar*”. Esto significa que estás nombrando el objeto. Al espirar, di mentalmente “*espirar*” —*inspirar, espirar, inspirar, espirar*—. En el transcurso de la inspiración y la espiración, si tu mente divaga, digamos, hasta el hospital y ves el hospital, deja de centrarte en la respiración y pon tu atención en el hospital. Cuando veas el hospital en tu mente, deberías anotar con diligencia “*ver, ver, ver*” tres o cuatro veces y después volver a la respiración. Empieza a *inspirar, espirar* otra vez. Si oyes a alguien hablándote en tu mente, deberías observar con interés “*oír, oír y oír*” tres o cuatro veces y después volver a tu objeto primario, que es inspirar y espirar. Si oyes el tic tac del reloj, dirige tu mente en esa dirección y fíjate en él sin reservas *oír, oír, oír* tres o cuatro veces y vuelve a la respiración. Si lo oyes otra vez, puedes volver otra vez y anotar *oír, oír y oír*.

## El Dolor

Cuando sientas dolor en alguna parte de tu cuerpo, por ejemplo en una rodilla, dirige toda tu energía mental hacia la misma. Anótalo en tu mente como “*dolor, dolor, dolor*” tres o cuatro veces. Deja de prestarle atención y vuelve a la respiración. El dolor puede ceder o incrementarse. Si el dolor crece, vuelve a él otra vez y anota atentamente *dolor, dolor, dolor*, tres o cuatro veces. Deja de prestarle atención y vuelve a la respiración.

Si el dolor sigue creciendo, vuelve otra vez a él, quédate con el dolor y obsérvalo con atención durante más tiempo. Si el dolor te impacienta, obsérvalo entonces repitiéndote “*impaciencia, impaciencia, impaciencia*” o “*inquietud, inquietud, inquietud*”, y vuelve a la respiración.

Si sientes frío, anota “*frío, frío, frío*”. Si sientes entumecimiento, no cambies tu postura inmediatamente. Intenta permanecer con el entumecimiento tanto como sea posible y constata “*entumecimiento, entumecimiento, entumecimiento*”, a continuación, deja de prestarle atención y vuelve a la respiración. Si se hace más fuerte, vuelve a él y anota “*entumecimiento, entumecimiento, entumecimiento*” una vez más. Si piensas en lo que has hecho hoy o en lo que vas a hacer mañana, simplemente fíjate “*pensamiento, pensamiento, pensamiento*” y entonces abandónalo y vuelve a la respiración.

## Capítulo 2

### **La práctica de la Meditación en Mettā**

#### Meditación De Refuerzo

Hay cuatro tipos de meditación que necesitamos practicar para reforzar la meditación Vipassana. Son la meditación en *mettā*, la meditación sobre las cualidades del Buddha, la meditación sobre la impersonalidad del cuerpo y la meditación sobre la muerte. Estas cuatro, si se practican seria y correctamente, contribuyen al desarrollo de la práctica Vipassana. En sentido contrario, la meditación Vipassana nos ayuda a alcanzar una comprensión profunda de estas cuatro prácticas de meditación. Se refuerzan mutuamente y son de gran apoyo unas a otras, y esa es la razón por que estas cuatro son conocidas como *Meditación de Refuerzo*.

En gran medida, son meditaciones de tipo reflexivo en lugar de tratar de ver las sensaciones y los pensamientos momentáneamente como en Vipassana. Ayudan a focalizar la mente. Una vez completamente desarrolladas, también tienden a influir en la forma en que pensamos. Tres de ellas —*Mettā*, meditación sobre la impersonalidad del cuerpo y la meditación sobre la muerte— nos ayudan directamente a adquirir el factor *pensamiento correcto* del Noble Óctuple Sendero puesto que su naturaleza es la de la benevolencia (amor y buena voluntad hacia los demás), la no violencia y el desapego.

## Meditación En *Mettā*

Antes de practicar *mettā*, me gustaría hablar de qué es *mettā*. Practicar la meditación en *mettā* (amor benevolente) no es algo nuevo para los budhistas tailandeses, birmanos o de Sri Lanka. En realidad, en muchos lugares, por meditación la gente entendería inmediatamente meditación en *mettā*.

La meditación en *mettā* se presenta en un conjunto que comprende cuatro componentes; *mettā*, *karuṇā* (compasión), *muditā* (felicidad empática) y *upekkhā* (ecuanimidad). En birmano y en tailandés, *upekkhā* significa ser indiferente a alguien o a algo. Esto es a menudo el sentido que erróneamente se da a *upekkhā*; que es una parte de *Mettā*. En realidad, *Upekkhā* no es la actitud de ignorar y ser indiferente hacia algo, sino que más bien se refiere a tener una mente equilibrada que no se deja influir ni por el sufrimiento objeto de *karuṇā* ni por el placer objeto de *muditā*. Retiene siempre el espíritu de *mettā*, que es el fundamento verdadero de su existencia. Cuando nos referimos a *mettā*, también están incluidos los tres restantes. Sin embargo, en la práctica, los cuatro no pueden practicarse al mismo tiempo. Tenemos que empezar por *mettā*. Si progresamos o no en los otros tres elementos, eso dependerá de cómo estemos progresando en la práctica de *mettā*. No podríamos empezar por *karuṇā* y *muditā* o *upekkhā* porque cada uno de estos tres es un progreso especializado de *mettā*. *Mettā* es una práctica inclusiva principal que se desarrolla en cualidades del corazón tales como *Karuṇā*, y es esencial para el cultivo de estas cualidades.

## Qué Es *Mettā*

El deseo de disfrutar de paz y éxito en tu vida es *mettā*. El deseo de estar libre de dolor es *mettā*. Esta buena intención la debes desarrollar y extender a los miembros de tu familia y amigos. A medida que progresas, debes de extenderla gradualmente a todo el mundo, incluyendo a tus enemigos. El deseo de verles bien y felices es el espíritu de *mettā*.

Deseas progresar social, económica y espiritualmente. Esto es *mettā*. Cuando nos deseamos buena salud y prosperidad, estamos simplemente desarrollando la conciencia de benevolencia hacia nosotros mismos —promoviendo amor para nosotros mismos y evitando el peligro, el dolor y la enemistad—.

## No Empieces Por Todo El Mundo

*Mettā* es una benevolencia (empatía y buena voluntad hacia los demás) mediante la cual se desea el bienestar de uno mismo. En este mundo, todas las criaturas vivas se quieren a sí mismas y deberían tener conciencia de este sentimiento. Deberían a continuación extender este sentimiento a aquellos seres cercanos tales como parientes, miembros de la familia, hijos, hijas, hermanos, hermanas y maestros. Ésta es la forma de empezar a entender o expandir *mettā*. Hay algunos que empiezan diciendo “que todas las criaturas en Oriente estén bien y sean felices”. Algunos practican *mettā* sólo con todo el mundo como objeto de su meditación, pasando por alto a las personas más cercanas y más queridas para ellos. Si no somos capaces de desarrollar *mettā* para nosotros mismos y para nuestros amigos, ¿cómo podemos esperar extender *mettā* a todo el mundo? No es lógico. Eso podría convertirse en un esfuerzo inútil y, a veces, casi en una plegaria destinada a la mera exhibición pública.

## Dimensión Universal De Mettā

Dado que *mettā* es universal por naturaleza, como dije anteriormente, tenemos que tener un sentimiento sano no sólo hacia nosotros mismos sino también hacia los demás. De otra manera, *mettā* puede perder su verdadera naturaleza y ser superado por su atacante invisible: el apego y el egoísmo. Eso deja de ser *mettā*.

*Mettā*, por su propio carácter, facilita la disminución gradual de la frontera entre tú y tu familia, amigos y extraños, y entre tú mismo y el enemigo. El prejuicio, el favor y el temor son manifestaciones de los oponentes de *mettā*; crean una barrera mental entre aquellos que *te gustan* y aquellos que *no te gustan*. *Mettā* contribuye a disminuir y eliminar tales prejuicios y discriminaciones. *Mettā* da una dimensión universal a la forma en que pensamos y actuamos. *Mettā* conlleva virtudes tales como la amabilidad y la honestidad. Alguien que ha desarrollado *mettā* suficientemente es excepcionalmente atento, cuidadoso y amable. Es paciente y está dispuesto a oír el punto de vista del otro.<sup>1</sup> *Mettā* busca transformar el carácter interno de una persona a la vez que ofrece paz y una actitud de confianza ante la vida.

Hay personas que no tienen el sentimiento de benevolencia ni siquiera hacia ellos mismos. No se esfuerzan en mejorar; pueden incluso hacerse daño o ponerse a sí mismos en peligro. Por lo tanto, aquellas personas que buscan mejorar su vida de forma recta y evitar perjudicarse, están, al menos, practicando la conciencia de *mettā* hacia sí mismos. Sólo necesitan de una guía adecuada para extenderlo a los demás.

---

<sup>1</sup> Suvaco es la cualidad mencionada en el Mettā-sutta.

## Enemigos Visibles E Invisibles De Mettā

La práctica de *mettā* puede descarrilar fácilmente, especialmente en ausencia de atención plena. La naturaleza benevolente de *mettā* podría cambiar a la de apego y deseo, ambas tienen un potencial magnético. Son un *obstáculo invisible para mettā* extremadamente difícil de combatir.

La mala voluntad y el odio son el opuesto a la benevolencia y la bondad. Tienen fuerzas destructivas dentro y fuera. Son los bien conocidos enemigos visibles de *mettā*. Todos los obstáculos a *mettā*, tanto visibles como invisibles, son respuestas emocionales desde el interior, que requieren consciencia y concentración para detectarlas y ponerlas bajo control.

En realidad, la meditación en *mettā* no puede avanzar en ausencia de atención plena. El Buddha dejó claro que debe establecerse atención plena para sustentar *mettā*. Tenemos que tener una consciencia sostenida (*sati*) y, en realidad, los siete factores de iluminación (*bojjhanga*), para desarrollar *mettā*.

El Buddha también aconsejó ayudar a los parientes y amigos, si realmente uno se preocupa por ellos, a practicar la meditación mindfulness o de atención plena (*Satipaṭṭhāna*). *Mettā* y las prácticas de atención plena se enseñan juntas a menudo.



## No Sólo Una Recitación De Palabras

La meditación mettā no es una mera recitación del Mettā-sutta, el discurso del amor benevolente. Se trata de presentar y desarrollar una conciencia del hecho de que nos amamos a nosotros mismos, de que no queremos que ningún daño nos ocurra. Es más, se trata de extender tales pensamientos a los demás. Se trata también de la evolución de las cualidades del corazón que hemos mencionado antes. Para llevarlo a cabo, debe haberse implantado el recto esfuerzo. No obstante, sin atención plena, podemos no saber dónde y cuándo hacer un esfuerzo. Así pues, ello corresponde, de nuevo, a la atención plena.

La meditación mettā tampoco consiste en cantar una fórmula. Hay muchas fórmulas traducidas directamente de los textos pali o basadas en unos similares a “que esté feliz”, que es una fórmula bien conocida.<sup>2</sup> No es suficiente con memorizar la fórmula o la estrofa y recitarla como un mantra. No funciona así. Se requiere atención plena y reflexión sobre temas tales como la felicidad y el sufrimiento y la persona que es objeto de meditación.

---

<sup>2</sup> En la comunidad monástica se utiliza mucho una fórmula pali similar a “*Ahaṃ avero homi, abyāpajjo homi, anīgho homi, sukhī attānaṃ pariharāmi*” etc. Uno tiene que saber el significado y usar la energía reflexiva al cantarla

## Resultado Inmediato De Mettā

Desarrollar *mettā* juega, de hecho, un papel decisivo en la superación de la frustración dentro de uno mismo. Esta reducción gradual de la frustración es el primer beneficio que uno cosecha de la meditación en *mettā*.

A medida que uno deviene alegre y optimista, es bien querido y amado por mucha gente. La aversión, la irritación, el desasosiego y el odio se reducirán enormemente a medida que avanza la práctica. Una actitud arrogante que tienda a menospreciar a los demás, también se desvanecerá. En ausencia del aura de *mettā*, el desprecio y una actitud del tipo “no me importa” pueden amargar toda la buena voluntad. Nuestra vida cotidiana es a menudo molesta, decepcionante y complicada. Si tu práctica en *mettā* está suficientemente avanzada, buscarás una vida feliz, simple y sin confusión.

Necesitamos ser introspectivos para dilucidar si tenemos o no estas cualidades dentro de nosotros. Para poder hacerlo, necesitamos practicar la meditación Vipassana. Si mediante esta práctica de meditación, descubrimos que carecemos de una cierta cualidad, deberíamos aplicar, entonces, el esfuerzo correcto. Deberíamos reflexionar sobre las propias palabras del *Mettā-sutta*, el Discurso sobre el amor benevolente, y evaluar nosotros mismos si poseemos o no estas cualidades. Ésta es otra forma de practicar *mettā*.

## Karuṇā Y Muditā

Tenemos que empezar abrazando la compasión (*karuṇā*) y la alegría (*muditā*) desde el principio. En la práctica de la meditación en *mettā*, debería haber un objeto de meditación. El primer objeto no es otro que tú mismo. El segundo objeto es la gente cercana a ti.

No importa a quien se elija como objeto de la meditación en *mettā*, todos los objetos pueden ponerse en dos categorías principales: una, que sufre, y otra, que es feliz o tiene éxito. Por ejemplo, elijo a mi madre como objeto de mi *mettā*. Ella sufre de dolor de cabeza; yo deseo que se libere del sufrimiento, que es su dolor de cabeza. Tener este buen deseo requiere *mettā* (amor benevolente) como fundamento. Al apreciar su sufrimiento, surge la compasión. Esto es porque ella es un objeto que sufre.

Cuando está contenta, le deseo felicidad sostenida con *mettā*. Como valoro la felicidad, la alegría ve la luz. El mismo objeto, mi madre, suscita tanto compasión como alegría. Esto se debe al hecho de que parto de que la práctica de *mettā* tiene una dimensión tan amplia como para abrazar y dar lugar tanto a la compasión como a la felicidad. El problema del dolor de cabeza es relevante para el desarrollo de la atención. Es un tema que está en mi mente en el presente.



Cuando tiene ansiedad, yo debería decir “que te liberes de la ansiedad y que estés feliz”. Mi buen deseo para ella de que se libere de la ansiedad es un sentimiento *compasivo*, que se origina de *mettā*, mientras que el último, el deseo para su felicidad, es necesariamente uno *gozoso*, también firmemente establecido sobre *mettā*. *Mettā*, por lo tanto, quiere desarrollar *karuṇā* y *muditā*.

En la meditación *mettā*, entran en juego ambos sentimientos; ser compasivo y ser feliz. Cuando consideramos el hambre en Sudán y vemos a personas, a niños muriendo de hambre, estamos observando un objeto que sufre. Inmediatamente, desarrollas *karuṇā* si *mettā* es ya inherente a ti. Una persona que practica meditación en *mettā* sobre un objeto que sufre, desarrolla compasión. En otras palabras, *mettā* se transforma en compasión. Cuando oyes que un cierto grupo de gente está siendo oprimido, desarrollas compasión si ya se ha desarrollado *mettā*. Por supuesto, sin atención plena, este *mettā* podría llevar al enfado hacia el opresor y, podrías reaccionar en consecuencia. Aquí se ve la importancia de la atención plena, que te ayudará a calmar ira.

Cuando oímos del éxito de alguien en el último examen de selectividad, nos sentimos felices. En este caso, el sentimiento desarrollado es *muditā*, un sentimiento feliz. Estás feliz al ver que a alguien le va bien. En este mundo, por lo general, es bastante fácil sentir compasión porque los objetos de sufrimiento son por naturaleza muy emotivos. Es algo poderoso. Observa, simplemente, cómo se sintió todo el país —el Reino Unido— cuando se dieron las noticias de la trágica muerte de la Princesa Diana en agosto de 1997. Muchos, incluso de entre aquellos que nunca mostraron aprecio por ella, rompieron en lágrimas.

Cuando estaba viva, no todas esas personas estaban contentas con ella; algunos solían criticarla o incluso le pusieron reparos, o magnificaron sus errores. Algunos incluso sacaron provecho de su debilidad. No había mucho de *muditā* en aquel momento. Lo que quiero decir es que es más difícil alegrarse en los logros ajenos.

## Es Difícil Sentirse Alegre Por Los Demás

El comunismo se desarrolló como resultado de la opresión de la clase obrera. Según la filosofía budhista, esta opresión y pobreza condujeron a sentimientos de *karuṇā*, que a su vez llevó a la formación de un sistema que hiciera desvanecerse esa opresión y explotación. El comunismo se construyó claramente sobre la compasión. Sin embargo, la gente que siguió el comunismo no se sentía feliz al ver que había ricos. Ellos, principalmente los dirigentes comunistas, no tenían sentimientos felices. Si hubieran tenido sentimientos de *muditā*, podrían no haber nacionalizado o confiscado negocios que habían sido obtenidos justamente, y así podrían haber impedido el colapso económico y político del este de Europa. Esos líderes podrían incluso haber sobrevivido hasta nuestros días.

Por lo tanto, cuando se desarrolla *mettā*, deberíamos evaluarnos a nosotros mismos para ver si albergamos los cimientos fundamentales que también dan lugar tanto a la *compasión* como a la *alegría*.

## El Papel De Sati

Ya hemos hablado anteriormente del papel de la atención plena en la práctica de *mettā*. Sin embargo, debería mencionarlo otra vez aquí. Te conmueves cuando ves un objeto que sufre. Te alegras al ver algo bueno. Te pones alegre debido a *muditā*. Emocionalmente, estas dos, compasión (*karuṇā*) y alegría (*muditā*) son opuestas. En consecuencia, cuando nos encontramos con ambas emociones en diferentes momentos, podemos desequilibrarnos emocionalmente. Podemos disponernos más hacia *karuṇā* y ponernos muy tristes. Alternativamente, podemos inclinarnos hacia *muditā* y vernos empujados hacia la avaricia (*lobha*) o la vanidad (*māna*). Necesitas algo que equilibre estas dos emociones diametralmente opuestas, y eso es *Sati* (atención plena), que aporta algo de equilibrio. Ésta es la razón por que necesitamos practicar *mettā* junto con la meditación Vipassana.

Habiendo alcanzado este estado, la atención plena ayuda a desarrollar la concentración (*samādhi*). Un desarrollo tal es vital porque sin la presencia de una concentración fuerte, la mente puede desequilibrarse. En lenguaje llano, *upekkhā*, el último componente de *mettā*, no puede cultivarse a menos que se desarrolle la concentración. Sin embargo, la concentración sola, sin *mettā*, *karuṇā* y *muditā*, no produce *upekkhā*. En la enseñanza del Abhidhamma así como en los factores de *jhāna*, una concentración muy avanzada se asocia a *upekkhā* y es llamada “cualidad dirigida hacia un solo punto” o *ekaggatā* en pali. La cualidad dirigida hacia un solo punto, un aspecto de la concentración, ayuda a la mente a equilibrarse a sí misma.

Cuando está presente la atención plena, nuestra mente se mantiene en equilibrio. Cuando nos encontramos a una persona que sufre, podemos ayudarla sin inundarnos de pena. Somos capaces de mantenernos bajo control. Del mismo modo, cuando nos encontramos con una persona feliz, podemos sentirnos también felices sin llegar a estar ávidos o ansiosos. Las personas, a menudo, sienten envidia en tales circunstancias. Si podemos sentir sufrimiento sin ira y alegría sin envidia, entonces eso es lo que se conoce como *upekkhā*, ecuanimidad. Ello es bastante diferente de la palabra birmana y tailandesa “*upekkha*”, que significa *ignorar*. Una actitud de ignorar no puede convertirse en una rama del bondadoso *mettā*. El *upekkhā* pali está relacionado, como dijimos antes, con *samādhi* (concentración) y se desarrolla con él. Una persona que carece de *samādhi*, pero que pretende estar practicando *upekkhā*, probablemente, sólo está tratando de pasar por alto las cosas.



¿Por qué necesitamos este equilibrio? En pocas palabras, es debido a la oposición entre sí de las dos emociones: *karuṇā* y *muditā*. En la etapa de aprendizaje, la atención plena equilibra *karuṇā* y *muditā*, y por lo tanto, ayuda a desarrollar *upekkhā*; mientras que en la etapa reflexiva, la conciencia de causa y efecto contribuye a la práctica de *upekkhā*.

Déjame explicar esto un poco más. En la etapa de aprendizaje se trata de desarrollar y, posteriormente, usar la atención plena/*sati* para cultivar *upekkhā*. Debe decirse que lo primero que tenemos que hacer para lograr equilibrio entre dos emociones opuestas (*karuṇā* y *muditā*) es usar la atención plena/*sati* para crear y mantener un equilibrio. Tomando consciencia de los enemigos tanto de *karuṇā* como de *muditā* a través de la “atención pura” y manejándolos sin emitir juicios, se crea algún tipo de estabilidad. En una etapa más desarrollada, que aquí llamo etapa reflexiva, la atención plena ya habrá desarrollado cierta forma de comprensión. La comprensión más relevante aquí es la de *dukkha* y sus causas; esto también puede llamarse sabiduría. Pero aquí lo presento como la conciencia de causa y efecto. En sencillas palabras, uno es emocionalmente estable en la etapa de aprendizaje basándose en la presencia sostenida de la conciencia, mientras que en la etapa reflexiva, uno se vuelve emocionalmente seguro debido a la comprensión de la vida como un todo en el contexto de causa y efecto. Es un caso de conciencia fortalecida por la comprensión. Es debido a estas dos cualidades inseparables (la conciencia que no juzga y la sabiduría) que un ser iluminado como un arahant puede sentir apropiadamente el dolor y la alegría de los demás mientras, al mismo tiempo, puede ser plenamente consciente del sufrimiento y de las causas del sufrimiento. Normalmente, cuando las personas no iluminadas sienten *muditā*, no piensan necesariamente en *dukkha*, a diferencia del Buddha. Así pues, la etapa reflexiva es ciertamente un progreso más avanzado. He explicado aquí brevemente qué son *mettā*, *karuṇā*, *muditā* y *upekkhā*.

## Objetos Especificados Y No Especificados

Cuando se elige un objeto para la meditación en *mettā*, hay dos tipos de objeto: uno especificado y uno no especificado. Un objeto especificado podría ser una persona elegida, a quien se especifica por su nombre o apariencia. Intenta visualizar mentalmente a la persona cuando se dirige *mettā* a esa persona, deseándole buena salud y felicidad.

Sin particularizar en ninguna persona, si sólo decimos “que todos los seres en Oriente o en todo el mundo estén bien y sean felices”, entonces, esto es un objeto de *mettā* no especificado. Esta forma de propagar *mettā* a un objeto no especificado sólo es posible y efectivo si es hecho por una persona que ya haya desarrollado y alcanzado un grado muy poderoso de *mettā* con un objeto especificado. De no ser así, será ineficaz.

## Instrucciones Sobre La Meditación Mettā (Técnica Básica)

### Identificar Condiciones Negativas Y Positivas

Quiero que pienses en dos condiciones negativas que no desees tener y dos condiciones positivas o cosas que desees tener. En otras palabras, piensa en cosas deseables o indeseables en tu vida. Empezaremos nuestra práctica basada en este escenario. Para darte un ejemplo, tengo una úlcera gástrica que me despierta en mitad de la noche por el dolor. Sufro de falta de sueño. Algunas veces, cuando me invitan a comer, la comida que me ofrecen es muy picante; acabo comiendo sólo arroz y yogurt. Me he encontrado con estas dificultades. Así pues, me he vuelto consciente de estas dificultades y, con un sentimiento de *mettā* hacia mí mismo, mi primer deseo es “que me deshaga de la úlcera gástrica”. En segundo lugar, mi deseo es estar libre de malas compañías, estar lejos de ellas y no tener que encontrármelas. Yo meditaré simplemente “que esté libre de malas compañías”. Estos son dos de los deseos más obvios para mí por lo que se refiere a las situaciones negativas.

Las dos positivas son poder meditar y estudiar con éxito. Éstas son mis dos cosas más importantes, temas incluso candentes para mí en el presente. Las incorporaré a mi práctica en *mettā*.

## Paso Uno

En primer lugar, me elijo a mí mismo como objeto de meditación. Me hablo mentalmente a mí mismo “Que me libre de las úlceras gástricas. Que me libre de las malas compañías. Que pueda meditar más y con éxito, y que avance como deseo con mi estudio de investigación” Esto se repite de dos a cinco veces.

## Paso Dos

A continuación dirijo mi mente hacia otra persona, por ejemplo, mi madre, visualizándola y deseando así: “Que esté libre de úlceras gástricas. Que esté libre de malas compañías. Que pueda meditar con éxito. Que avance en su estudio del Dhamma”.

En realidad, esto debería ser un asunto relevante para ella. Yo podría decir, *que esté feliz y contenta, que esté libre de la ansiedad y de la preocupación*. La buena salud y la felicidad son algo positivo y yo quiero que ella disfrute. La ansiedad y la preocupación son cosas indeseables y yo no quiero que las tenga. Tenemos que elegir dos cosas negativas y dos, positivas, y cultivar *mettā* para nosotros mismos y después para una persona específica.

Mediante esta práctica, desarrollamos *sati* (atención plena) a partir de nuestros sentimientos de bienestar, de nuestro deseo de liberarnos del dolor y el sufrimiento, y esto lleva entonces al desarrollo de *mettā* para nosotros mismos. A partir de ahí, podemos extender el mismo *mettā*, primero hacia nuestros padres si todavía están vivos, en segundo lugar hacia nuestras familias y luego hacia nuestros amigos cercanos. Dirigimos nuestro *mettā* hacia ellos individualmente, uno a uno.

## Paso Tres

Después, tenemos que elegir una persona neutra. Él o ella pueden ser alguien de nuestro trabajo o alguien con quien te hayas encontrado en la sociedad. Esa persona debe ser un conocido tuyo, pero alguien hacia quien no hayas desarrollado ni agrado ni aversión. Él o ella es completamente neutro. Entonces, dirigimos nuestro *mettā* hacia esa persona de la misma forma que hicimos antes.

## Estas Personas Ya No Son Objetos De Meditación

Por el momento, deberíamos olvidarnos de las personas con las que hemos estado en conflicto o con quien hayamos discutido. Sólo cuando hayamos hecho cierto progreso en nuestra meditación en *mettā*, deberíamos incluirlas. Hay quien dice haber apretado los dientes y haber cultivado *mettā* hacia personas con quienes se habían peleado. Yo no puedo imaginar qué tipo de *mettā* se dirige hacia ellos. Simplemente, no es posible. La frontera entre tus conocidos y la persona neutra debe ser eliminada primero, antes de que pueda cultivarse efectivamente *mettā* hacia tu enemigo. Tampoco empezamos con el sexo opuesto ya que puede surgir deseo. Ni con aquellos que han muerto, puesto eso puede despertar pena.

(Abajo, el famoso sutta enseñado por el Buddha a los monjes en meditación ofrece algunas características de la meditación en mettā y orientaciones prácticas)

## Karaṇīya-mettā-sutta

### El Discurso del Amor Benevolente

*Karaṇīya mattha kusalena                      yantaṃ santaṃ padaṃ abhisamecca*  
*Sakko ujū ca suhujū ca                      suvaco ca'ssa mudu anatimānī*

Esto es lo que debería ser hecho por aquel que es experto en bondad y que desea conocer el camino de la paz: que uno sea capaz, honesto con la acción y la palabra, sencillo con los propios pensamientos, de lenguaje amable, humilde en sus maneras, y no vanidoso.

*Santussako ca subharo ca                      appakicco ca sallahukavutti*  
*Santindriyo ca nipako ca                      appagabbho kulesu ananugiddho.*

Contento, no exigente, no febril de actividades, frugal en la propia forma de vida. En calma con los seis sentidos, sabio, no soberbio, no ávidamente unido a las familias.

*Na ca khuddaṃ samācare kiñci              yena viññū pare upavadeyyuṃ*  
*Sukhino vā khemino hontu                  sabe sattā bhavantu sukhittattā.*

Que uno no haga incluso la más mínima cosa que más tarde el sabio pudiera reprobar. Deseándoles felicidad y seguridad, que todos los seres sean felices.

*Ye keci pāṇabhūtatthi tasā vā              thāvarā va anavasesā*  
*Dīghā vā ye mahantā vā                  majjhimā rassakā anuka thūlā.*

Sean los seres vivos que fueren: débiles o fuertes, altos, corpulentos o medianos, cortos, pequeños o grandes, no omitiendo a ninguno;

*Diṭṭhā vā yeca adiṭṭhā ye ca              dūre vasanti avidūre*  
*Bhūtā va sambhavesī vā                  sabe sattā bhavantu skhittattā*

Los vistos o no vistos, aquellos que viven cerca o lejos, Aquellos nacidos o no nacidos, que todos los seres sean felices.

*Na paro paraṃ nikubbetha                      nātimaññetha katthaci naṃ kiñci*  
*Byāro sanā paṭighasaññā                    ñañña-maññaassa dukhamiccheyya.*

Que nadie engañe a otro, ni desprecie a nadie en cualquier estado.  
 Que nadie por causa de ira o mala voluntad desee daño a otro.

*Mātā yathā niyaṃ puttam-                    āyusā eka puttam-anurakkhe*  
*Evam pi sabba bhūtesu                        mānasam bhāvaye aparimānaṃ.*

Así como una madre protege con su vida a su hijo, su único hijo,  
 Aun así, con un corazón sin límites, uno debe cultivar el amor hacia todos los seres.

*Mettañ ca sabba lokasmiṃ                    mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ*  
*Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca                    asambādhaṃ averaṃ asapattaṃ.*

Irradiando amor benevolente por el mundo entero, extendiéndolo hacia  
 arriba a los cielos y abajo a las profundidades, hacia afuera y sin límites,  
 libre de odio y mala voluntad

*Tiṭṭhañ caraṃ nisinno vā                    sayāno vā yāva tassa vigata middho*  
*Etaṃ satim adhiṭṭhēyya                        brahmametaṃ vihāraṃ idhāmāhu.*

Ya sea de pie o caminando, sentado o acostado, siempre y cuando se esté despierto,  
 Uno debería establecer esta atención plena. Se dice que es el Brahma que habita allí.

*Diṭṭhiñ ca anupagamma                    sīlavā dassanena sampanno*  
*Kāmesu vinneyya gedhaṃ na hi jātu gabbha seyyam punareṭi ti.*

No manteniendo puntos de vista erróneos, [pero] siendo virtuoso y teniendo  
 claridad de visión, Estando libre de deseos sensuales, es que no se nace de  
 nuevo a este mundo.

## Karanīya-mettā-suttaṃ nitthitaṃ

### Fin del Discurso del Amor Benevolente

(Traducción revisada por Phra Dr. Khammai Dhammasami, basado en cinco versiones anteriores, a saber, de Nyanamoli, Buddharakkhita Mahathera, Piyadassi Mahathera, el Monasterio Amaravati en el Reino Unido y Thanissaro Bhikkhu.)

## Capítulo 3

### **Cómo tratar el dolor**

EN LA MEDITACIÓN SENTADO, después de un rato, habitualmente aparecen dolor y sensaciones de hormigueo. Estas sensaciones incluyen picor, tensión y la impresión de ligereza o pesadez en algunas partes del cuerpo. Todas estas sensaciones (*vedanā*) se consideran objetos de meditación. La palabra birmana y tailandesa *Vedana* deriva de la similar palabra pali, que significa todos los diferentes tipos de sensaciones, tanto las buenas como las malas, así como las neutras. Sin embargo, la palabra birmana *wedana* y la tailandesa *wethana* no se aplican a todos los tipos de sensación. En lugar de ello, significan sólo las malas sensaciones o el dolor, la tensión y el adormecimiento. A veces, también significa angustia mental. Así pues, es importante que entendamos la definición original de *vedanā* tal y como se usa en el sutta. Hoy, hablaremos de cómo deberíamos tratar con ello.

#### Vedanā

El dolor es un tipo de *vedanā*, sentimiento o sensación. Sin embargo, hay diferentes tipos de sensaciones; agradables, desagradables y neutras. El dolor significa sensación desagradable. La sensación, *vedanā*, existe como parte de un proceso en la función incesante de los fenómenos psicológicos. Puede surgir del contacto a través de los ojos, los oídos, la nariz, la lengua, el cuerpo y la mente siempre que se presente un correspondiente objeto de sensación. En términos sencillos, se siente de seis formas, a partir de ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar. *Vedanā*, sea agradable, desagradable o neutra, es una experiencia que te hace consciente de algo. Psicológicamente hablando, es una parte de un proceso cognitivo. Es más que un mero estado sensorial.



No empezamos meditando sobre una sensación agradable o neutra, ya que en la mayoría de los casos, no son tan claras como el dolor. No comenzamos con un objeto conocido menor. Comparado con el dolor, una sensación agradable es menos conocida y una neutra es lo menos percibido por un principiante. Esto es por lo que hablamos del dolor al que nos enfrentamos en casi todas las sesiones de meditación. En este tema contemplaremos la forma de tratar con la tensión, el adormecimiento y otras sensaciones desagradables, incluso las sensaciones neutras.

El dolor tiene un mensaje muy importante que decirnos cuando se presenta. Si lo recibimos y nos percatamos de la intención del mensaje como lo que es, podemos llegar a entenderlo. De otro modo, tendemos a impacientarnos e intentar rechazarlo rotundamente. No tenemos valor suficiente como para observarlo, y mucho menos para investigar su naturaleza.

## Personalizar El Dolor

Sea físico o mental, el dolor siempre tiene una causa. Todo lo que ocurre es parte de un proceso. Cuando nos sentamos, el dolor puede desarrollarse en las piernas, en la espalda, los hombros y el cuello. Cuando se desarrolla, normalmente, identificamos el dolor con nosotros mismos. Por costumbre, empezamos a pensar o, mejor, a juzgarnos: decimos “me duele” más que “hay dolor”. Debido a que hemos sido condicionados a reaccionar de esa forma, consideramos esta perspectiva perfectamente normal y justificable. La primera descripción, “me duele” es subjetiva y es producto de una perspectiva contaminada y distorsionada. La segunda expresión “hay dolor” refleja más objetividad. Es mucho más exacto que decir “me duele”. No hay “yo” con el cual identificar el dolor. En expresiones tales como “me duele, me hace daño, me duele el hombro”, ya estamos personalizando el dolor.

El pasado noviembre, tuvo lugar una conferencia sobre “Cómo tratar el Dolor” en el *North London Hospice*. Fui invitado a dar una pequeña ponencia. En ella, expuse que el dolor crece cuando lo identificamos con nosotros mismos. La gente no pudo entender este punto de vista. Algunos decían que el dolor era una experiencia personal. “Cuando siento dolor...”, decían, “...tú no lo sientes. Es personal”. Desde un punto de vista experimental, es personal. Yo tengo un problema gástrico y siento dolor. Tú no. Es personal para mí en ese sentido.

Sin embargo, el dolor es común a todos los seres. Es poco apropiado para personalizarlo. De la misma forma, los derechos humanos pertenecen a todos y no podemos identificarlos como pertenecientes a una persona particular o un grupo. Considerando la vida como un todo, ¿hay algún “yo” con el que pueda identificarse? La identidad es algo creado en la mente a través de la percepción. Es la forma en que nos percibimos a nosotros y a las cosas que nos rodean. Tal percepción misma cambia y, por lo tanto, es contradictoria con la noción de un yo *permanente*. La tendencia del *no-yo* debe ser explorada y comprendida para separarnos a nosotros mismos del dolor.

## Los Cinco Agregados

El Buddha analizó la vida en dos tipos de fenómenos, físicos y mentales. Sólo estos dos; el estado físico que no tiene capacidad para sentir o experimentar, y el estado mental, que sí la tiene.

Cuando te analizas, de la cabeza a los pies, estos son los únicos dos estados que existen. Esto puede subdividirse a su vez en los cinco agregados, con los fenómenos mentales divididos en cuatro, a saber, sensación, percepción, consciencia y otros mentales asociados (alrededor de cincuenta de ellos). La persona identificada convencionalmente como Dr. Leo K. Thinn tiene aún los mismos cinco atributos que la persona conocida como Dr. Khammai Dhammasami. Esta similitud se aclarará cuando hablemos mañana de la técnica de meditación sobre la impersonalidad del cuerpo.

Lo que esto significa es que una sensación surge de causas y cuando las causas desaparecen, la sensación se desvanece. El dolor surge porque nos sentamos durante mucho tiempo, o estamos de pie durante mucho tiempo, o porque se tienen problemas de circulación. Hay una causa o, más bien, causas. La existencia de fenómenos físicos y mentales lleva a la existencia del dolor. Vienen como en un paquete. Ésta es la razón por la que hablamos de *khandas*, un agregado que indica que las cosas funcionan en grupo. De este paquete, puede que desees dejar de lado el dolor; es posible que quieras elegir, deseando sólo las sensaciones agradables. Esto va en contra de la naturaleza.

Hay diferentes tipos de dolor causado por razones varias tales como un trabajo excesivo, la presión mental, una lesión e incluso kamma. El Buddha dijo en el *Udana Pali* que pasar por el dolor conscientemente con la ayuda de la meditación introspectiva, quema un poco de mal kamma.

## Desarrollo Del Yo Y Del Ego

Creamos el “Yo” a partir de estos cinco agregados. Creamos ilusión a partir de la realidad. Una sensación es sólo una sensación, no es “yo” ni es “mío”, igual que Venerable Dhammasami es sólo un nombre, que ha sido dado por convención. Cuando yo era niño, era conocido como Sai Kham Mai. Ahora ese nombre ha desaparecido. Si me dan un nuevo nombre, entonces, mi nombre presente, Venerable Dhammasami, desaparecerá. Si existieran en realidad, ¿por qué deberían desaparecer? A medida que se desarrolla esta identificación de Venerable Dhammasami, también lo hace el desarrollo del ego —yo, mí y mío—. Creamos el “yo”, una identidad a partir de los cinco agregados. Lo que existe son los cinco agregados y lo que no existe es el “yo”. Este “yo” es sólo un nombre dado por convención a los cinco agregados.

Desgraciadamente, hemos sido condicionados por estas convenciones. Éste es el porqué de que cuando surge un dolor, en lugar de simplemente aceptar la sensación de dolor, lo identificamos con nosotros mismos. Así es como el dolor se multiplica por el ego. Cuando sentimos un picor en la cara, nuestra respuesta espontánea es irritación. Esta irritación nos inquieta.

Si entrenamos nuestra mente usando meditación Vipassana, podemos aprender a observar el picor simplemente como una sensación de comezón, no personalizándolo “*me está picando o siento que me pica*”. Una vez que estamos entrenados de esta manera, el picor se hace tolerable; el dolor también se hace tolerable. Cuando hemos estado practicando meditación durante algún tiempo, el dolor puede disminuir espontáneamente. O, si persiste y lo aceptamos como es, más que personalizarlo, el dolor no empeora —permanece como está—. No multiplicamos el dolor.

## Prolongar El Dolor

En Pali, hacer crecer una cosa se llama *papañca*, que literalmente significa prolongar el sufrimiento. Cuando se consideran estas cinco realidades de agregados o fenómenos, como “el yo” (*diṭṭhi* — visión errónea), uno se pega a ello (*taṇhā* — apego). Esta actitud equivocada y el apego son los factores que prolongan el sufrimiento, que en este caso es el *dolor*.

En psicología moderna, el término “narcisismo” sería equivalente al término budhista *papañca* (*prapañca* en sánscrito), factores que prolongan, a saber, apego (*taṇhā*), orgullo (*mana*) y actitud errónea (*diṭṭhi*). Éstos son el centro del Segundo Sermón del Buddha. En presencia de estos tres factores de prolongación, en lugar de considerar estos cinco agregados objetivamente tal y como son sin crear el “yo”, los cinco agregados vienen a ser considerados como una identidad. Se desarrolla una *percepción errónea*. Éste es un enfoque equivocado hacia un problema tal como tratar el dolor en la vida.

Fíjate en el pelo de tu cabeza; cuando lo tienes en la cabeza, te gusta, lo cuidas. Tan pronto como te lo cortas y cae al suelo, ya no lo identificas como tu pelo. Ya no te importa qué pasa con él. Tu percepción cambia en segundos. El pelo es un objeto. La naturaleza del pelo no ha cambiado. Lo que ha cambiado es tu percepción de lo que has descrito como tu pelo. Esta percepción errónea es uno de los factores que agranda el dolor que experimentamos.

En el caso del Buddha y los arahants, el dolor que experimentan es contemplado como meramente un objeto, visto objetivamente. Por lo tanto, aunque es dolor físico, no hay dolor mental unido a él. El dolor mental es algo que creamos después de que ha aparecido el físico. No es de extrañar que el dolor sea tan grande. Encima del dolor físico, añadimos dolor mental, duplicamos o triplicamos el dolor. Cuando, por accidente, tropezamos y nos hacemos daño en un pie, decimos “Oh, mi pobre pie, me duele”. En lugar de poner atención al dolor, se lo prestamos al pie. Consiguientemente, el dolor se incrementa inmediatamente. Entonces consigues como un bono, igual que comprar uno y conseguir uno gratis, a veces más.

Por eso es muy importante tener la actitud correcta. Al meditar, deberíamos reconocer exactamente el dolor como dolor. Di simplemente, “dolor, dolor y dolor” y no “me duele”. Usar “me duele” es satisfacer nuestra identidad falsamente creada. El dolor se trata de forma equivocada.

El apego a la falsa identidad de “yo” es *taṇhā*. Eso también expande e incrementa el dolor. Tan pronto como nos identificamos a nosotros mismos como “yo”, desarrollamos orgullo (*mana*). Estás orgulloso de la identidad que te has creado falsamente. Cualquier cosa que se diga de ti te hace daño de verdad. Piensas que hieres tu orgullo, un orgullo nacido a partir de una percepción errónea. Fallas al ver cualquier objetividad en lo que se dice de ti. *Taṇhā* y *mana* dañan también la capacidad de razonar. Ayudan a prolongar todo tipo de sufrimiento.

Cuando meditamos, intentamos ver un objeto como un objeto. Por supuesto, esto no ocurrirá de inmediato al hacer meditación. Lo seguiremos viendo como hasta ahora ya que estamos condicionados. Sin embargo, intentamos ver las cosas como son. Vemos la pena como pena, la repulsión como repulsión, la irritación como irritación, un picor como picor, el pelo como pelo. De la misma forma que el pelo de tu cabeza es percibido de forma diferente de cuando se ha cortado y caído al suelo o tirado al cubo de la basura, esta percepción es subjetiva y manipuladora, no objetiva. Hacemos un esfuerzo por deshacernos de tales percepciones que nos engañan todo el tiempo. Para librarse de ellas, primero tenemos que ver las falsas percepciones como tales. Ver las cosas como son en realidad es el propósito principal de la meditación.

### Actitud Correcta Hacia El Dolor

El dolor es común a todo el mundo. No reconoce color, nacionalidad, género, estatus social o estatus económico. El dolor existe en la realidad. No cambia nada el hecho de su naturaleza impermanente. Se trata de sufrimiento. Esto es lo que dijo el Buddha. Ésta es la verdad del sufrimiento. El dolor es parte de la vida. Con la ayuda de la meditación Vipassana, lo que tenemos que hacer es *no* huir del dolor sino enfrentarnos a él; no ignorarlo sino detectarlo y aceptarlo.

La vida nunca está lejos del dolor. Empezamos la vida con dolor. Tan pronto como salimos del vientre de nuestra madre, lloramos porque las manos de la enfermera hacen daño al tacto del recién nacido. La enfermera pone todo su empeño en ser tan delicada como puede, pero nunca es lo suficiente para un bebé que se encuentra con el mundo exterior por primera vez. Sin embargo, la madre está feliz oyendo su llanto por primera vez. No hay mucho más que nadie pueda hacer excepto dejar que el niño se adapte por sí mismo a la situación. El bebé tiene que crecer físicamente para vivir con ella. A medida que crece un par de horas más tarde, se adapta al dolor y ya no llora más por la misma razón. Tenemos que crecer ahora en sabiduría para enfrentarnos a un dolor mayor, incluso a uno mental.

Tenemos que encontrar una forma de estar en armonía con cierto tipo de dolor, una forma de aceptarlo y aprender de él. Esto no significa que tengamos que vivir con todo tipo de dolor. Es perfectamente adecuado utilizar analgésicos para suprimir el dolor inusual. Sin embargo, el tipo de dolor que es más una característica de la vida diaria, tiene que ser tolerado, detectado y aprender de él.

Un momento de dolor puede hacer de ti una de las personas más sabias de la Tierra si pones la suficiente paciencia y atención para aprender directamente de ello. Tanto si meditas como si no, si te sientas durante más de una hora, experimentarás algún tipo de dolor. Nuestro cuerpo es capaz de producir dolor y, potencialmente, puede permanecer así todo el tiempo. Es muy importante *no* considerar el dolor como una distracción sino como un objeto de meditación. La meditación Vipassana es una técnica total que no deja nada, incluido el dolor, fuera de su objeto.



## Desarrollar La Paciencia A Través Del Dolor

Tratar con el dolor ayudará a desarrollar la paciencia, otra cualidad vital de la mente. Dentro de una duración establecida de práctica de meditación, prepara tu mente para afrontar y aprender del dolor. No intentes cambiar tu postura frecuentemente ya que esto te privaría de una excelente oportunidad de aprender algo del dolor. El más grande comentarista del Pali, Venerable Buddhaghosa, en su famoso trabajo llamado *Visuddhimagga, the Path of Purification*, decía que el dolor está encubierto por un cambio de posturas. Prepárate para aprender de todas las reacciones ante el dolor, tales como repulsión, impaciencia, frustración, enfado, inquietud, decepción y confusión. Sólo haciendo frente a la impaciencia y por la comprensión de ella, podemos desarrollar la paciencia. Paciencia e impaciencia son dos estados mentales que se excluyen entre sí. La atención plena sobre la impaciencia lleva a su conocimiento. Con este conocimiento, podemos arrancarla de raíz. La impaciencia no es algo que puedas tirar a la basura cuando no te gusta. Debe ser reconocida y entendida antes de que pueda ser eliminada con eficacia.

El dolor intenso en una de las etapas del proceso indica que la contemplación está haciendo progresos notables. Puede experimentarse dolor agudo, como al perforar partes del cuerpo con un cuchillo. Al dejar de contemplarlo, tales sensaciones pueden desaparecer y reaparecer al reanudar. En este momento es especialmente aconsejable practicar bajo la estrecha guía de un maestro de modo que cada desarrollo sea hablado y claramente entendido. Tales sensaciones están normalmente presentes en el cuerpo, pero están ocultas cuando la contemplación no se ha desarrollado tanto como para observarlas. Nunca te desanimes ante sensaciones tan desagradables. Sólo procede con valentía y determinación hasta que las superes.

Una vez que se superan estas reacciones graves con la evolución continua de la atención plena, llegan sensaciones menos conocidas, tales como sensaciones agradables (*pīti*), una sensación gratificante (*sukha*) y un sentimiento neutral (*upekkhā*). Se experimentan sólo en el momento en que la mente se ha liberado en gran parte del contacto sensorial (*samisa*). Algunos dirían que en esta etapa han superado el dolor (*vedanā*). El dolor agudo puede no presentarse pero siempre hay algún tipo de sensación. Uno se ve digno porque el dolor ya no es atroz. Ahora, uno puede sentarse durante mucho tiempo sin experimentar dolor. Tal agradable sensación también debe ser puesta bajo la atenta mirada de la atención plena para entender su verdadera naturaleza.

## Aún Por Entenderlo

Todas las sensaciones, agradables, desagradables y neutras han de ser tratadas de igual forma sin ninguna valoración moral. No hacer valoraciones morales es uno de los fundamentos de la meditación Vipassana. Comprensiblemente, a nosotros nos gustaría experimentar una sensación placentera o, al menos, una neutra, pero no una desagradable. Esta expectativa habitual bloquea la mente de modo que le impide considerar e investigar sensaciones desagradables como el dolor o la tensión. Así es como la mente se ve condicionada a hacer juicios morales y a ser rígida, y no libre y flexible.

No habremos entendido las sensaciones hasta que las tratemos todas de la misma manera y las consideremos mediante nuestro instinto como un objeto más. La comprensión de la sensación tiene que venir de *conocer directamente* la forma en que se presenta. De no ser así, no habremos captado la verdadera naturaleza de la sensación, no podremos prolongar las sensaciones deliciosas. Tampoco podremos prevenir que las desagradables vuelvan a ocurrir otra vez. Esto es, simplemente, porque no habremos dominado la sensación. Para ello, es necesario registrar la sensación mediante una atención pura, exactamente como los científicos recogen datos para entender una sustancia, sin ninguna conclusión previa respecto al resultado.

Podemos saber por las escrituras que las sensaciones son impermanentes. Sin embargo, no tenemos que ocuparnos del dolor que surge en cada momento influyendo sobre nuestra mente en este sentido. No debemos prejuzgar el resultado antes de verlo. Cualquier noción preconcebida, aunque sea cierta, puede impedir que uno vea el cuadro completo; eso no ayuda a la mente a ser flexible.

## El Dolor En La Primera Noble Verdad

*“Bhikkhus, la verdad del sufrimiento, en este caso el dolor, ha de ser plenamente reconocida, aceptada y comprendida. Tales enseñanzas no se han oído antes. Al verla, reconocerla, aceptarla y comprenderla plenamente, surgieron los ojos, surgió la percepción, surgió la sabiduría, surgió el conocimiento y surgió la luz”.* Éste es un enunciado del Buddha en el primer sermón.

Él aceptó plenamente el dolor tal y como es y llegó a la certeza de que es una verdad última, sin creador detrás de ella. Funciona de la manera que lo hace, y sin que nadie lo lleve a efecto en nosotros. Es la enseñanza de *anattā*. Uno no puede ordenarle al dolor que no sea el dolor. El dolor es dolor, y nada más. La naturaleza del dolor es tortuosa, dolorosa e incómoda. Es el sufrimiento. El Buddha lo vio tal como era. Ya no volvió a reaccionar ante él enfrentándose a él.

Nuestra experiencia de vida, en este caso *el dolor*, se enseña en el Buddhismo como la primera noble verdad. No podemos escapar de esta verdad. Es imposible alejarse de ella. La manera de mantenerse lejos de ella es ser consciente de ella, reconocerla y comprenderla. Una vez que se entiende y se lo acepta, el dolor parece ser menor. Somos capaces de lidiar mejor con él. En esta etapa, el dolor se ha convertido en uno de los muchos objetos favorables de meditación. El dolor fuerte mantendrá la atención pura y, sin embargo, dejará de ser insoportable. La forma budhista de tratar con el dolor es no huir de él, sino hacerle frente. Por supuesto, físicamente, cuando se sufre de un dolor, el Buddha no estaba en contra de tomar un analgésico como se ha dicho antes. Lo que el Buddha trataba de hacer es ayudar a evitar la creación de más dolor a partir del dolor que ya se experimenta.

## Lidiar Con El Dolor Durante La Meditación

Hablemos ahora de cómo lidiar con el dolor que surge durante la meditación.

Al tratar con el dolor, tiene que haber en primer lugar, al menos, dos objetos de meditación. Si sólo tienes uno (tal vez el dolor), el dolor puede fácilmente dominar tu mente y, como resultado, puedes llegar a ponerte nervioso, frustrarte, etc. Con el fin de ver el dolor con una mente estable, se necesitan dos objetos. Inspirar y espirar ha sido elegido como tu *objeto primario*. Cuando surge el dolor, (también en el caso de entumecimiento, picor o tensión), debería observarse el dolor, unas tres o cuatro veces, y luego dejar de prestarle atención. Vuelve preferentemente al objeto primario, *inspirar y espirar*.

El dolor puede decrecer durante este período o bien puede aumentar. Si aumenta, vuelve al dolor y obsérvalo otra vez —dolor, dolor, dolor— tres o cuatro veces, déjalo allí y vuelve a la respiración otra vez. Ser capaz de ver el dolor objetivamente así, como cuando se ve una película, es fantástico. ¡Qué bien! No necesito decirte lo bien o lo feliz que se siente uno cuando no se sufre de dolor. Pero imagínate cuán grande es ser capaz de soportar el dolor, trabajar a través de él, mantener tu estabilidad, la tranquilidad, la paz y la razón, en el momento en que el dolor se presenta. ¡Qué grande sería simplemente ver el dolor de esa manera!

Si el dolor continúa aumentando, tienes que ir allí por tercera vez, y esta vez quédate más tiempo con el dolor. No vuelvas inmediatamente, permanece con el dolor y observa el dolor, poniendo tu atención en el lugar concreto donde está el dolor. Entonces, el dolor puede disminuir o aumentar, ya que no tienes el control del mismo. Si disminuye, vuelve simplemente a tu objeto primario. En caso de que aumente, quédate con él, obsérvalo con un poco de esfuerzo. Puedes cambiar tu postura para aliviarte cuando se ha vuelto insoportable. Asegúrate de que te mueves sólo cuando es insoportable, y no por rechazo al dolor.

Si fuéramos capaces de ordenarle al dolor que cesara o aumentara, entonces la doctrina de *anattā* (no-yo) sería errónea. En el segundo sermón, el Buddha dijo: *“No se puede cambiar la naturaleza del dolor. No puede cambiarse la naturaleza de la felicidad o la infelicidad”*. Son naturales y sólo operan de acuerdo con su propia naturaleza, y no de acuerdo a los deseos de alguien. Esto se llama *anattā*. Por lo tanto, intenta trabajar en el dolor y observar el dolor. La naturaleza del dolor es como la naturaleza de cualquier otro objeto. Fijarnos en el dolor nos proporciona entendimiento y comprensión. Considera el dolor como un objeto de meditación. Toma la determinación de observarlo e investigarlo.

## Sesión De Debate

Pregunta: ¿En qué momento se empieza a actuar si el dolor se vuelve insoportable durante la meditación?

Respuesta: Si después del tercer ciclo de observar el dolor y volver a la respiración el dolor aumenta y se hace insoportable, entonces, puedes cambiar tu postura. Pero antes de hacerlo tienes que tomar nota de tu intención de cambiar anotando mentalmente; *intención, intención, intención* y entonces cambiar tu postura lentamente observando los cambios en cada momento; *mover, mover, mover; elevar, elevar, elevar; colocar, colocar, colocar; tocar, tocar, tocar*; etc. Si hay una sensación de alivio, por favor, anótalo también. Entonces, lentamente, vuelve a tu respiración. Fuera de la meditación, tú puedes observar el dolor tomando conciencia de él sin personalizarlo o identificarlo contigo mismo. Entonces, puedes probar todas las medidas necesarias para aliviar el dolor.

P: ¿Pueden existir dos pensamientos a la vez?

R: Cuando tu concentración (*samādhi*) es todavía débil, puedes creer que dos o más pensamientos o sentimientos existen al mismo tiempo. Pero eso no es cierto.

P: ¿Esto es debido a que si nuestra concentración es fuerte, nuestra mente estará totalmente absorta en un único objeto?

R: En la meditación, hay tres etapas —un aprendizaje, un control y una etapa liberadora—. En primer lugar, tenemos que aprender lo que se siente al pasar por el dolor y aprender a aceptarlo. Uno aprende a ser receptivo en lugar de rechazarlo. A continuación, cuando te haces receptivo al dolor, puedes comenzar a controlarlo. Así pues, lo que acabas de decir se refiere al control. Piensa en ello en lugar de en otra cosa.

Cuando el abad del Monasterio Dhammayatana de Taunggyi, estado de Shan, Birmania, requirió de una operación de hernia, se negó a recibir anestesia. Los cirujanos no se atrevían a operarlo sin anestesia. Se preguntó al Director General del Departamento de Salud en Rangún qué hacer. Él conocía al abad. Les dijo a los cirujanos que si el paciente firmaba una declaración rechazando la anestesia, debían seguir adelante con la operación. Está en los archivos del Hospital Sao Sam Toon en Taunggyi, estado de Shan, que el abad Dhammaratana se sometió a la operación sin anestesia. Es posible controlar el dolor con otro objeto. Algunas personas lo controlan con música. En Vipassana, es preferible fijarse en el dolor, incluso en el caso de que la mente esté absorta en él como objeto único de meditación. Utilizar el poder de la concentración y apartar tu mente del dolor te traería un gran alivio, pero eso no lleva a una comprensión del dolor. La meditación Vipassana utiliza el dolor como instrumento para alcanzar la liberación del sufrimiento.

Recuerda que desde el momento en que nacemos hasta el momento de morir, el dolor va a estar allí. La pregunta es “cuándo va a aparecer” y “si vamos a ser capaces de controlarlo”. El dolor es parte integrante de nuestra vida.

Algunos meditadores tienen una percepción equivocada. Ellos tratan de meditar en el dolor con el fin de acabar con él. La suposición de que la meditación necesariamente va a deshacerse del dolor es bastante errónea. El objetivo o propósito de la meditación no es deshacerse del dolor. El dolor es el Dhamma. El objetivo es invitarte a venir y ver por ti mismo lo que es. “Venga y vea” (*ehi-passiko*) es la naturaleza del Dhamma.



P: ¿Deberíamos buscar la verdad del sufrimiento, *dukkha sacca*, mientras meditamos?

R: Lo que estamos tratando de hacer es entender esta verdad. No hay necesidad de buscarla. Todos los objetos de meditación pertenecen a la verdad del sufrimiento. Lo que se necesita aquí para verla, ya está ahí. Como he explicado antes, en términos de la práctica, la atención plena (*sati*) y la comprensión clara (*sampajañña*) son los objetivos. Ser consciente del dolor conduce a su comprensión. Más que eso, estar al tanto de sus causas conduce a la cesación del dolor. Así que, empieza a entender más sobre el dolor. Vas a entenderlo como *dukkha sacca*, la verdad del sufrimiento. Lo que estamos haciendo es ver el dolor y aceptarlo sin ningún juicio o especulación. Registramos, vemos, observamos y, después, investigamos. Nosotros no filosofamos sobre lo que es el dolor, sino que, directamente, lo experimentamos para obtener un conocimiento directo del dolor.



## Capítulo 4

### **Instrucciones sobre Meditación Caminando**

La PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA puede llevarse a cabo adoptando varias posturas, de pie, sentado, caminando, al comer, tumbado, etc. Puede practicarse en cualquier momento. Las modalidades más comunes son sentado y caminando. La gente normalmente empieza la práctica sentada y la alterna con periodos caminando.

A diferencia de cuando se hace sentado, en la meditación caminando se mantienen los ojos abiertos. Esto se acerca más a la forma en proceder en nuestra vida laboral. Si dominas la meditación caminando, encontrarás que es más fácil de aplicar a tu jornada de trabajo y, con ello, mejorar el conocimiento general en la vida diaria.

De forma similar a la elección de inspirar y espirar como nuestro objeto primario, el de la meditación caminando es el movimiento de nuestros pies, levantar y colocar. Observamos con atención la elevación al levantar el pie del suelo y la colocación al colocarlo sobre el suelo. Sin embargo, no hay que mirar a los pies. Miramos hacia adelante y hacia abajo en un ángulo de 40 grados o a tres metros. Esto nos ayuda así a evitar la obligación del contacto visual con otras personas. Si miramos hacia abajo, existe la posibilidad de sentirnos mareados y no poder desarrollar la concentración (*samāhi*). Si miramos a lo lejos, no vamos a ser capaces de desarrollar la atención, puesto que habrá muchas distracciones.

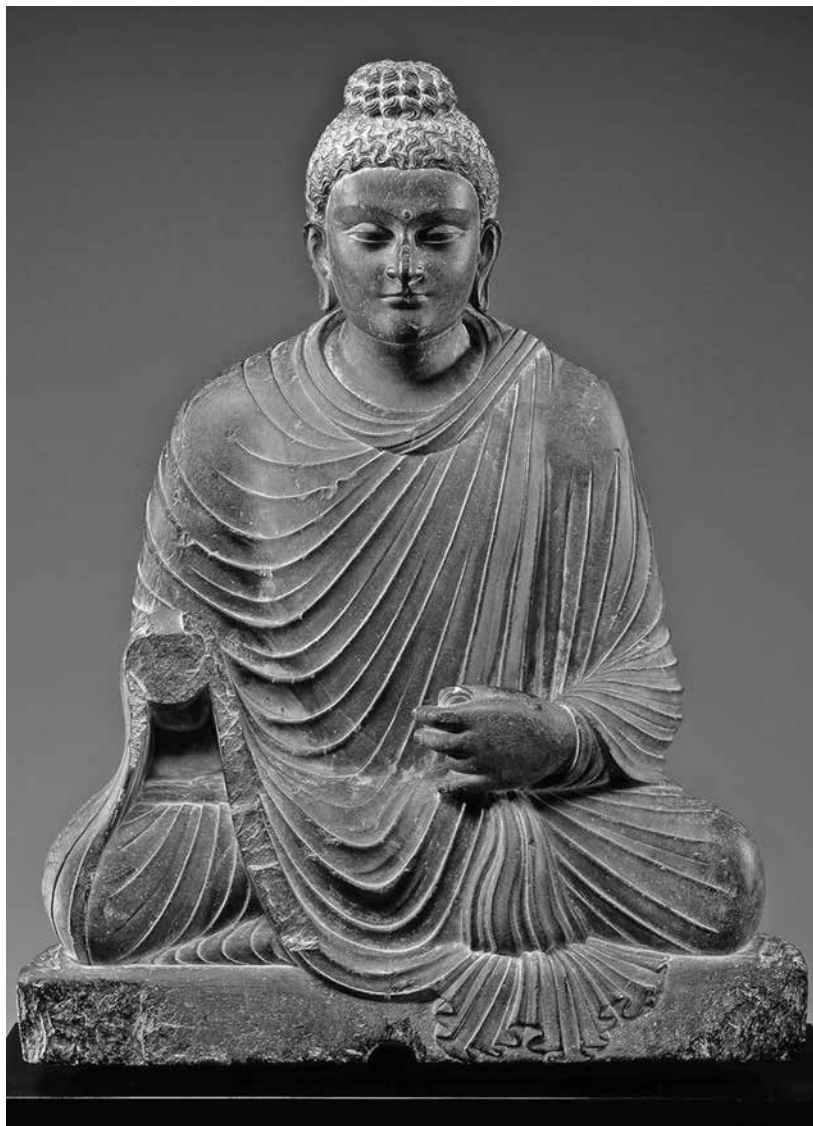
Las manos pueden estar entrelazadas, ya sea en el frente o en la espalda, o cruzadas delante del pecho. No deben oscilar a los lados del cuerpo.

A continuación, camina despacio, mucho más lento que a la velocidad habitual, anotando *levantar, colocar, levantar, colocar*, hasta llegar al final. Ahora detente, tomando nota de *parar, parar*. Vuélvete, observando *girar, girar, girar*. Reposa un momento para tomar nota mental de que estás *de pie, de pie, de pie*. A continuación, empieza a caminar de nuevo anotando, *elevar y colocar*. En un principio, la distancia no debe ser inferior a diez pasos de distancia ni mayor a treinta. Es preferible que uno elija dar entre 20 y 30 pasos, si es posible. Si es demasiado corto, la mente tiende a divagar y puedes sentirte frustrado. Si es demasiado largo, tendrás dificultad para desarrollar la concentración.

Después de caminar así, yendo y viniendo, durante unas cinco o seis rondas, agrega otro objeto primario —*levantar, adelante, colocar*— al caminar. Entonces, cuando estés a punto de girar, ten en cuenta la intención de girar, *intención, intención, intención*. Girar y estar de pie deben ser observados como se describió anteriormente. Sin embargo, esta vez, antes de levantar los pies, ten en cuenta la intención de hacerlo diciendo mentalmente: *intención, intención, intención*, y luego procede a *levantar, adelante y colocar*. En otras palabras, en esta etapa, además de “*levantar, adelante y colocar*”, tienes que añadir “*intención de girar e intención de levantar los pies*”. La intención de girar y la intención de levantar los pies son objetos mentales, “*levantar, adelante y colocar*” son objetos físicos.

Si durante tu caminar oyes un sonido, paras y anotas: *oír, oír, oír*, tres o cuatro veces. Del mismo modo, si se desarrolla un entumecimiento o un dolor, deja de caminar por un rato y obsérvalo tres o cuatro veces. Si un pensamiento entra en tu mente y destaca, detén sus pasos un rato y anota, *pensar, pensar, pensar* y luego continua la caminata. La velocidad a la que caminas la decides tú para adaptarla a tu propia necesidad. Vas a descubrir tu propio ritmo al igual que te esfuerzas en descubrir la postura correcta al sentarte. La forma de observar las sensaciones y los pensamientos es casi igual que en la meditación sentada. Sin embargo, aquí no se considera el ver lo que hay en el camino. En lugar de ello, hay que mantener atención pura sobre el movimiento de los pies como objeto primario. Algunos encuentran más fácil la meditación caminando. Hay que alentar a las personas a hacerlo más, ya que es el primer paso hacia el logro de mindfulness general en la vida diaria. La meditación caminando ayuda a equilibrar muchas cosas, incluyendo la circulación sanguínea y la atención de la mente.

A medida que aumenta la concentración, llega un momento en que uno debería empezar a incrementar la observación del movimiento de los pies con más detalle. Sin embargo, para evitar la presión de tener que atender a muchos detalles antes de estar preparado para ello, sólo se debería incrementar la observación de los movimientos en detalle con la aprobación del maestro. El maestro te aconsejará cuándo, de verdad, deberías dirigir la mente desde simplemente centrarte en el caminar a centrarte en cosas más susceptibles de investigación.





## Capítulo 5

### **Meditación en el Buddha**

#### Reflexión Sobre Las Cualidades Del Buddha

La meditación en el Buddha o meditación reflexiva sobre las cualidades del Buddha es otra meditación de refuerzo. Ya hemos hablado de la meditación en mettā. Como se trata de un corto retiro, sólo puedo presentarte las técnicas de meditación y pedirte que medites durante un corto espacio de tiempo. Este tipo de meditación reflexiva se llama en pali: *Buddha-nussati*, que es recordar las cualidades del Buddha.

## Buddha - Nussati

Anussati es una palabra compuesta de *anu* —“otra vez o repetidamente”— y *sati* —“atención plena”—; intentamos poner atención plena o reflexionar. Vemos a menudo a algunas personas usando sus rosarios y recitando *araham* una y otra vez cuando meditan sobre las cualidades del Buddha, sin tener casi tiempo de reflexionar. No tienes tiempo de reflexionar si repites *araham*, *araham* muy deprisa. Lo que ocurre es que *araham* se ha convertido en un mantra, pero no debería ser así. *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa* no es un mantra. Es algo para que reflexionemos y nos inspire. El Buddha es una persona muy importante. Aquí, sabemos muy bien que el Dhamma, que él enseñó, nunca se ha personalizado. Sin embargo, su personalidad es muy importante ya que prueba que el logro más elevado está al alcance del ser humano. Nació ser humano. Sufrió como sufrimos nosotros. Practicó el ayuno, sintió el hambre. Si anduvo demasiado, se sintió cansado. Sin embargo, dado que trabajó duro, llegó a la iluminación por sí mismo y se convirtió en el símbolo de la purificación humana, del esfuerzo humano y de la sabiduría humana —el logro más alto en el universo—. Nosotros vamos a centrarnos en ello.



*Buddha-nussati* es, como se describió antes, una meditación reflexiva. Se supone que reflexionamos y no cantamos. Cuando cantamos *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*, lo hacemos para memorizarlo. Cuando cantamos en grupo, es sólo para uniformizar el grupo. Cuando lo cantamos demasiado rápido, no nos da tiempo a reflexionar. Lo que tienes que hacer es dedicar tiempo a estudiar qué es *arahato* y qué es *sammā sambuddha*, y hacer un esfuerzo para reflexionar sobre ello. Esto es lo que se entiende por meditación reflexiva, *anussati*.

Es necesario que todo el mundo estudie la figura del Buddha mediante libros, conversaciones o escuchando charlas sobre el Dhamma. Entonces, puede empezarse a reflexionar. Los dos libros sobre las nueve cualidades que yo recomendaría son, en inglés, “*The Buddha, My Refugee*” de Ajahn Khantipalo y “*The Nine Qualities of the Buddha*” del Venerable B. Ananda Maytreya. Su lectura te hará más fácil la meditación. Lee y elige la(s) cualidad(es) que vas a contemplar. Reflexiona sobre ello con regularidad. Entenderás mejor cada una de las cualidades si la pones en el contexto de la vida diaria de un ser humano común, a la que una vez perteneció el Buddha antes de desarrollar estas cualidades.



En Birmania, algunas personas se dedican simplemente a contar las cuentas del rosario, e incluso desarrollan supersticiones en torno a este ejercicio. De entre los theravadines, los birmanos utilizan más el rosario que ningún otro budhista. Usarán el rosario en sus cumpleaños o simplemente en días concretos como los domingos, con un número específico de cuentas; y luego, durante el resto de la semana, se dedicarán a cualquier fechoría. Desde luego, dan esa impresión. Lo que la gente tiende a hacer hoy día en Birmania o, para el caso, en cualquier otro país budhista, es usar los cánticos principalmente como mantras.

En el estado de Shan, Unión de Birmania, de donde yo vengo, algunas personas Tai-yai incluso se tatúan las palabras *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa*. No son palabras para el tatuaje, sino para la reflexión. No puedo remediar comparar tal cosa con un tatuado a la fuerza de los viejos soldados del ejército chino nacionalista del general Chiang Kai-shek. Los soldados fueron abandonados por su general, que fue derrotado por Mao Zedong y huyó a Taiwán en 1949. Posteriormente, fueron reclutados por el Ejército Popular de Liberación y fueron enviados a la guerra de Corea. A medida que fueron capturados, los Nacionalistas se infiltraron en los campamentos y les intentaron persuadir de que no volvieran a China cuando terminara la guerra. Al negarse, y según consta, se les tatuó a la fuerza una frase que proclamaba “Destruye los bandidos comunistas”. La doctrina del anti-comunismo no era algo que parecían haber entendido, pero se les tatuó la proclama anticomunista. Eso no sirvió para nada.



En lugar de esto, deberías recitar la estrofa lentamente y reflexionar sobre ella. Ésa es la forma correcta de práctica.

Lo que normalmente entendemos como las cualidades del Buddha son descritas en la siguiente estrofa en muchos discursos del Buddhismo temprano: *Iti pi so bhagavā araham, sammā-sambuddho, vijjā-caraṇa-sampanno, sugato, loka-vidū, anuttaro purisa-dhamma-sārathi, sathā deva-manussānaṃ, buddho, bhagavā*. Hay un total de nueve cualidades importantes del Buddha. En pali, las nueve son: (1) *araham*, (2) *sammā-sambuddho*, (3) *vijjā-caraṇa-sampanno*, (4) *sugato*, (5) *loka-vidū*, (6) *anuttaro purisa-dhamma-sārathi*, (7) *sathā deva-manussānaṃ*, (8) *buddho* y (9) *bhagavā*. En algunos lugares, se dice que las cualidades del Buddha son infinitas y que uno puede seguir y seguir sin parar reflejando cualidades. Sin embargo, todas esas cualidades infinitas se incluyen en estas nueve. A medida que avanza la práctica, día a día, te haces más consciente de tus carencias emocionales ya que ves esas cualidades en el Buddha y no en ti mismo, pero, sorprendentemente, esta toma de consciencia de tu propia deficiencia no te deprime; al contrario, aumentará en ti la confianza en el Buddha. Ahora puedes ser cada vez más flexible con las definiciones de cada una de las cualidades del Buddha, ya que puedes ver reflejada la presencia de esas cualidades en el Buddha en su ausencia en ti mismo. En otras palabras, las definiciones de cada cualidad se convierten en propias, te nacen del corazón, y ya no son las que has aprendido en un libro o de una charla. Una vez que has empezado a darte cuenta de su verdadero significado en tu propio contexto, se tornan más vivaces y plenas de sentido. Ahora vamos a hablar brevemente de las nueve cualidades en la estrofa pali.

## i. Araham

*Araham* (también arahant) tiene varios significados. En primer lugar, significa que el Buddha había erradicado todas las impurezas. En un lenguaje sencillo, por impurezas entendemos malos pensamientos, malas reacciones como la ira, la ansiedad, el odio, la frustración, el estrés, la depresión, la ignorancia, la envidia, la maledicencia, el apego, el dogmatismo y así sucesivamente; el Buddha se había liberado de todo ello. Sin impurezas significa que no hay frustración, ansiedad y depresión, y cualesquiera otros pensamientos insanos.

Ésta es la manera en que puedes relacionar tus experiencias de la vida cotidiana con las cualidades del Buddha. Cuando descubres apego en ti mismo, reflexiona, “Oh, tengo apego, pero el Buddha no tenía apego”. Cuando estás decepcionado, reflexiona sobre el hecho de que el Buddha no tenía ninguna decepción. Apenas pasa un día sin que experimentemos estrés y frustración cotidianos. En el trabajo, a menudo te sientes nervioso. No trates de justificar tu nerviosismo. En su lugar, recuerda que el Buddha nunca se sintió nervioso, incluso en las circunstancias más difíciles. Hubo momentos en que el Buddha ni siquiera podía convencer a sus alumnos. Los monjes, en ocasiones, hacían caso omiso de él. Hubo veces en que los oyentes simplemente se fueron sin convencerse de lo que el Señor Buddha estaba diciendo; véase, por ejemplo, el primer sutta en el *Majjhima-nikāya*. Mira también, como ejemplo, el caso de Upaka y Radha. Es un gran alivio y apoyo para nosotros recordar que el Buddha también tuvo que enfrentarse a este tipo de situaciones, pero estos obstáculos no le detuvieron en su misión de ayudar a la gente a escapar del sufrimiento. El Buddha nunca estuvo emocionalmente decepcionado ni frustrado. Éste es la manera de reflexionar sobre las cualidades del Buddha. El Buddha nos inspira con sus cualidades. Él es *araham* debido a que se había liberado de toda contaminación.



El segundo significado de *Arahant* es “uno que no tiene secretos”, y el Buddha no tenía secretos; no tenía nada que esconder. Estaba totalmente abierto a todo el mundo. Cuenta una historia que había cuatro hombres que estaban sentados charlando juntos. Al cabo de un rato, uno se levantó y se fue. Tan pronto sucedió, los otros tres comenzaron a chismorrear sobre él, sobre lo inútil que era a veces. Estaban hablando a su espalda porque querían ocultar lo que decían de él. No mucho después de eso, otro se levantó y se fue. Los otros dos comenzaron a hablar de él diciendo que era un estúpido. Luego, cuando llegó el momento de que los dos restantes partieran, de repente se dieron cuenta de que habían estado cotilleando sobre los otros dos amigos que se habían marchado anteriormente. Así que se señalaron el uno al otro diciendo al mismo tiempo: “*Cuando me vaya, no hables mal de mí*”.

Todos tenemos muchos secretos, pero el Buddha, por la pureza de su vida, no tenía ninguno. Era moralmente puro —puro en sus actos, puro en sus acciones verbales y puro en sus pensamientos—. Incluso hacia aquellos que conspiraron contra él como Devadatta, no tuvo deseos de venganza. Si a una persona que tiene algún deseo de venganza contra otro se le pregunta si perdona a la persona que le hizo daño, y responde que “sí” sólo para aparecer magnánimo, entonces es que está ocultando sus emociones. Esa persona no está siendo fiel a sí misma. Cuando nos encontramos con personas o situaciones como éstas, debemos reflexionar sobre la cualidad del Buddha de ser un arahant, un persona que ha superado la necesidad de mantener secretos. Una sociedad totalmente abierta, esto es lo que el Buddha quería ver. No sólo democrática, sino también totalmente abierta y transparente. A un arahant no le importa renunciar a su vida privada en pos de la comunidad. Eso ayudará a los miembros de la comunidad a ser abiertos y volver a acercarse unos a otros. Sin embargo, en nuestro caso, podemos ver que oponemos mucha resistencia a hacerlo.

Al repetir la palabra *arahaṃ*, reflexionas al mismo tiempo comparando la cualidad que el Buddha tiene con la que no tienes. Puedes usar el rosario o no. El rosario es sólo un instrumento para ayudarte a concentrarte. No hay superstición ligada a él. Vemos algunas personas eligiendo un tipo de madera según los cálculos de los astrólogos. Piensan que hacerse un rosario con esa madera y según esos cálculos ayudará a producir un milagro. En realidad, ellos han olvidado el propósito de reflexionar sobre las cualidades del Buddha.

## ii. *Sammā-Sambuddho*

Esto significa descubrir y comprender plenamente las Cuatro Nobles Verdades, sin ayuda de un maestro; las Cuatro Nobles Verdades sobre las que hemos leído, escuchado, pensado —y que todavía tenemos dificultades para comprender plenamente—. ¿Qué es *dukkha*? ¿Qué es *sammā sati*? ¿Qué es *sammā samādhi*? ¿Qué es *sammā ājīva*? La gente todavía se pregunta acerca de estas cosas y estamos esforzándonos en explicarlas. Yo tampoco lo tengo todavía completamente claro. Cuando pienso en los maestros que me han enseñado estas cosas una y otra vez y, a pesar de ello, todavía no estoy seguro sobre algunas de ellas, me siento sobrecogido ante la inteligencia y la sabiduría del Buddha. Reflexiono sobre cómo el Buddha descubrió todo esto por sí mismo, solo y sin la ayuda de ningún maestro. Fue verdaderamente un Iluminado. Descubrió las Cuatro Nobles Verdades a través de la experiencia directa. Él es el mejor ejemplo de persona auto-iluminada y auto-transformada.



### iii. Vijjā-Caraṇa-Sampanno

*Vijjā-caraṇa-sampanno* es conocimiento y conducta, o teoría y práctica; el Buddha está dotado de ambas. Él habla según actúa y actúa según lo que dice. En este mundo, hay veces en que los reyes y los líderes anuncian o dicen ciertas cosas en público y, en poco tiempo, se desdicen o no pueden mantener su palabra y rompen sus promesas. Cuando ves cosas como éstas, te das cuenta de lo grande que es la cualidad de *vijjā-caraṇa-sampanno* que posee el Buddha, y qué valiosas son sus cualidades. Algunas personas se saben la teoría pero no la practican. Son como las personas que sólo estudian un mapa, sin aventurarse en el viaje. Otras personas se van de viaje sin leer nunca el mapa, por lo que se pierden. En cuanto al Buddha, él conoce el mapa, conoce la ruta y ha hecho el viaje. Él era totalmente digno de confianza. Por eso el Buddha invitó a la gente a analizar críticamente lo que decía, y no a creerlo ciegamente. Ésta es la razón por la que el Budhismo no defiende que uno crea, sino, de verdad, que uno vea por sí mismo.

#### iv. Sugato

*Sugato* es un gran orador, que es experto en el arte de elegir las palabras correctas, decirlas en el momento oportuno y de tal manera que beneficien al oyente. El Buddha fue un maestro en ello. A veces, decimos cosas con buena intención, pero debido a la mala elección de las palabras, nuestra intención puede ser mal interpretada. A veces, la gente dice cosas bonitas como: “Muy bueno, excelente, maravilloso”, pero su sinceridad está en duda. Cada vez que veamos que nuestras palabras y nuestros actos no coincidan entre sí, podemos reflexionar sobre la cualidad *Sugato* del Buddha, en casa, en el trabajo o donde quiera que estemos.

Otro significado de *Sugato* es que el Buddha sigue el mejor camino para alcanzar su objetivo —el camino que conduce a la liberación del sufrimiento (*dukkha*)—. Cuando medita y se presenta un dolor, él observa el dolor sin aumentar *dukkha*, mientras que la mayoría de la gente personaliza el dolor o el sufrimiento y lo percibe erróneamente a través del apego y el orgullo (*māna*). El Buddha evitó esta manera de malinterpretar las cosas y siguió el camino correcto. Él había elegido hacer frente a las cosas del modo correcto, lo que le liberó del sufrimiento. La mayoría de las veces, optamos por andar el camino inverso que añade intensidad a nuestro sufrimiento. El Buddha, siendo un *Sugata*, caminó por la senda de la libertad y se liberó a sí mismo del sufrimiento mental.



## v. Loka-Vidū

*Loka-vidū* es la persona conocedora del mundo. ¿Qué entendemos por *loka*? Como ya he explicado en mis conversaciones anteriores hay seis mundos, el mundo de la vista, el mundo del oído, el mundo del olfato, el mundo del gusto, el mundo del tacto y el mundo del pensamiento. No hay otros mundos además de estos seis. El Buddha entiende cómo surgen y cesan. Él sabe cómo se producen los enfrentamientos y la armonía en estos mundos. Él sabe por qué la gente puede quedar atrapada en ellos o liberarse de ellos. Es por eso que se llama *loka-vidū*. Tú estás en armonía con el mundo sólo cuando lo conoces, y entonces podrás vivir de acuerdo a él, aceptándolo tal y como es. Un ser no iluminado siempre lucha con el mundo, incapaz de aceptarlo como lo que es.





## vi. Anuttaro Purisa-Dhamma-Sārathi,

*Anuttaro purisa-dhamma-sārathi* significa que el Buddha es el mejor maestro que puede devolver el descarriado al redil. El Buddha puede hacer que la gente entienda, ya sea con una sola frase o con una serie de charlas —como la vez que dio su primer sermón a los cinco ascetas, que le llevó cinco días enteros—. Debemos reflexionar sobre esta cualidad del Buddha cuando experimentamos problemas al enseñar o explicar las cosas a los niños. ¡Qué capaz era el Buddha en este tipo de cosas!

Hay un montón de ejemplos para ilustrar esta cualidad. Había un hombre que pertenecía a una clase muy baja y trabajaba como barrendero. El Buddha, en una de sus rondas de limosnas, se encontró con él y consiguió explicarle las Cuatro Nobles Verdades. El Buddha también logró explicarle estas Cuatro Nobles Verdades al Venerable Sariputta, un monje excepcional, intelectual, hijo de un rico brahmán, bien instruido y que, previamente, había pertenecido a otra religión. Aparte del Buddha y contemporáneo a él, Sariputta se convirtió en el más respetado por su sabiduría. El Buddha también entendió cómo debía aconsejar al Príncipe Nanda, su hermanastro. En el día de su boda, el príncipe Nanda fue llevado al monasterio donde comenzó a suspirar por su novia recién casada. El Buddha le mostró chicas divinas. Entonces, se despertó el deseo en Nanda por estas doncellas más hermosas, así que empezó a meditar creyendo seriamente que esto le ayudaría a ganarse el favor de una de estas chicas. La meditación, finalmente, le llevó a descubrir el Dhamma, lo que le hizo perder el interés por tales cosas.



Otro ejemplo es el de un hombre llamado Vangisa que era el más inteligente de su clase y que competía con los demás cada vez que tenía la oportunidad de ver quién era más inteligente. Ni siquiera una vez se había encontrado con una persona que pudiera ganarle. Un día, se encontró con uno de los discípulos del Buddha y empezó a hablar con él. Luego hizo una pregunta a la que el monje respondió: “si quieres saber la respuesta, tienes que hacerte monje” Por lo tanto, decidió convertirse en monje con la intención de dejar el monacato una vez se enterase de la respuesta y no porque deseara alcanzar el Nibbāna. Al final, debido a la forma en que el Buddha le enseñó el Dhamma, llegó al estado de Arahant y nunca regresó a la vida laica.

El Buddha hizo entrar en razón incluso a Angulimala, el vicioso asesino en serie que estaba a punto de matar a su propia madre, la que habría sido su víctima número mil. Estos casos muestran la eficacia con que el Buddha podía enseñar el Dhamma a gente de diferente carácter y status intelectual, y cuán incomparables eran sus habilidades como maestro.

Una vez que el Buddha estaba haciendo la ronda de limosnas, se encontró con 500 trabajadores haciendo cola para recibir el arroz que su rico terrateniente estaba distribuyendo dado que era tiempo de cosecha. El Buddha se unió a la cola. Finalmente, llegó su turno. El terrateniente reconoció al Buddha Gotama, que no era uno de sus trabajadores. Entonces, reprendió al Buddha, “¿Por qué no trabajas igual que el resto y te ganas tu sustento? ¿Por qué mendigas tu comida? Tienes brazos y piernas sanos”. El Buddha no se enojó por esto, pero contestó que él también trabajaba. El terrateniente replicó y dijo que nunca Le había visto trabajar. Sin embargo, sabía que los monjes nunca mentían de modo que Le pidió al Buddha una explicación. El Buddha respondió: “Sí, yo también hago labores de cultivo. Saddhā o confianza es mi semilla, mi práctica es la lluvia, mi sabiduría es la azada, por lo tanto, yo trabajo.” El Buddha explicó de tan buena manera el Noble Óctuple Sendero al terrateniente, en los términos en que podía entenderlo, que de inmediato donó su tierra y la propiedad, y entró en el monacato, alcanzando finalmente la condición de arahant. De esta forma, el Buddha fue capaz de enseñar el Dhamma con claridad en todo tipo de circunstancias. Es por eso que tiene la calidad de *Anuttaro purisa-dhamma-sārathi*, maestro incomparable en el cultivo de la mente de las personas.



## vii. *Satthā Deva-Manussānaṃ*

*Satthā Deva-Manussānaṃ* —maestro y líder de devas y hombres—. Sin que se nos pase por la cabeza que sabemos más que el Buddha o ni tan siquiera que sabemos tanto como el Buddha, comprobamos que nos cuesta entender incluso un poquito de lo que dijo en sus sermones, y esto a pesar de tener muchos monjes eruditos enseñándonos. Cuando éramos jóvenes, estudiábamos mucho porque queríamos aprobar los exámenes, no porque quisiéramos alcanzar el *nibbāna*. No entendíamos bien las cosas. Era como cuando se enseñaba a los niños a aprenderse sobre la marcha “*okasa, okasa, okasa*”<sup>3</sup>. Simplemente nos lo aprendemos de memoria y lo recitamos. No somos tan inteligentes como era el Buddha. Por lo tanto, debido a su sabiduría infinita y sin igual, fue el *Sattha deva-manussānaṃ*. Hubo muchos que se convirtieron en seguidores del Buddha. Incluso después de su muerte, hay muchos como nosotros que consideran al Buddha como su maestro y líder. Lo hacemos voluntariamente, no porque nosotros o nuestros antepasados hayamos sido persuadidos u obligados a seguirle. Él no pidió ser nuestro maestro. Se trata de nuestra propia elección y de nuestra propia libre voluntad por lo que nos convertimos en sus seguidores.

---

<sup>3</sup> Nota del traductor. *Okasa*: Solicitud de permiso para orar.

### viii. **Buddho**

*Buddho* es la persona que conoce las Cuatro Nobles Verdades. Es similar a *Sammā sambuddho*, que hace hincapié en el hecho de que el Buddha descubrió las Cuatro Nobles Verdades por sí mismo. *Buddho* sólo pone de relieve el hecho de que él las conoce bien. Él fue el Iluminado, que despertó de la ignorancia y la ilusión.

### ix. **Bhagavā**

*Bhagavā* es la persona dotada de poderes especiales. Los méritos que el Buddha había acumulado son muchos más que en el caso de otros y ésta es también la razón por la que se le llamó *Bhagavā*. Los méritos son actos de generosidad, moralidad ética, paciencia, renuncia, sabiduría, diligencia, sinceridad, determinación, amor benevolente y ecuanimidad. Él los perfeccionó al nivel más difícil y avanzado. Compartió no sólo cosas materiales en sus vidas pasadas, sino también sus actos y su vida.

Los comentarios pueden explicar *Bhagavā* de una manera más supersticiosa. El término *Bhagavā* tiene muchos significados.



## Técnica De Meditación Sobre Las Cualidades Del Buddha (Buddha-Nussati)

Ahora meditaremos sobre las cualidades del Buddha. Como todos sabemos, *Namo tassa bhagavato arahato sammā sambuddhassa* significa *Rindo homenaje al Buddha, que tiene las dos cualidades de arahato y sammā-sambuddho*.

*Arahato* es lo mismo que *Araham*. Es importante observar nuestras impurezas mentales (sentimientos o pensamientos negativos) y aceptar que todavía los tenemos. Cuando nos sentimos perturbados, reflexionamos sobre cómo el Buddha estaba libre de angustia mental y de todas las impurezas mentales. Debido a que no somos arahant, podemos sufrir de estrés y depresión, a diferencia del Buddha. A la vez que reflexionamos sobre las cualidades de *Araham* y *Sammā-sambuddho*, tratamos de visualizar al Buddha en estas cualidades. Tanto si somos monjes como laicos, aún nos sentimos preocupados cuando tenemos que abandonar nuestra casa aunque sea por unos pocos días; el Buddha abandonó todo y dejó a su familia, la riqueza y el reino. Llegó a estar libre de todo apego. Así es como meditamos sobre su cualidad de Arahato. A veces tenemos dudas cuando tiramos la ropa vieja. En algunos monasterios, nos encontramos con todo tipo de cosas viejas en lugares como cocinas, no siendo ninguna de ellas de utilidad alguna. Un lugar así es ideal para sentarse y reflexionar sobre la cualidad de Arahato. Basta pensar en que el Buddha estaba desprovisto de *lobha* (codicia) y de deseo. Deberíamos intentar ampliar nuestra comprensión de cómo el Buddha estaba libre de toda contaminación y reflexionar sobre la cualidad de Arahato.

La gente se enfada. Los países se declaran la guerra y se amenazan unos a otros. El Buddha estaba libre de tal ira. A veces, cuando se nos critica, nos enfadamos. Había una vez una mujer hermosa, joven, cuyos padres querían al Buddha para marido suyo. El Buddha se negó, diciendo que había renunciado al mundo y no tenía deseos por nada. Luego pasó a describir el cuerpo de ella como lleno de materia repugnante, por lo que la joven se sintió muy insultada y se enfadó mucho. Más tarde, se casó con un rey y se convirtió en reina. Guardándole rencor al Buddha, organizó una turba y, una mañana, cuando el Buddha y Ananda caminaban hacia la ciudad en su ronda de limosna, la multitud comenzó a gritarles: *“Sois unos mentirosos. No sois santos de verdad. No estáis verdaderamente iluminados”*. El Venerable Ananda se sintió muy molesto, reaccionando a las burlas de la multitud. Él dijo: *“Señor, vayámonos a otro lugar”*. *“¿Por qué Ananda?”* fue preguntado. *“Esta gente nos está insultando, Señor”*, le razonó al Buddha. Éste respondió: *“¿Qué vas a hacer si la gente de ese lugar empieza a comportarse de esta manera, Ananda?”* *“Nos iremos a otro lugar, Señor”*, dijo el Venerable Ananda. *“¿Y si pasa lo mismo allí, Ananda?”* *“Nos iremos de nuevo, Señor”* El Venerable Ananda quería mantenerse en movimiento, repelido por las críticas. Sin embargo, el Buddha estaba muy tranquilo y no reaccionó a las mismas.



Cuando alguien dice algo que te molesta, recuerda solamente, “Oh, yo sólo soy un hombre común. Por eso me enfado. Pero el Buddha es un arahant, un hombre extraordinario”. El Buddha también dijo al Venerable Ananda, “*Ananda, no podemos escapar de la crítica. La crítica de la gente no puede durar más de siete días. Del mismo modo, también los elogios no duran más de siete días.*” El Buddha veía la situación en perspectiva, sin permitir que un incidente concentrara toda la atención. Eso era así porque había erradicado todos los factores de ira de su mente. De hecho, él ha arrancado de su mente todas las emociones negativas.

Además, cuando nos encontramos con alguna buena cualidad en nosotros mismos, también debemos recordar que, en comparación con las buenas cualidades del Buddha, las nuestras no son nada. Deberíamos inspirarnos en las cualidades del Buddha y reflexionar sobre ellas.

*Sammā-sambuddho*. Ésta es la habilidad del Buddha para descubrir por sí mismo las Cuatro Nobles Verdades. No sólo las entiende, sino que las entiende perfecta y completamente.



La cuestión que se plantea es si el Buddha como Asceta Gotama había llegado a comprender la verdad del sufrimiento, incluso antes de obtener la iluminación. Como Príncipe Siddharta, vio a un hombre enfermo sólo una vez y se dio cuenta inmediatamente de que la enfermedad era un elemento dominante del sufrimiento. Vio a un hombre muerto y, de inmediato, aceptó la presencia del sufrimiento en la vida y fue siempre consciente de la muerte. En cuanto a nosotros, a pesar de haber asistido a tantos funerales, tendemos a olvidar estas cosas después de unos días. Tal vez, sólo es emotivo y conmovedor para nosotros mientras estamos asistiendo al funeral. Tan pronto como estamos de vuelta en casa, nos olvidamos de él. La primera vez que el Príncipe Siddhattha vio al hombre enfermo, aceptó el sufrimiento. Sin embargo, él *todavía* no lo aceptaba como la verdad última en esa etapa. En otras palabras, no se había dado cuenta de las cuatro verdades en su totalidad y en su integridad.

En algunas religiones, el sufrimiento es considerado como el deseo y la acción de Dios. Esto implica que este sufrimiento no es la verdad última. Según el Hinduismo, estos sufrimientos y la impermanencia son considerados sólo como una ilusión (maya), ya que creen que hay un objeto permanente e inmutable que los subyace. Ésa es la razón de que el tipo de sufrimiento e impermanencia en los que creen no son considerados como últimos o fundamentales. Según el Buddhismo, el sufrimiento es una verdad última, fundamental. Como todos sabemos, existen cuatro verdades supremas. Cuando el Asceta Gotama se convirtió en Buddha, estuvo completamente seguro de ellas. No hay nada detrás de este sufrimiento. El sufrimiento no es un engaño. Se trata de una realidad última. Si se estudia Buddhismo, uno se dará cuenta de cómo nos enfrentamos a estas cuatro verdades en la vida cotidiana. Vemos *el sufrimiento, la causa del sufrimiento, la cesación del sufrimiento y el camino, que conduce a la cesación del sufrimiento*. Esto es lo que el Buddha descubrió, sin ayuda de nadie, y la razón por la que el Buddha se llamaba *Sammā-sambuddho* (El Completamente Iluminado por Sí mismo.)

## Capítulo 6

### **Atención pura. El Sutta Sati-Paṭṭhāna como base y factor principal**

Hoy hablaré de la “atención pura” en la meditación Vipassana, lo que queremos decir con ello y cómo lo aplicamos a la meditación mindfulness. Se considera que el discurso principal para la meditación Vipassana es el discurso sobre la base de la atención plena —Satipaṭṭhāna—. La palabra pali *Sati* significa atención. *Paṭṭhāna* son los fundamentos que deben ser adquiridos en primer lugar. Significa también factor destacado o principal que tiene que guiar, proteger y mantener la mente en el desarrollo de otros factores necesarios, tales como la concentración y el conocimiento directo. *Paṭṭhāna* también significa colocar, poner atención plena correctamente en un objeto, lo que lleva al aumento de la sabiduría. La atención plena es fundamental a lo largo de la práctica, de principio a fin. Tratamos de establecer atención plena. En primer lugar, tenemos que descubrir que no somos conscientes. Nuestra mente va de aquí para allá y a todas partes. La mente, a veces, es pensar cuando se supone que no debemos estar pensando, o cuando realmente no lo pretendemos. Reconocer el hecho de que la atención plena aún no está presente, puede ser un buen punto de partida en nuestro esfuerzo por obtenerla.

*Sati* significa atención plena, mindfulness, ser consciente o tener conscientemente presente un objeto, sea lo que sea. Dividimos los objetos en objetos primarios y secundarios por razones técnicas. Mindfulness significa la consciencia constante de un objeto, sin interrupción alguna. Es ser consciente de un objeto después de otro que se plantea aquí y ahora. No hay ruptura o intervalo en medio; por ejemplo, la respiración, el tic-tac del reloj, los sonidos que vienen de fuera, el camino..., siendo reflexivo ante esa sensación y así sucesivamente. Cualquier objeto puede ser objeto de meditación y ser continuamente consciente de ello es lo que se llama la práctica de mindfulness. Se trata de ser consciente de algo en el momento presente, ser consciente del mundo en que vivimos. Se trata, simplemente, de registrar un objeto percibido directamente a través de cualquiera de las seis puertas de los sentidos.

## Experiencia Y Juicio

No vivimos siempre en el mismo mundo. Por ejemplo, alguien piensa en su trabajo. Entonces, su mundo en ese momento son sus pensamientos sobre su trabajo. En ese momento, él no está viviendo en ningún otro mundo, sino en el mundo del pensamiento. Él es consciente de su trabajo, y si fuera a meditar en ese momento, su trabajo sería el objeto de su mente meditativa. Así que sólo hay dos cosas ahí fuera —la mente meditativa y el objeto de meditación—.

Como ya hemos comentado antes, hay seis mundos y no vivimos siempre en el mismo. El profesor Oliver Goldsmith, del *Einstein Medical School* de Nueva York, habla de un hombre que fue operado de su ceguera. El paciente había estado ciego desde la edad de cinco años. Tenía cuarenta y cinco años cuando le operaron. Había vivido ciego durante cuarenta años. No recordaba nada de lo que había visto durante sus primeros cinco años de vida porque era demasiado pequeño. Había vivido durante cuarenta años a través del oído, el tacto, el olfato, el gusto y el pensamiento. Estudió, se graduó y trabajó. Incluso se casó. Su esposa insistió en que se hiciera la operación. Los médicos también le persuadieron de que se operara porque querían probar su técnica, descubierta recientemente. Así que fue operado de ambos ojos y, afortunadamente, recobró la vista. El primer día en que le quitaron el vendaje, el cirujano se quedó de pie frente a él sin decir nada. Él podía ver al cirujano, pero no podía entender lo que estaba viendo. Sólo cuando el cirujano empezó a hablar, le reconoció y dijo: “Oh, eres tú”. Eso es porque no había vivido en el “mundo del ver” durante los últimos cuarenta años. En lugar de ello, vivía en el mundo del oír. Por lo tanto, no podía entender nada de lo que sus ojos recién reparados podían ver.

Hacemos muchas cosas a partir de lo que vemos y oímos. Creamos felicidad e infelicidad. Creamos alegría, creamos nerviosismo a través de lo que vemos, lo que oímos, lo que saboreamos, lo que olemos, lo que sentimos y lo que pensamos. Tenemos que ser plenamente conscientes de ello. En el caso de este hombre, durante los últimos cuarenta años, la consciencia nunca había operado entre sus ojos y un objeto visual. Sin embargo, sí lo había estado haciendo entre los dos objetos físicos —sonidos y oídos—. Así que tan pronto como escuchó la voz del cirujano, fue capaz de entenderlo, identificar a alguien que conocía. Posteriormente, al recibir fisioterapia, le hicieron caminar y abrir puertas sin valerse del tacto. Cuando empezó a caminar, aunque sólo se tratara de uno o dos pasos, saltaba, no podía juzgar la distancia de forma correcta con el uso de la vista.

Así es como nuestra mente opera cuando el objeto de meditación y la mente meditativa se unen. La mente que opera en este momento se denomina consciencia. La mente y la consciencia son lo mismo. La mente que se denomina consciencia es algo que opera entre dos objetos. El oído es un objeto físico y el sonido es otro objeto físico. Cuando se unen, entonces la mente funciona y se hace consciencia. Te vuelves consciente del sonido. Eso es la cumbre del proceso cognitivo. De la misma manera, te vuelves consciente de los objetos visuales. Tomas consciencia o te haces consciente del tacto, el gusto, la vista, etc. Así es como funcionan las cosas. Lo único que debemos hacer es prestar atención pura a ello, sin juzgar. Todo en el mundo es un objeto de meditación.

Cuando vemos las cosas, entendemos algo; y lo que sigue a partir de ahí es nuestro juicio. Es como cuando hablamos anteriormente de cómo juzgamos el cabello. El pelo en nuestra cabeza, nos encanta, es agradable. Eso es porque lo interpretamos como “mío” —éste es mi pelo—. Nos lo lavamos todos los días. Una vez que se corta y se separa de la cabeza, ya no nos importa ni lo cuidamos nunca más. Nuestra actitud ha cambiado. Ya no hay apego hacia ese pelo. Si cae un pelo en un plato de comida que estás a punto de comer, tu actitud hacia la comida va a cambiar. Esto es lo que se entiende por juicio. Si tu pelo aparece en mi plato, si mi pelo aparece en tu plato, es aún peor. Incluso si sabes que yo me lavo el pelo todos los días y yo sé que tú te lavas el pelo a diario; ni aún así lo podemos soportar. Al formarnos una opinión y emitir un juicio, inconscientemente, decidimos no experimentar las cosas por completo.

Otra cosa que solemos juzgar es el alimento que comemos. Cuando la comida está en la olla o en la mesa, tiene un aspecto estupendo. Incluso antes de comer, podemos decir que tiene un aspecto delicioso. Luego, ponte la comida en la boca y másticala. En el espacio de uno o dos segundos, no querrás verla nunca más, aunque eso sea exactamente lo que estás a punto de tragar. Prueba sólo a sacártelo de la boca y a mirarlo, ¿cómo te sientes?. Tu actitud ha cambiado. Esto es lo que llamamos juicio. Todas nuestras reacciones son juicios. “¡Oh, es repugnante!”, podríamos decir o, mejor dicho, juzgar. Algunos pueden incluso vomitar. Cuando esto sucede y la comida que hemos comido sale fuera, nos apresuramos a limpiar. No queremos verla nunca más. Sin embargo, esto es lo que tenemos dentro de nuestro cuerpo. Por lo tanto, éste es un ejemplo de la forma en que van cambiando nuestras actitudes. Ésta es nuestra reacción. Seguimos reaccionando ante el objeto —lo que vemos, lo que gustamos o lo que olemos—. Lo mismo es también cierto con el sonido. Cuando estamos esperando a alguien y oímos el ruido del motor de un automóvil, nos sentimos felices. Pero cuando estás leyendo o cuando deseas silencio y oyes el sonido de un coche, puedes sentirte molesto. Por lo tanto, haces juicios diferentes del mismo sonido. Cuando practicamos la atención pura, nos decimos a nosotros mismos “oír, oír y oír”. Ni siquiera decimos escuchar. Sólo decimos oír. Decimos gustar —no buen gusto o mal gusto—. No hay juicio de valor ligado a ello. Solamente, atención pura.

## La Naturaleza No Crítica De Vipassana

En cuanto a la meditación Vipassana, el Buddha incluso llega tan lejos como para decir que la mente dispersa y la mente concentrada son igualmente valiosas como objetos de meditación. Por citar el pasaje pali del *Sutta Satipaṭṭhāna*: “*Saṅkhittaṃ vā cittaṃ ‘saṅkhittaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vikkhittaṃ cittaṃ’ti pajānāti*”, lo que significa que *mente concentrada* y *mente dispersa* deben ser tratadas de la misma manera, siendo conscientes de ello y comprendiendo entonces su verdadera naturaleza. Cuando una mente está centrada en un objeto, está totalmente inmersa en ello; lo que es una mente concentrada. Una mente dispersa nunca se queda quieta; viaja por todas partes. El Buddha dijo que si se es consciente de estas dos —mente concentrada y mente dispersa—, si se tiene presente a ambas, sólo hay que poner atención pura y no juzgar. No hay que decir que la mente dispersa es mala o que la mente concentrada es buena. No hay que hacer juicios de valor.

Sabemos que solemos ser críticos, juzgamos, debido a las mentes inestables. A menudo, escuchamos a la gente decir que la meditación hace que la mente esté quieta y tranquila. Esto implica para nosotros que la mente dispersa es el verdadero obstáculo para la meditación. Aquí es donde Vipassana se diferencia realmente de *Samatha*, en el manejo de la “*mente inquieta*”.



Tener una mente concentrada es muy importante para todos los propósitos de la meditación. Sin embargo, a pesar de que la concentración es muy importante, hay que tratar la mente concentrada igual que a la mente dispersa porque ambas son *objetos*. La presencia y la ausencia de ellas son objeto de reflexión. Hay que tratar cada objeto de forma objetiva, a diferencia de como tratamos nuestro pelo y nuestra comida, que es bastante prejuiciosa y subjetiva, nada objetiva.

Ver las cosas tal y como son es el propósito principal de la meditación Vipassana. Cuando tenemos prejuicios o somos subjetivos, no podemos ver las cosas como son en realidad. El objetivo general del Budhismo es ver *dukkha* como *dukkha*, y no reaccionar ante ello. En meditación Vipassana, al observar el dolor, la práctica es verlo como dolor y dejar de reaccionar ante él creando nerviosismo, impaciencia, frustración o decepción. Mientras reaccionemos y estemos justificando continuamente nuestras reacciones, no veremos las cosas como son en realidad.

Otro pasaje pali del mismo Sutta digno de citar es “*Sadosaṃ vā cittaṃ ‘sadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti, vītadosaṃ vā cittaṃ ‘vītadosaṃ cittaṃ’ ti pajānāti*” es decir, *una mente enojada y una mente no enojada, quizás una compasiva o una cariñosa, son lo mismo*. Éticamente hablando, una mente enojada y una mente compasiva no pueden ser lo mismo. La mente enojada es mala, ya que puede crear tensión. Es mala para tu salud. Crea muchos problemas. En lo que respecta al aspecto ético, podemos incluso tener puntos de vista diferentes sobre si la ira es buena o mala. Algunos dicen que la ira hace que la gente te tome en serio y por lo tanto es justificable. Eso es muy subjetivo y está abierto al juicio personal. Esto es así cuando se aborda el tema a través de la ética (*sīla*). Pero el Buddha dijo que cuando lo abordas psicológicamente, tienes que estar por encima del aspecto ético del mismo.

Podemos afirmar aquí, según lo que acabamos de decir, que no subestimamos el papel de la moralidad ética en *bhāvanā* sino que, más bien, hacemos hincapié en los dos enfoques diferentes a distintos niveles. Ambos son, de hecho, parte del entrenamiento en el Noble Óctuple Sendero.

## ¡No Lo Suprimas!

Recuerda que en la meditación Vipassana existen tres etapas —aprendizaje, control y liberación—. Tienes que saber de la mente furiosa antes de poder controlar la ira. En la segunda etapa, eres capaz de controlar la mente furiosa y, en la tercera etapa, serás capaz de liberar tu mente de la ira. La liberación viene del *conocimiento directo* y es la *consciencia directa (sati)* la que conduce al conocimiento directo (*sampajana*).

En la primera etapa de la meditación Vipassana, desarrollamos la atención pura. Hoy hablaremos de esto. Lo único que necesitas hacer es observar —observar lo que es una mente enojada o una mente carente de ira—. Un pensamiento asesino y un pensamiento de amor son igualmente importantes como objetos de meditación. Cuando surge un pensamiento asesino, date cuentas de que “éste es un pensamiento asesino, un pensamiento asesino, un pensamiento asesino”, y sé totalmente consciente de su presencia para experimentarlo mentalmente y para conocer cómo es un pensamientos asesino. Porque, sin entenderlo, no vamos a ser capaces de deshacernos de esta mente furiosa, no vamos a ser capaces de controlarla. Si estamos ansiosos por controlarla, nos obligamos —“No te enfades”—. Estamos simplemente suprimiéndolo, en lugar de aceptarlo y tratar de verlo. Si te dices: “No te enfades”, eso supone que lo estás suprimiendo. Si suprimes algo, no serás capaz de verlo. Sin embargo, eso no significa que haya desaparecido. Está ahí. Puede aparecer de repente sin que lo sepas. Esto es lo que ocurre siempre.

Normalmente, nosotros aprendemos de lo que es bueno y lo que es malo. Posteriormente, empezamos a imponernos una regla de oro a nosotros mismos: “La ira no es buena, no debo enfadarme”. Sin embargo, la ira sigue estando allí en la práctica. De modo que esto no funciona así. Por lo tanto, lo que deberíamos hacer es tratar de aceptarlo y verlo como una mente enojada sin añadirle ningún juicio de valor en absoluto. Normalmente, lo analizaríamos intelectualmente: una mente cariñosa es sana y una colérica es una consciencia malsana. Sin embargo, la meditación Vipassana es algo que te llevará a trascender tanto lo sano como lo malsano. Sin lo malsano, no tendrás lo sano. Uno no existe sin lo otro, ya que pertenecen a estados dualistas diametralmente opuestos entre sí. Ambos pertenecen al proceso *kammico* (*karmico*). El *nibbāna* se alcanza una vez que cesa el proceso *kammico*.

En el caso del Buddha y los arahants, ya no hay *kamma* (*karma*) sano o insano. En la filosofía budhista, el final del *kamma* y el final de *dukkha* (sufrimiento) son lo mismo. Es el *nibbāna*. Cuando hablamos del final del *kamma*, no nos referimos sólo al final del *kamma* insano sino también al del *kamma* sano. Lo que nos ha llevado a nacer como seres humanos es el *kamma* sano; nos lleva a sufrir en un mundo humano. Vemos las cosas como sanas o insanas a nivel mundano, con dos puntos de vista. El camino medio que también llamamos el Noble Óctuple Sendero, del cual la meditación Vipassana es un aspecto muy importante, es algo que trasciende a ambos. Normalmente, cuando hacemos cosas buenas en un sentido mundano, intentamos deshacernos de la mayor cantidad posible de lo malsano y acumular tanto como sea posible de lo sano. Pero el objetivo de la meditación Vipassana es deshacerse de ambos. Es por ello que los juicios de valor no están conectados ni siquiera al *kamma* sano.

## Sólo Tienes Que Saberlo

El Buddha dio instrucciones para, cuando la mente está concentrada, saber que es una mente concentrada, y cuando no lo está, saber entonces que es una mente no-concentrada. Normalmente, cuando nuestra mente no está concentrada y se va de aquí para allá, tendemos a decepcionarnos y a estar molestos. La gente murmura: “¡Oh, no lo estoy haciendo bien en esta sesión, mi mente sigue vagando, tengo un montón de perturbaciones y distracciones.” Éstas son reacciones habituales; estamos condicionados para reaccionar de esta manera. Tanto las mentes sanas como las insanas están condicionadas. La meditación Vipassana es una escapatoria tanto del *condicionar (saṅkhāra)*, como del *ser condicionado (saṅkhāta)*. Por supuesto, aún estamos en el proceso de condicionar y de ser condicionado, y todavía no fuera de él. Pero el estado no condicionado es adonde nos llevará la “Atención Pura”. En primer lugar, desarrolla Atención Pura o Desnuda y estate abierto a las condiciones que sean. Simplemente conocerlas, y no formarse una opinión de ellas o añadir un juicio de valor, es un camino hacia el *estado incondicionado (asaṅkhāta)* aquí y ahora.

## Sin Noción Preconcebida

Volvamos a otro aspecto de la atención pura. Atención pura es no tener ninguna idea preconcebida. Por poner un ejemplo; tú quieres deshacerte del picor en la cara (meditando) y te fijas en él, picor, picor, picor. Tu mente está siendo condicionada por el deseo de deshacerse del picor. Antes de actuar, la mente ya está ligada al juicio. Si el picor no desaparece, vas a reaccionar a él. Incluso si se va, todavía vas a reaccionar a él diciendo: “*Oh, qué bien, lo he conseguido*”. Si no lo hace, si no se va, te sientes decepcionado —“*Oh, es cada vez peor, y el entumecimiento en la pierna es cada vez peor, el dolor de mi espalda está empeorando*”—. Esto se debe a la noción de que ésta es *mi* espalda, ésta es *mi* pierna, etc. Esta noción anula o eclipsa el dolor o el entumecimiento. Así que, en lugar de ver el dolor como es o el entumecimiento como es, vemos el dolor y el entumecimiento eclipsados por la noción preconcebida de que ésta es *mi* espalda o *mi* pierna. Esa noción preconcebida prolonga el dolor y el entumecimiento.

A veces, se anima a la gente a contemplar el dolor, diciendo que el dolor desaparecerá después de algunas observaciones continuadas. Esto conduce a una creencia de que con el fin de deshacerse del dolor, uno tiene que contemplarlo; la contemplación del dolor llevará al fin del dolor. Ésta es una noción preconcebida de lo que podría ocurrir a partir del esfuerzo de la contemplación. De hecho, el dolor puede desaparecer o aumentar. Vipassana sólo enseña lo que debe hacerse si desaparece o si aumenta. No podemos ordenarle al dolor que desaparezca o que aumente. Es *anattā*. Si la noción preconcebida está ahí, la mente está bloqueada y no abierta. Como no está abierta, rechazará cualquier resultado que no se ajuste a la propia expectativa. Uno no está preparado para encarar la situación alternativa. La flexibilidad resulta sólo de mentes abiertas y receptivas.

## No Para Deshacerse De Él, Sino Más Bien Para Hacerle Frente Mejor.

El propósito de Vipassana no es deshacerse de dolor, ya que el dolor es parte de la vida. No existe mundo donde no hay dolor. La meditación Vipassana es más bien un método de cómo hacerle frente cuando se produce: hacer uso del dolor como objeto de meditación con el fin de obtener el *conocimiento* que nos lleve al fin del sufrimiento. Es cierto que, en algún momento, el dolor se alivia mucho y uno no lo siente como lo sentía, y que, en ese momento, uno también puede sentarse durante horas luciendo una cara estupenda, digna, tranquila y serena.

En el *Satipaṭṭhāna Sutta*, el discurso de la atención plena, hay dos palabras muy importantes en lengua pali; *sato* y *sampajano*. La primera es la atención pura, que es prestar atención a un objeto mediante el mero conocimiento de su existencia. Esta atención pura progresa y madura a medida de que recoges datos, de que registras los hechos desnudos. Tú vas a ver las características del objeto. Antes de eso, no vas a condicionar tu mente y decir: “El dolor es temporal”, o “El dolor desaparece”. No debes juzgar o condicionar tu mente con nada, ni siquiera con la impermanencia, aunque la ley de la impermanencia sea real y verdadera. Aún así, vas a hacer uso de esta ley sólo en teoría con el fin de deshacerte del dolor, no porque veas la naturaleza transitoria del dolor. Tampoco, necesariamente, porque se vea la impermanencia sucediendo aquí y ahora, sino porque lo has leído en un libro o has escuchado sobre ello en una charla sobre el Dhamma. Es más, esperas fortalecer tu capacidad de tolerar el dolor con el consuelo y el conocimiento de que el dolor es impermanente y no durará para siempre, esperando que se vaya en cualquier momento. Por lo tanto, la impermanencia en teoría no es una impermanencia real.

## La Atención Pura Lleva A La Atención Plena Y Al Conocimiento Claro

Cuando observamos un objeto continuamente, tenemos una clara comprensión de estos objetos; del dolor, de los sonidos, la respiración, etc. La comprensión clara es la materialización mental de los seis mundos. Lo que tratamos de hacer en primer lugar en la meditación Vipassana es establecer esta atención pura. Por lo general, siempre seguimos reaccionando. Sin embargo, en el transcurso de la práctica, nos damos cuenta de la falta de atención pura, y eso fortalece nuestra determinación y voluntad de establecerla.

Esta atención pura se utilizará entonces para dos propósitos. Uno es para la reflexión. Vas a contemplar todos los objetos y reflexionar. Para reflexionar, primero hay que establecer atención pura o consciencia constante. Antes de lograrlo, la reflexión puede conducir a la especulación. Por citar el Discurso en pali, “*Sati paccupaṭṭhitā hoti. Yāvadeva ñāṇamattāya paṭissatimattāya*”, lo que significa “*con el fin de reflexionar, tenemos que establecer la atención plena; y para entender las cosas con claridad, tal y como son, tenemos que establecer la atención plena, que es atención pura*”. Antes de que podamos reflexionar de forma efectiva (*paṭissatimattāya*), tenemos que establecer mindfulness poniendo atención pura a todo lo que se plantea aquí y ahora. El segundo propósito de la atención pura es comprender las cosas tal y como son (*ñāṇamattāya*). Ver la ira sólo como ira, no mía o yo; dolor sólo como dolor, no mío o yo, es ver las cosas como son. A medida de que nos relacionamos más y más con los momentos presentes, empezamos progresivamente a ver las cosas tal y como son y a vivir entonces nuestra vida plenamente en el momento presente. Con eso, surge gradualmente la sabiduría necesaria para vivir una vida en paz.



Por ello, una vez que estés en condiciones de controlar tu mente, serás capaz de usar tu mente para reflexionar sobre el objeto. Ahora, cuando intentes establecer mindfulness, incluso si una reflexión insignificante viene a tu mente, simplemente fíjate “reflexión, reflexión, reflexión” y trata de seguir con la tarea de establecer mindfulness. En realidad, no hagas el ejercicio de la reflexión demasiado pronto y hazlo sólo tras una consulta adecuada con el maestro.



## Capítulo 7

### ***Meditación sobre la impersonalidad del cuerpo*** ***Explicación e instrucciones***

#### El Primer Paso Es Estudiar

Esta tarde vamos a hablar de la impersonalidad del cuerpo, es decir, de la reflexión sobre las diferentes partes de nuestro propio cuerpo. A continuación, vamos a meditar sobre eso. En los viejos tiempos, el análisis se hizo de esta manera. El cuerpo se dividió en 32 partes. Nosotros las dividiremos en seis grupos según la tradición. Estos son:

- a. pelo de la cabeza, pelo del cuerpo, uñas, dientes, piel;
- b. carne, tendones, huesos, médula, riñones;
- c. corazón, hígado, intestinos, bazo, pulmones;
- d. entrañas, estómago, alimentos no digeridos, heces, cerebro;
- e. bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa;
- f. lágrimas, linfa, saliva, mucosidad nasal, aceite de las articulaciones (líquido sinovial), orina.

Hay otras formas de agruparlos, que, pienso, funcionan igualmente bien para nuestro objetivo. Es importante conocer estas partes del cuerpo por su nombre de tal modo que uno pueda meditar sobre ellas mediante la recitación mental, sin necesidad de tener que leerlo u oírlo. No sólo eso, debería también conocerse su color, forma, localización y su relación con las demás partes del cuerpo en términos tanto de similitud como de diferencia. Uno debería incluso conocer el olor real de cada parte. Meditar sobre las diferentes partes del cuerpo implica un cierto grado de estudio anatómico básico. Podemos entender la observación de los grandes comentaristas de textos pali que aseveran que aprender acerca de estas 32 partes del cuerpo de la manera en que hemos dicho nos llevaría semanas o incluso meses. Es un procedimiento muy analítico a su manera.

Para hacer de este tipo de meditación una práctica principal, uno tiene que meditar sobre un grupo al menos durante quince días, dividiéndolo en tres fases de cinco días cada una. Como primera fase, uno debería empezar según el orden proporcionado arriba, y al revés después de cinco días, lo que constituye la segunda fase. Durante los últimos cinco días, uno debería meditar sobre ello adelante y atrás.



## Propósito De Esta Meditación

El propósito de este tipo de meditación es traer a nuestra consciencia la percepción equivocada que tenemos de nuestro cuerpo. Percibimos todo el cuerpo como una *entidad*. No solemos pensar en ello como partes diferentes. Por lo tanto, lo vemos como un *todo* y no como *partes*. Cuando lo vemos como una entidad, llegamos a diferenciar cada cuerpo como una persona específica, por ejemplo, el Dr. K. Loe Thinn, el Dr. MM Lat, el Dr. S. Shwe y así sucesivamente. Nosotros no los vemos en términos de tener cosas en común. Vemos a cada ser como una entidad *separada*. Debido a esta percepción, llegamos a sentirnos orgullosos de nuestra propia entidad percibida. La *entidad engañosamente percibida* es un objeto para el *aferramiento*. La percepción errónea del cuerpo es una fuente de apego. El objetivo final de este tipo de meditación es desarrollar desapego a través de considerar y ser consciente de la naturaleza repulsiva del cuerpo. Es otro método de meditación de naturaleza reflexiva. Esta técnica puede utilizarse para servir al diferente propósito de la meditación *samatha* o *vipassana*. Sin embargo, aquí estamos hablando en el contexto de *vipassana*, la meditación *mindfulness* o de atención plena.

A medida que este tipo de meditación va tomando fuerza, empezaremos a notar algunos efectos pequeños, pero importantes. Los miedos y temores que uno siente en lugares apartados se debilitarán y uno será capaz de tolerar climas distintos y de disfrutar de alimentos y lugares diferentes. El objetivo último, sin embargo, es el de entender la verdadera naturaleza del cuerpo. Como esta práctica conlleva un profundo conocimiento de la naturaleza del cuerpo, a ello seguirá el desapego del mismo. Nuestro objetivo no es el de reprimir el sentimiento de atracción física mediante la producción directa de una emoción de repulsión, sino ver el cuerpo como es y, por consiguiente, obtener un conocimiento directo del ejercicio. Desapego y comprensión de la verdadera naturaleza del cuerpo suceden al mismo tiempo. El conocimiento directo de la naturaleza del cuerpo da lugar a la liberación de falsas nociones en torno al mismo.

## Técnicas De Meditación Sobre La Impersonalidad Del Cuerpo

Como dijimos anteriormente, hay un largo procedimiento especialmente indicado para practicar este tipo de meditación. Se tarda unos seis meses en completar la etapa preliminar. Durante estos meses se llega a descubrir aquellas partes del cuerpo que están claras en la mente y las que no lo están. Entonces, uno llega a la segunda etapa sólo cuando se han ido eliminando de la lista todos los objetos que no se perciben claramente en la mente. Ciertas partes pueden quedar claras para algunos meditadores, pero otras, no. Por lo tanto, aquí es donde las personas se hacen diferentes e individuales. El proceso de eliminación se prolonga hasta que se encuentra el objeto más claro; después, uno comienza centrándose solo en ese objeto, hasta que puede controlar su mente de manera efectiva para aplicarla a un objeto elegido sin ningún tipo de dificultad. A partir de aquí, si uno lo persigue intensamente a fin de adquirir un conocimiento bien desarrollado, se llega a un punto en que uno tiene que elegir entre *samatha* o *vipassana* para seguir progresando.

Las 32 partes del cuerpo se colocan en seis grupos de acuerdo con su naturaleza próxima. Unas pertenecen a la parte exterior y son secas; otras están situadas en la región abdominal, y otras tienen una naturaleza fluida. Sin embargo, unas tienen más características del elemento tierra, que es la dureza. Se han clasificado de esta manera con un propósito. La práctica tradicional se inicia desde el primer grupo y se amplía sucesivamente para, finalmente, incluir a todos.

También ha habido muchas modificaciones en torno a este método durante siglos, sobre todo donde la práctica ha sido ininterrumpida. El Venerable Taung Pulu Sayadaw, uno de los maestros de meditación más famosos que ha producido Birmania en este siglo, tenía algunos métodos maravillosos de meditación sobre diferentes partes del cuerpo. Él era muy amigo del Muy Venerable Mahasi Sayadaw. Yo solía probar uno de tales métodos modificados de los que se dice que tienen efectos sobre los problemas gástricos. Decidí probarlo, ya que tengo una úlcera gástrica y mi estómago produce más gases de lo habitual. Me pareció que podía controlar el gas en pocos minutos, con calma y contemplación. Este método es una técnica, que difiere de la que hemos hablado. Incluye, eso sí, cinco partes, intestino delgado e inferior, alimentos sin digerir, las heces y el cerebro. Una de mis devotas, Emma, también me recordó esta técnica, que ella había leído en una revista mensual budhista, y que describía cómo un monje budhista americano fue curado de su problema gástrico después de practicar esta técnica particular de meditación, proporcionada por el Muy Venerable Taung Pulu Sayadaw. Éste es un buen ejemplo de cómo las enseñanzas del Buddha son flexibles y se adaptan a las diversas necesidades de las personas.

## Instrucciones Para Un Retiro Corto

Esta tarde, ya que tenemos sólo un retiro relativamente corto, vamos a reflexionar sobre las diferentes partes del cuerpo al azar. Esto te dará una idea de este tipo de meditación, e incluso puede ayudarte a descubrir qué parte podría estar más clara para ti. Considero que esta técnica es de gran utilidad para aquellos que no conocen las 32 partes en detalle como se requiere en el comentario pali.

Primero, nos concentraremos en los huesos, comenzando por el cráneo. No incluyas todavía el cabello, la piel, la sangre y los músculos. Déjalos durante un tiempo. Trata sólo de ver el cráneo sin los ojos, los músculos, los nervios ni la piel. Luego, baja a tu hombro, y luego a los brazos. Trata de ver sólo los huesos sin los músculos, los tendones, la carne, la sangre ni las uñas. A continuación, vete directamente a los dedos de los pie. Forma tu cuerpo sólo con los huesos. Hay pequeños huesos en las piernas y en los pies. Trata de verlos. Haz un barrido lento hacia abajo. Luego regresa al cráneo de nuevo. Trata de ver el cuerpo sólo en el cráneo y los huesos.

Ahora, después de eso, intenta ver las articulaciones en las diferentes regiones del cuerpo, como en el cuello, hombro, codo, muñeca, etc. Trate de ver cada articulación. Baja hasta los dedos del pie, contemplando las articulaciones de las caderas, las rodillas y los tobillos. Verás qué vulnerable es el cuerpo cuando veas las articulaciones. Ahora, ya hemos cubierto dos partes, los huesos y las articulaciones.



A continuación, vamos a considerar todos los músculos, de arriba a abajo, lentamente por el cuerpo, los muslos y las piernas, para formar a una persona. Así, considera los nervios, los tendones y los vasos sanguíneos, también la sangre. Mira de nuevo a la parte superior, el cerebro y la piel. A continuación, fíjate en el pelo de tu cabeza. Intenta no verlo como un todo, sino como hebras simples de cabello. Llega a sus raíces, si puedes. Después, el vello del cuerpo. A continuación, ve a cada uña. Al reflexionar sobre las uñas, trata de verlas por separado de los huesos y la piel. Ten en cuenta cada uña, las veinte, de ambas manos y pies.

El siguiente paso es ir a las partes internas. Primero, los dientes. Trata de ver cada diente, por dentro y por fuera. Si es posible, llega a las raíces. Intenta ir alrededor de cada diente. Verlo como algo que no está fijado a la mandíbula, sino individualmente y por separado. La idea es ver las diferentes partes que encajan entre sí para conformar una persona. En el interior de la boca, también tienes para observar la saliva o el esputo.

A continuación, ve más abajo por el interior hacia los órganos internos. Tienes el corazón, los pulmones, el hígado (creo que los médicos tienen aquí una ventaja). No sé si todo esto te asustará o no. Es una especie de operación mental. Usas tu mente para ir a través de diferentes partes de tu cuerpo. Verás el estómago, los intestinos, la comida nueva, los residuos y todo. Trata de verlos individualmente. A la vez que los ves, nómbralos una y otra vez.

Elige por lo menos diez partes diferentes. Las Escrituras dicen que deben escogerse al menos cinco. Sin embargo, aquí, creo que es bueno elegir unas diez y luego hacer una lista. Hay que seguir la lista hacia abajo y, luego, hacia arriba de nuevo. Repite esta lista varias veces. Si se eligen órganos internos, se puede elegir el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones, el estómago y los intestinos. Si eliges los huesos, es importante incluir también las articulaciones. Si eliges los vasos sanguíneos, tiene que ser también con la sangre y los músculos. Si optas por el pelo, es útil incluir los dientes y las uñas. Hay muchas cosas para elegir. Puedes incluso elegir las lágrimas.



## No En La Diferencia, Sino En La Similitud

Cuando veas estas partes individuales, llegarás a ver que el cuerpo conocido como Venerable Phra Khammai Dhammasami se compone de todas esas partes, y que son las mismas que las del Dr. Leo K. Thinn, el Dr. M. M. Lat, Zaw Zaw, etc. Todos son lo mismo. Por lo tanto, lo que ahora vemos son diferentes partes del cuerpo. Lo que no veo es al Venerable Phra Khammai Dhammasami. ¿Son las uñas Khammai Dhammasami? ¿O son los huesos, o las articulaciones? Es sólo cuando los tomas como un todo cuando es posible denominarlo como el Venerable Dhammasami. Por lo tanto, se obtiene una visión profunda de la impersonalidad del cuerpo. Por lo general, tendemos a personalizar, hemos sido condicionados para percibir las cosas de esta manera. Se nos ha hecho ver que somos diferentes de los demás.

Una vez, vi un chiste en una revista de dos muchachas que veían una película en el cine. Odiaban al actor. Cuando el actor apareció, una de ellas dijo: “Oh, no. Odio a este hombre. Vámonos”. La otra dijo: “No, no. No te vayas, que se va a morir en la siguiente escena”. Ves que ellas estaban condicionadas para ver al actor como diferente de ellas mismas. Debido a la percepción *diferencial*, deseaban que muriera. Esta actitud es común a todos nosotros.

Cuando éramos pequeños y nos caíamos al suelo, llorábamos y le echábamos la culpa al suelo. ¡No estoy seguro de si yo lo hice o no! Pero vi una acción como ésta más tarde, de visita en una casa. Un niño se cayó y se puso a llorar, no porque estuviera mal herido, sino porque estaba muy frustrado con el suelo y creía que el suelo le había golpeado. El niño percibía que el terreno no tenía nada en común con él, no era parte de su ser, y era el culpable. Entonces, su madre, que no podía consolarle, golpeó el suelo diciéndole al niño “Ya le he pegado al suelo”. Sólo entonces el niño dejó de llorar. La idea de venganza le había hecho ver el suelo de manera *diferente*, no como parte de su propio ser. De tal manera, se nos ha hecho destacar las diferencias más que las similitudes.



## Vuelta A Los Cuatro Elementos

El otro día, el Dr. S. Shwe me preguntaba acerca de los cuatro elementos (*mahā-bhūtā*). Los cuatro elementos son tierra, agua, fuego y aire. Al elemento sólido o rígido se le llama elemento tierra (*pathavī-dhātu*). El hueso es duro. Se trata de tierra o elemento duro. Mira, ahora estoy moviendo la mano. La capacidad de moverse o estirarse es el elemento aire (*vāyo-dhātu*). Esto incluye caminar también. Se trata de un elemento que hace posible la movilidad. Nosotros no vemos nada en común entre la Tierra y nosotros. A pesar de que la Tierra tiene estos cuatro elementos, entre ellos se da, de manera significativa y destacada, el elemento tierra, que es de naturaleza dura. En el mar, el elemento agua (*āpo-dhātu*) es el prominente, pero los otros elementos siguen ahí. Lo tenemos todo de este elemento de cohesión que es el que une las diferentes partes de nuestro cuerpo. Después de sentarnos y meditar, nos da hambre y nos quema en el interior. Éste es el elemento de calor (*tejo-dhātu*) que está presente en nosotros. El cuerpo se compone de estos cuatro elementos. Sientes el elemento duro al sentarte en el suelo. Es duro porque el elemento tierra es muy predominante. Al salir, sientes frío debido a las condiciones meteorológicas. Normalmente no consideramos que estos cuatro elementos estén con nosotros. Aunque tenemos capacidad de hacerlo, normalmente no consideramos los materiales no sensibles del ser al darles poco valor; sin embargo, habitualmente, sí damos consideración a nuestro cuerpo, que, del mismo modo, consiste también en los mismos cuatro elementos. Siempre le otorgamos un valor superior. Incluso entre los seres sensibles, decimos que ¡mis cuatro elementos son más bonitos que los tuyos!

Así pues, ahora vamos a reflexionar sobre las diferentes partes de nuestro cuerpo durante veinte minutos y continuaremos con meditación vipassana durante quince minutos. O, si prefieres, puedes hacer meditación vipassana primero y, después, la reflexión sobre las diferentes partes del cuerpo durante veinte minutos.

Al contemplar una de estas partes del cuerpo, si cualquier sensación o pensamiento surge muy destacadamente, puedes observarlo como objeto secundario y luego volver a la parte en la que te detuviste. Si sientes repulsión, miedo o asco, usa mindfulness para fijarte en los sentimientos al descubierto antes de continuar, de nuevo, con la contemplación sobre el cuerpo. *Vipassana* y esta técnica de meditación se apoyan la una en la otra.

## Capítulo 8

### **Práctica de Mindfulness intensiva**

EL OTRO DÍA HABLAMOS DE LA ATENCIÓN PURA. Hoy, hablaremos de lo mismo desde otro punto de vista, que es la atención plena o mindfulness. Mindfulness es algo que la gente encuentra difícil de entender. Mindfulness es un factor muy importante que requiere ser adquirido y desarrollado en la meditación. Constituye no sólo la base, sino que también actúa como factor principal en el camino del desarrollo de otros factores tales como la concentración, el esfuerzo y la sabiduría.

#### ¿Qué Es Mindfulness?

Mindfulness significa diferentes cosas en distintas fases. *Consciencia constante* es mindfulness. Ésta es una buena descripción. Sin embargo, si no sabemos qué tipo de consciencia, o qué y cómo, entonces, todavía queda mucho que experimentar para entenderlo. Necesitamos más explicaciones, ya que no hemos entendido las cosas. Mindfulness se obtendrá mediante la práctica.

Mindfulness significa en realidad prestar atención pura a un objeto sin ninguna noción preconcebida, prejuicio o juicio de valor. También significa ser consciente de la existencia de algo en el aquí y ahora; y, en una fase posterior, mindfulness es un estado mental de naturaleza flexible y descubridora.

Ser receptivo, ser flexible, no reaccionar sino actuar, estar atento, estar en armonía con uno mismo, estar activamente vigilante, tener experiencia directa del objeto presente y estar en el momento presente son algunas descripciones populares de las funciones de mindfulness.

## Mindfulness Como Exploración

Mindfulness es una especie de exploración. Tú no explorarás algo si ya lo conoces muy bien. Al escalar la montaña más alta, esperarás descubrir algo que aún no hayas visto. No estás *seguro* de lo que te vas a encontrar. Te esperas algo sorprendente y desconocido. Estás preparado para enfrentarte a ello y aprender de ello. Eso es exploración.

Uno no espera ver lo que está en calma y en paz, es estable y fácil de manejar. Eso no es la exploración. Tú quieres ver lo que no has visto y lo que sólo unas pocas personas pueden ver. Ésa es la razón de aventurarse a lugares como el Polo Norte o el Polo Sur. Y ver algo emocionante. Cuando exploras algo, lo que tienes que hacer es observar. Observas lo que ves, lo que oyes. La observación es el primer paso en la práctica de mindfulness.

Antes de que aprendieras a nadar bien, tuviste que aprender de forma teórica cómo nadar y haber probado un poco; intentaste alcanzar el otro lado sin el instructor —durante veinte, treinta o cuarenta minutos—. Esto implica algún tipo de exploración. La vida es el verdadero universo que podrías explorar y convertirte en una persona más sabia. Cuando cierras los ojos e intentas hacer una práctica de mindfulness intensiva, te dispones a explorar. Recuerda que, al comenzar, mindfulness, la atención plena, no se ha establecido plenamente. Resultado de ello es que la observación no puede ir tan lejos como esperabas. No te sientas decepcionado. Basta con poner cierto empeño e intentarlo de nuevo.



## Dos Tipos De Mindfulness

Cuando hacemos meditación mindfulness, hay dos tipos de mindfulness, *intensiva* y *general*. Hoy, estamos haciendo mindfulness intensiva. Mañana, hablaré de mindfulness general.

## Mindfulness Como Aprender A Tratar Con Lo Inesperado

Mindfulness es también aprender a *hacer frente a lo inesperado*. Como seres humanos, poseemos una cualidad valiosa, la capacidad mental de pensar, de aprender, de hacer frente a las cosas. Pero, a menudo, cosas que hemos experimentado varias veces con anterioridad nos cogen ahora por sorpresa. La ansiedad, el nerviosismo, la preocupación, la ira, etc. no son desconocidos para nosotros, pero aún así, nos sorprenden cada vez que aparecen. Recuerdo cuando yo era ya profesor de la Universidad Pali Sasana Mandaing, en Pegu (Hamsavati). Desde Laikha, mi ciudad natal en el estado de Shan, recibí la noticia de que, unos días antes, mi padre había fallecido. Sucedió justo cuando estaba a punto de administrar los ocho preceptos a mi devota, la señora Daw Yee, que había apoyado mi educación y ordenación en Moulmein, estado de Mon. Yo estaba sentado en una silla y la devota y sus hijos estaban sentados delante de mí, recitando *okasa, okasa y okasa* en birmano. Un amigo mío se presentó con un mensaje de la Universidad que se había recibido por teléfono la noche anterior. Mi padre había muerto unos días antes y, ahora, mi madre y familiares me estaban esperando para asistir al funeral de mi padre. Mi mente se quedó en blanco. Me quedé muy sorprendido al recibir la noticia. Sabía que las cosas son impermanentes, que la vida es impermanente, pero no me esperaba que fuera la vida de mi padre. No esperaba que llegara ese momento. Me cogió por sorpresa.

Cuando reflexionaba sobre la impermanencia, estoy seguro de que inconscientemente había excluido a mi padre. Así que, cuando mi padre murió, no pude soportarlo. No seguí adelante con la administración de los preceptos. Ya no podía hablar. Fue una pena que se hizo abrumadora. La pena no era algo nuevo para mí. La había experimentado antes y ni siquiera puedo recordar cuántas veces había pasado por ella. Pero yo no esperaba que tanto dolor se asociara a la muerte de mi padre. Estaba en un shock terrible. Ni siquiera pude esperar a tomar el ferry regular para coger el tren en Mottama (Martaban). Contraté un barco. Pero desde Moulmein a mi ciudad natal Laikha, en el centro del estado de Shan, se echan cinco días. El transporte era muy malo. Sólo conseguí perderme el funeral y siete días de luto. Estuve experimentando dolor durante toda la semana porque no esperaba que sucediera, sino que ocurrió de repente. Yo no estaba preparado para hacerle frente a la omnipresente ley de la impermanencia.

Esta práctica de mindfulness no se ocupa sólo de aprender a esperar los hechos miserables de la vida, tales como la muerte, sino también de la preparación para enfrentarse a lo inesperado en el día a día. Cuando no esperamos las cosas, es muy difícil aceptarlas. No somos receptivos en absoluto. En lugar de ello, nos seguimos resistiendo. Por ejemplo, esperamos que todo sea acorde a nuestra propia cultura cuando vamos a otro país. A medida que descubrimos un comportamiento diferente y una forma diferente de vida, nos quedamos sorprendidos. En algún momento, incluso pensamos que son de mala educación. Nos hacemos críticos, pensamos que nuestra cultura es superior. Esto se debe a que no somos receptivos a su cultura. No estás preparado para la diferencia. Nunca esperas que las cosas sean de otra manera de lo que has conocido. Así que cuando descubres cosas así, te sientes molesto porque no puedes aceptarlas tal y como son.

Cuando somos plenamente conscientes, no sólo podemos observar lo que estamos viendo, sino que, al mismo tiempo, también estamos preparados para aceptar lo que no hemos visto antes.

El dolor viene, nosotros lo observamos. Por el momento, parece que está bien. Pero algo que no esperamos sigue al dolor. Son las reacciones al mismo. Seguimos reaccionando a la presencia del dolor porque nunca antes nos ocupamos de él de una manera plenamente consciente. Al igual que se dan ansiedad, nerviosismo, irritación, frustración en la vida de todo el mundo, esa reacción es un hecho común a todos. Nos impacientamos y, finalmente, dejamos de meditar.

Con mindfulness, aprendemos acerca del dolor mediante un entrenamiento intensivo como éste. En cuanto el dolor aparece, le prestamos atención pura y anotamos *dolor, dolor, dolor*. Registramos el hecho sin añadirle ninguna valoración. Ahora bien, si surge cualquier reacción, tal vez frustración o impaciencia, simplemente préstale atención también a ella y obsérvala. Estamos explorando y observando. El dolor se ha presentado para la observación.

Quizá no tengas éxito de la noche a la mañana; no podemos obligarnos a *no* reaccionar. En tales circunstancias, simplemente, observamos la reacción. La decepción es una reacción, enfadarse es otra reacción, desalentarse o desanimarse es otra reacción. Por lo tanto, lo que estamos tratando de hacer es observar estas cosas. Cuando observamos, llegamos a ver ambas cosas, lo esperado y lo inesperado. Lo que tenemos que hacer principalmente es aprender a vivir con lo inesperado.



Hemos tenido sesiones de meditación de veinte y treinta minutos durante dos días y hoy intentamos una sesión de cuarenta minutos. Dije por la mañana que íbamos a tener una sesión de cuarenta minutos para prepararte mentalmente para eso. La mayoría comentó que el tiempo les había parecido un poco corto y que podrían haber continuado más tiempo. Esto se debe a que estaban preparados mentalmente para cuarenta minutos. Sabemos que si volamos a Bangkok desde Londres, hay que sentarse durante más de diez horas y, sin embargo, dado que estamos mentalmente preparados, no nos quejamos de ello. Es más fácil aceptar las cosas cuando estás mentalmente preparado. Eres más receptivo a lo que está por venir.

Esta tarde, esperabas sentarte durante cuarenta minutos, pero no esperabas sentarte durante más de una hora. Al habernos sentado más de una hora, todos han comentado haber estado inquietos e impacientes por que sonara la campana. No estaban preparados para eso. Si yo les hubiera preguntado si iban a sentarse durante más de una hora, todos habrían dicho que no. Esto es algo a lo que sé que se resisten. Si nos limitamos a mirar en nuestra mente, podemos ver que experimentamos resistencia muchas veces al día por una u otra razón. Podríamos experimentar resentimiento y rechazo teniéndonos que sentar más de lo que podíamos. Tenemos que observar también el resentimiento o la inquietud. Tu propósito es actuar como observador y explorador, recopilar información y datos para registrarlos. Ahora, has registrado nerviosismo, irritación, frustración e impaciencia; tienes todos los datos. Ellos te revelarán su naturaleza en un momento dado. Llegan de imprevisto en el trabajo, en casa o al conducir. Esta práctica de mindfulness es una especie de aprendizaje de cómo vivir con lo inesperado. Si lo inesperado produce presión, entonces mindfulness es la manera de lidiar con la presión.

## Mindfulness Como Aceptación De Los Hechos De La Vida

Tú vas observando de la misma forma que un viajero explora el mundo. Ves un montón de cosas, la mayor parte de ellas diferentes de lo que has visto hasta ahora. Muchas personas, en su mayoría británicos, me cuentan que estuvo bien haber estado en la India, en Brasil: a pesar de no haber agua corriente en todas partes, o inodoro o agua caliente, aún así estuvo bien. De haberlo sabido, quizás no se habrían gastado dinero en ir allí y experimentarlo. Por lo tanto, al volver, aprecian más las cosas que tienen en Inglaterra. El contentamiento nace en su corazón. Tienen una capacidad aún mayor de disfrutar de las mismas cosas. Un hombre del servicio internacional de la BBC, un periodista con mucha experiencia, aceptó ir a Brasil con un explorador para recaudar fondos. Más tarde, cuando regresó, contó las dificultades que había tenido al tratar de escapar de animales salvajes, insectos, etc. Pero, peor que eso, dijo, fue que no contaba con inodoro. Cuando accedió a ir allí, lo hizo porque pensaba que los habría. Estaba preparado para hacer frente a los animales salvajes en el Amazonas. Sin embargo, dado que no estaba preparado para una situación sin inodoros ni agua corriente, eso supuso todo un problema para él. Ésta es la forma típica en que un hombre corriente se enfrenta a la vida diaria.

No conseguimos todo lo que esperamos de la vida. Podemos encontrarnos con algo que no esperábamos y aprender a lidiar también con ello a través de la meditación. La experiencia de la meditación vipassana no es algo diferente de la vida real; refleja muy bien la realidad de la vida.

## No Lo Rechaces

El Buddha dijo que su forma de resolver los problemas era opuesta a la manera en que el mundo piensa que hay que resolver los problemas. Su manera de pensar va en contra de la opinión mayoritaria. Si la gente dice que hay que huir de un problema, el Buddha decía: “Hay que hacerle frente y aceptarlo”. La gente diría “No nos molestemos siquiera por el sufrimiento, olvidémonos de él.” El Buddha, sin embargo, dice, “No, tienes que ser consciente de ello.” Es una manera completamente diferente de pensar. Sin embargo, esa aceptación sólo es posible mediante la consciencia constante o una intensa atención plena. De lo contrario, cada vez que nos lo encontremos, vamos a seguir rechazándolo porque no estamos acostumbrados a aceptarlo.

## Mindfulness Como Dejar Pasar Las Cosas

A veces la gente dice, “Déjalo pasar, no te preocupes”. Sin embargo, no es tan fácil dejar pasar las cosas. Tú quieres no preocuparte por las cosas, y tratar de olvidarlas, pero, simplemente, no desaparecen. Cuando murió mi padre, en la medida de lo posible, quería olvidarme de todo y tratar de comportarme como si mi padre estuviera vivo. Sin embargo, las cosas no suceden de esa manera. La pena y el dolor seguían ahí. Traté de que desaparecieran, pero no fue posible hasta que los experimenté conscientemente.

No podemos organizar el mundo de manera que nunca nos sintamos perturbados o molestos. No podemos poner sólo gente agradable y cosas maravillosas a nuestro alrededor. La vida no se inicia de una forma tan abstracta. El mundo tampoco existe de una manera ideal. El mundo existe tal y como es, no de la forma en que imaginamos que es. Sólo tenemos que aceptarlo como es y dejarlo así; relajarnos.

El dolor está ahí incluso cuando no le prestamos atención. Cuando lo ignoramos, pensamos que se irá. Creemos que ésta es la manera de que se vaya. Ésta es una forma muy normal y lógica de pensar, habitual en personas cuya mente no está entrenada en la práctica de mindfulness. Por lo tanto, tratas de olvidar tu dolor de muelas, escuchando música o intentando empeñarte en cualquier otra actividad. Pero no funcionará. El Buddha dijo que la verdadera forma de dejar pasar las cosas es hacerles frente, ser conscientes de ellas para tener consciencia de su existencia. Tú te enfrentas al hecho de que tienes un dolor de muelas. Antes de aceptarlo, ni siquiera pensarás en ir al dentista. Cuando la atención plena no es fuerte, no puedes dejar de lado el dolor. Te sientes confuso sobre qué hacer con él. Así que, ahora, el dolor produce irritación, impaciencia, frustración y demás; es una frustración permanente porque no puedes dejar las cosas pasar.

A medida que la mente se hace contemplativa, se vuelve fuerte. Lo que sucede es que cuando observamos el dolor, deja de haber frustración y, a veces, incluso aparecen sentimientos gozosos. Esto significa que ahora estás dejando las cosas pasar. Te estás liberando de ello. Ya no te sientes atado al dolor o a la parte del cuerpo donde sientes el dolor. Quizás, estás observando el dolor de forma objetiva, como un cirujano más que como un paciente o un familiar del paciente. Si no lo observas objetivamente, no podrás ayudar al paciente. Te sentirás abrumado y superado por el sufrimiento que él experimenta. Así que dejar pasar las cosas es algo que sólo es posible hacer mediante la atención plena. Dejar pasar las cosas trae libertad y objetividad.

## Mindfulness Como Protección

Mindfulness es también como una *protección*. Un ejemplo de ello es el gato. Creo que su nombre es Coco. Cuando llegó el primer día, te molestó. Tú no estabas protegido contra las molestias provenientes de Coco. Sin embargo, a medida que aprendes a observar la llegada del gato, los ruidos y su tacto, aprendes a vivir con él. Ya no vuelve a molestarte. Cuando viene, ya sólo observas el sonido y su tacto —ahora, estás en armonía con el gato Coco.— Ahora estás protegido de que te trastorne. Te has liberado de sus molestias, no necesariamente por huir de ellas ni por deshacerte de él, sino aceptando su presencia y tratando de vivir en armonía con él.

Puede ser bastante desagradable tener que esperar un autobús durante dos horas. A veces los vuelos salen con un día de retraso. Te sientes nervioso y abatido. Pero cuando tomas consciencia del hecho de que lleva retraso y lo aceptas, ya no te sentirás tan nervioso. Puedes ser muy feliz haciendo otra cosa y hacer el mejor uso del tiempo del que ahora dispones de forma inesperada. Por lo tanto, ésa es una protección. Estás protegido por la atención plena. Estás a salvo sólo cuando estás completamente atento. Estás a salvo del nerviosismo y la aflicción. De lo contrario, reaccionas y esas reacciones son peligrosas. Te hacen daño física y mentalmente. Te agotan. El Buddha dijo que no hay que tratar nunca de justificar el propio malestar sea cual sea la razón. Estar molesto es malo. La ira por la razón que sea es mala. Si alguien te critica, ya estás sufriendo por esa crítica. Cuando estás enojado, encima de ese sufrimiento, tú mismo creas otro más.

Un hombre enojado no es feliz. Cuando te enfrentas a la crítica, si pudieras mantenerte en calma, pacífico y estable, sería estupendo. Esto es posible sólo cuando mindfulness está presente. No habrá fin a nuestras quejas si vamos a hacer un drama cada vez que descubramos nuestros puntos débiles o los de otra persona. El mundo está establecido sobre la imperfección. Nadie es perfecto. Tenemos que vivir, por decirlo así, con este mundo imperfecto.

La imperfección no es una razón para estar molesto o disgustado. Es algo que podemos aprender a aceptar a través de mindfulness. Nosotros podemos ser compasivos con la otra parte. Podemos ayudar siempre que sea posible. Así que, no intentemos justificar nuestro enfado, los celos, la envidia, los chismes o nuestro disgusto. Deberíamos de aprender de esto mediante mindfulness. Puede liberarnos de estar quejándonos todo el tiempo.

El Reino Unido es una nación próspera. La gente está en muy buena posición, pero nunca deja de quejarse. Lo mismo es cierto en Japón. La gente incluso se suicida debido a la frustración. ¿Crees que alguien que se queja es feliz? Algo arde por dentro como un incendio. La ira es como un incendio. El resentimiento es como un incendio. Debemos ser conscientes de los peligros de la ira, los celos, el odio, el estar enfadados, la frustración, la irritación, el nerviosismo y no debemos tratar de justificarlos.

## Amata Nibbāna: Mindfulness Y Lo Inmortal

Para profundizar un poco más en la práctica y la comprensión, mindfulness produce la inmortalidad (*amata nibbāna*). Sólo con una práctica sostenida de mindfulness, puede experimentarse tal inmortalidad aquí y ahora. Pero la inmortalidad de la que estamos hablando aquí no es la de la vida permanente después de la muerte. Esto es bastante difícil de entender.

Así que, explicaré la inmortalidad a través de la experiencia de mindfulness. Cuando la atención plena se hace más fuerte, llegamos a ver más en este movimiento físico. Tú levantas los pies, pero, detrás de eso, existe la intención de hacerlo; la intención es anterior al movimiento. Hay una intención de hablar, entonces, hablas. La intención está ahí, detrás de todo. Dado que no puede percibirse conscientemente la intención antes de cualquier acción física o verbal, a uno le gustaría pensar que simplemente actúa, sin ninguna intención. Esto es debido a que la mente de uno no es lo suficientemente contemplativa como para ver la intención que hay detrás. La intención es el objeto de meditación menos conocido, mientras que cualquier producto de la misma, tal como el levantamiento de los pies, es el más conocido. La intención es un fenómeno mental al igual que otras reacciones mentales como el nerviosismo, la infelicidad, la alegría y el enojarse.

Los movimientos físicos sobre los que reflexionamos ayer mientras meditábamos sobre las distintas partes del cuerpo son fenómenos físicos. Y, posteriormente, conseguimos ver que lo que realmente existe es algo que llamamos fenómenos físicos y algo que podemos sentir como fenómenos mentales. Estas dos cosas son reales. Existen en realidad. Lo que no existe es lo que, habitualmente, creamos: la “propia identidad”, llamada “*atta*” o “*atman*”.

En otras palabras, los cinco agregados son reales. Existen. En pali, se llaman *sakkāya* = *algo que existe en realidad: nama y rupa*, fenómenos físicos y mentales o materia y mente, como queramos llamarlo. Lo que no existe en la realidad es la propia-identidad. Sin embargo, existe en noción o en percepción, una percepción que nace a partir de fenómenos físicos y mentales que son reales. La percepción es algo que creamos en nuestra mente, no necesariamente un fenómeno real. Dependiendo de algo que existe en realidad, creamos algo irreal. Así pues, la percepción errónea o creencia en la existencia de algo que no existe se llama *sakkāya diṭṭhi*. *Diṭṭhi* quiere decir percepción errónea. De forma literal, *sakkāya* no es erróneo, pero *diṭṭhi*, sí.

Cuando practicamos mindfulness de manera cada vez más fuerte a lo largo de las etapas de aprendizaje y de control, alcanzando la etapa de liberación, llegamos a ver lo que realmente existe y lo que no. En un sentido filosófico budhista, mortalidad o muerte significan la muerte de ese tipo de entidad, la entidad cuya existencia percibimos erróneamente. El surgimiento y la cesación, el ir y venir de los fenómenos físicos y mentales no son algo nuevo para nosotros. Científicamente hablando, cada veinticuatro horas, unos cien mil millones de células son reemplazadas, viejas por nuevas. Por lo tanto, la muerte ocurre a cada momento. No es algo nuevo y desconocido para los seres humanos. Las células se sustituyen constantemente. El cambio o impermanencia del fenómeno físico no es algo que llamemos muerte o mortalidad.



Antes, cuando estuviste meditando durante más de una hora, te sentiste frustrado. Tuviste que meditar más de una hora porque, a diferencia de en otras sesiones, no puse el avisador y dejé que la sesión tomara su propio curso; estoy seguro de que muchos pudieron haber estado esperando a la señal para irse. Pero ya no se da esa frustración en la mente. En la medida en que escuchas mi charla, hay ahora una mente atenta, que presta atención a la charla sobre el Dhamma. La mente frustrada ha desaparecido y ha sido reemplazada por la mente atenta. Al final de la sesión de una hora, tu mente frustrada fue reemplazada inmediatamente por una mente aliviada tan pronto como dije que parábamos. Por lo tanto, la mente sigue cambiando también. Una nueva mente sigue llegando y nace a cada segundo. Se ha comprobado científicamente.

Ello no quiere decir que no le tengamos miedo al cambio o a la marcha, al fallecimiento de este fenómeno físico y mental, que existe en realidad. Lo tenemos. Resultado de ello es que existe el temor a la muerte, pero ¿la muerte de qué? En realidad, el temor profundamente arraigado es el de la muerte de la falsa identidad que hemos creado en nuestra mente. Esto es lo que llamamos la *mortalidad de la falsa identidad propia*. Con esta identidad con la existencia uno se siente herido, se siente temeroso y apegado. Una vez que la dejamos ir, nos liberamos de la ira, el miedo y el apego.

En la última etapa de mindfulness, cuando has aceptado que sólo estas dos cosas, mente y materia, son reales, ya no hay un ego falsamente percibido, entonces ya no hay nada que pueda morir. La cesación de estos dos fenómenos físicos y mentales tiene lugar aquí y ahora, desde el momento en que estábamos en el útero materno. A menos de mantenernos en continuo cambio, no habríamos podido crecer ni envejecer. Así pues, cuando decimos que el *nibbāna* es inmortal, queremos decir que la atención plena, mindfulness, nunca se rompe y somos constantemente conscientes de lo que hay en realidad. El Buddha, desde la edad de treinta y cinco y hasta los ochenta años, fue constantemente consciente de lo que realmente existe. Ya no volvió a crearse ninguna falsa identidad en su mente. Por consecuencia, no hubo nada que pudiera morir y, por lo tanto, inmortalidad.



## Lo Condicionante (Saṅkhāra) Y Lo Condicionado (Saṅkhāta)

Hablemos un poco sobre lo condicionante y lo condicionado, de los que ya hablamos por la mañana.

¿Qué queremos decir con *condicionante* y *condicionado*? La vida es un proceso. No es una entidad única que exista a lo largo de cuarenta, cincuenta, setenta u ochenta años. Es un proceso dinámico con cambios que tienen lugar en un momento. Toma simplemente como ejemplo un proceso de tu experiencia de meditación. El dolor está ahí. El dolor surge básicamente porque tenemos estos fenómenos físicos y mentales, de los cuales estamos compuestos. Si estás compuesto de esta forma, de mente y materia, ¿cómo puedes escapar del dolor? El dolor siempre está ahí. La cuestión es si lo percibes o no. Cuando surge el dolor, normalmente, empiezas a reaccionar ante él. Te pones nervioso. Pero no eres consciente del nerviosismo. El nerviosismo está ahí. En la medida en que el dolor se hace insoportable, nace la frustración. Primero, surge la impaciencia y, después, la frustración. Dolor, nerviosismo, impaciencia, frustración y ahora, quizás, también decepción; considéralos parte de un proceso y que están relacionados unos con otros como causa y efecto. Cuentas ahora con un número de cosas que operan como una serie. El dolor ha producido nerviosismo. Por lo tanto, el dolor es *condicionante* del nerviosismo. El nerviosismo ha sido *condicionado* por el dolor. El dolor es la causa inmediata del nerviosismo y el nerviosismo es el efecto inmediato del dolor. Lo condicionante es la causa y lo condicionado es el resultado. La causa, que es condicionante, se llama en pali *saṅkhāra*. Gramaticalmente, es un caso subjetivo. Lo condicionado ha sido creado. Éste es el caso objetivo. En pali se llama *saṅkhāta*.

Cuando mindfulness está progresando satisfactoriamente, el dolor ya no da lugar al nerviosismo. El dolor deja de ser un factor condicionante y, consiguientemente, no genera un resultado. El renacimiento momentáneo cesa al menos temporalmente.

## Mindfulness Y Saṃsāra, El Círculo De Causa Y Efecto

El dolor experimentado en la meditación misma es una buena ilustración de cómo comienza y opera saṃsāra, el círculo del sufrimiento. El dolor, la impaciencia, la frustración y el nerviosismo se presentan en una serie que supone un ciclo, con el factor inmediatamente precedente funcionando como causa directa. Algo que fue en principio lo condicionado se convierte en la causa o el condicionante. El nerviosismo nace de la frustración y el nerviosismo es el efecto, lo condicionado. Así es cómo el cambio tiene lugar aquí y ahora, de efecto a causa. Uno se convierte en padre después de ser hijo. Y esto sigue y sigue. Si sólo contamos con uno, o incluso dos factores, no lo llamamos ciclo. Algo que se ha producido sigue produciendo. Ése es un proceso interminable de causa y efecto. Lo que llamamos *saṃsāra* significa este ciclo mismo de causa y efecto.

Hemos hablado de que cuando la mente carece de consciencia constante, cualquier dolor puede crear nerviosismo y frustración. Por el contrario, si la atención plena está suficientemente presente, el dolor dejará de producir nerviosismo y frustración. En consecuencia, no surge nada parecido a lo *condicionado*; el dolor, simplemente, no está produciendo nada. Dado que no se produce nada, ya no puede decirse que el dolor sea la *causa*. De este modo, el proceso de causa y efecto queda roto. Otras consecuencias como la impaciencia, la frustración, el nerviosismo, el estrés, la depresión, la baja autoestima y otras emociones negativas también dejarán de ser resultado de ello. El proceso se detiene por sí mismo, ya que no hay motivos para que se desarrolle. Si ya no se producen resultados condicionados, definitivamente dejarán de estar allí para condicionar a otros al mismo tiempo.

La consciencia constante, la práctica constante de mindfulness, hace que este proceso se debilite, se rompa y, en última instancia, se corte. Ésta es la razón de que mindfulness se considere una práctica orientada hacia *asañkhāta* —lo incondicionado—. La mente sigue funcionando, hace incluso un trabajo aún más maravilloso. Pero ya no está condicionada. No hay perturbación alguna. Ahora puede funcionar de manera más eficaz sin estar inducida por prejuicios o emociones. Es una *mente loto*, similar a la existencia de una flor de loto: a pesar de mantener sus raíces en el agua fangosa, se ha elevado por encima del barro y el agua.

Esta vida, compuesta por una unidad llamada fenómeno psicofísico, ha sido condicionada por el *kamma* pasado. Es lo condicionado. Sin embargo, si no produce otro efecto, en otras palabras, si esto así llamado condicionado no se convierte en lo condicionante, el proceso del giro del ciclo se detiene. Esto puede lograrse en esta vida. *Amata nibbāna* sólo puede realizarse en el momento presente de esta manera.

## Capítulo 9

### **Meditación sobre la muerte (Maraṇassati)**

#### **Explicación e instrucciones**

ESTA TARDE VAMOS a reflexionar sobre la muerte. Se trata de otro tipo de meditación reflexiva que se practica en la meditación mindfulness. Es la última de las cuatro meditaciones de refuerzo que presentaremos en este retiro.

#### **De Mal Agüero?**

La muerte es un asunto del que mucha gente prefiere no hablar, especialmente en otras culturas y religiones. Muchos consideran esa conversación como de mal agüero, desagradable y desafortunada. La muerte, como lado más oscuro de la vida, es considerada un tema de conversación inapropiado. La gente tiende a tapar su conocimiento de la realidad de la muerte con enormes fantasías abstractas y teorías. En realidad, las personas intentan suprimir esa realidad en su mente consciente. Así, esa mente es engañada por el intelecto. El engaño se convierte gradualmente en la percepción. Y sin embargo, esa percepción de la muerte parece haber logrado una aceptación general.

La forma de pensar del Buddha es diferente y, en este caso, incluso contraria a la corriente general. Él dijo que *“la muerte es otro objeto de meditación”*. Nosotros deberíamos reconocerla, aceptarla e intentar entenderla. El Buddha enseñó a sus discípulos que *“para arrancar de raíz las impurezas mentales y lograr así la paz, uno debería permanecer vigilante y desarrollar una atención plena y aguda de la muerte”*<sup>4</sup>. ¿Podemos escapar de la muerte? Ciertamente, no. Se trata de un proceso inevitable por el que todos tendremos que pasar.

---

<sup>4</sup> Thana-Sutta, Anguttara-nikaya

A la gente no le gusta hablar sobre ello porque le tiene miedo a la muerte. Esto es cierto para cualquiera. Algunas personas también creen que hablar de la muerte puede traerles mala suerte y podría llevarles a la ruina. El Buddha, sin embargo, dijo que el miedo a la muerte se produce cuando no hay una verdadera comprensión de ella. Si no hablas de ello, no lo entenderás. Por eso, esta meditación sobre la muerte tiene sentido y vale la pena, a pesar de lo temible que pueda parecer. Este enfoque budhista de la aceptación es compartido, y de hecho aceptado, en la psicoterapia moderna.

## Miedo A La Muerte

Imagina esta habitación sin luz, a oscuras y en silencio. Si te encuentras con un cable en la oscuridad, puedes pensar que se trata de una serpiente, y te asustarás mucho; eso es porque no puedes ver lo que hay en realidad. Si te encuentras con un gato, puedes pensar que se trata de un fantasma, ya que no puedes ver lo que hay exactamente allí. Simplemente, especulas sobre el sonido de los movimientos del gato y creas miedo en tu interior. No ver las cosas como son te asusta. Es agobiante estar en la oscuridad porque la oscuridad nos impide ver las cosas. El miedo, sin embargo, se elimina automáticamente cuando se enciende la luz. Lo que necesitamos es luz que nos ayude a ver un cable como un cable, y para asegurarnos de que no es una serpiente. Esto también es cierto incluso cuando se trata de temas como la muerte; lo que tenemos que hacer es comprenderla, saber cómo es y cómo es también el miedo a la muerte. La comprensión se asemeja a la luz.

Muchas religiones, a lo largo del tiempo, han intentado resolver el misterio de la muerte y del miedo que inevitablemente está vinculado a ella. Elaboran diversas filosofías respecto a lo que es la muerte con el fin de disipar el miedo a la misma en la mente de las personas. Siempre hay, consciente o inconscientemente, una amenaza de muerte. No importa que la ignores, se trata de un hecho de la vida. El Buddha dijo que tenemos que tener valor para analizar y reflexionar sobre ella. Ese valor viene a través de *mindfulness*, la atención plena. Muchas religiones tratan de conseguir que lo que piensan sea solución para resolver este problema psicológico al que se enfrentan las personas que viven con temor a la muerte.

En tiempos pre-budhistas en la India, la gente decía que cuando alguien moría era como cuando alguien se cambiaba de ropa, como hacían todos los días. Del mismo modo, se decía que el alma permanente cambiaba su cuerpo, de uno a otro. Ellos creían en la reencarnación, porque la idea de reencarnación existía incluso antes de la época del Buddha. Se hace hincapié en esto en escrituras tempranas como los Upanishads. En ellos se dice que cuando alguien muere y el alma pasa a otro cuerpo, el ciclo del nacimiento (*samsāra*) continúa. Así que, de nuevo, la idea del *samsāra* ya estaba allí. Decían que la liberación o *moksha* se produce cuando el alma individual (se considera que todas y cada una de las personas tiene un alma individual) se reúne con el alma universal, que se llama *atman*, el alma eterna. Cuando estas dos almas se funden ya no hay un alma individual o un alma universal. Ya sólo hay una. Según los Upanishads, cuando se ven dos, es debido a una ilusión. Esto es una parte de su esfuerzo por disipar el miedo a la muerte. Tú no tienes nada que temer porque estás un paso más cerca de llegar a reunirse con el alma universal que es eterno. Las personas tienen miedo de la impermanencia, de la cesación, de la desaparición, de irse. Por lo tanto, tratan de desarrollar una idea de algo que es eterno. Aunque a las personas se les enseña a mantener estas ideas basadas en la creencia en algo eterno, aún así, el miedo no se va.



En todas las religiones abrahámicas, como el Judaísmo, el Cristianismo o el Islam, hay un renacimiento después de la muerte, que, supuestamente, tendrá lugar tras el Día del Juicio —momento en que uno se reunirá con Dios, el Creador, que dará la bienvenida al muerto a un estado inmortal—. Vuelvo a ver aquí un intento de disipar el miedo a la muerte. El miedo es real. El miedo en ti, el miedo en mí, el miedo en toda la gente de la calle respecto a la muerte, es muy real. Todas estas filosofías están formuladas con un propósito: disminuir el miedo a la experiencia de la muerte. En ocasiones, todas las teorías pudieron darle a la gente una sensación de seguridad en la vida, pero, lamentablemente, podían hacer muy poco para ayudar al individuo a encarar la muerte real. Pienso que el verdadero problema no es la muerte en sí misma, sino el miedo a la muerte. Lo que vamos a hacer hoy es hablar del miedo a la muerte más que de la muerte misma. Imagina, si tenemos que vivir bajo la sombra del miedo a la muerte durante toda nuestra vida, ¿cómo podemos disfrutar de la vida? ¿Puede haber verdadera paz mental? Antes de la llegada efectiva de la muerte, uno ya está derrotado por el miedo a ella.

El miedo a la muerte es un miedo al futuro que resulta de nuestra imposibilidad de vivir plenamente en el momento presente. Nos da miedo y nos preocupa el hecho de que vamos a perder lo que tenemos, incapaces de aceptar que las cosas son impermanentes. Duele y desanima pensar que tenemos que dejar toda la riqueza y reputación ganadas con tanto esfuerzo e irnos. El futuro siempre parece algo incierto para los seres humanos. De hecho, la incertidumbre es toda la huella que deja la vida después de la muerte. El Budhismo dice que sin aceptar plenamente las incertidumbres asociadas a la muerte, uno nunca siente la vida segura. La vida es, por supuesto, insegura por naturaleza. Sin embargo, es posible sentirse seguro en medio de la inseguridad siempre y cuando desarrollemos nuestra mente, lidiando con el miedo a la muerte aquí y ahora que aún nos queda mucho tiempo de vida.

## El Enfoque Budhista Ante La Muerte

Además de las distintas técnicas de meditación incluyendo vipassana, hay enseñanzas del Buddhismo que ayudan a disminuir el miedo a la muerte, tales como el *kamma* y el renacimiento. Aquí, sin embargo, estamos enfocando el problema del miedo a la muerte desde el punto de vista de la meditación Vipassana. En la meditación Vipassana, uno de los principios es empezar a ver las cosas desde el punto más conocido y avanzar hacia los menos conocidos. Lo más conocido aquí es el miedo. Existe en ti, en mí, en cada uno de nosotros. Por lo tanto, tenemos que empezar a hacerle frente a este miedo. No partimos de *lo desconocido*, que es la vida después de la muerte y todo el misterio relacionado con ella. Siendo que lo desconocemos, ¿cómo podemos empezar con eso? Lo que estoy tratando de decir es que, a pesar de todos estos conceptos teológicos, incluidos los del Buddhismo, —la idea del cielo, la idea de Brahma Loka, la idea de haber nacido como ser humano, que presupone que, al menos en teoría, habrá vida después de la muerte— aún con todo ello, a día de hoy, un miedo enorme rodea la muerte. Así pues, en lugar de considerar lo menos conocido, como es el renacimiento, vamos a empezar por lo más conocido, que es el miedo a la muerte. Cuando entendamos o comprendamos qué es el miedo, dejaremos de tenerle miedo a la muerte; mientras vivamos, viviremos felices. Ésta es la razón de que reflexionemos sobre la muerte.

Otra causa del miedo es el *orgullo* de la vida diaria. Estamos tan orgullosos de quienes somos, de lo que tenemos, de lo que hemos alcanzado como persona o familia, que empezamos a comportarnos como si *no* fuéramos a morir, que nos obliga a hacer lo necesario para proteger lo que hemos logrado. Por otro lado, saber que tenemos que abandonar todos los logros y llegar a la muerte se ve simplemente de forma horrible. El orgullo es uno de los muchos aspectos del apego y el aferrarse.

Debido al orgullo, también pueden esperarse tensiones y conflictos incluso entre hermanos y familias. Seguimos nuestra tendencia egoísta diciendo a menudo: “Yo quiero hacer esto y no cederé de ninguna manera”. ¡Nuestro orgullo! Con mucha frecuencia, discutimos sobre cosas no esenciales de la vida diaria. No queremos escuchar ni las necesidades ni las preocupaciones de nadie porque creemos que si lo hacemos, podría considerarse una debilidad y, eso, herir nuestro orgullo. Eso siempre crea problemas a nivel psicológico y, por consiguiente, a nivel social. A veces, si seguimos discutiendo unos con otros, no es porque algo sea correcto o no, sino más bien por la resistencia que, desde el interior, nos lleva generalmente a decir: “*ésta es mi idea, ésta es mi cultura*”. Así que, cuando estás demasiado orgulloso de tu cultura, no puedes disfrutar nunca de otras culturas. Eso es el *orgullo*. Los jóvenes, aquí en este retiro, como Tom, Zaw Zaw y Saw Mala, tenéis la oportunidad de disfrutar de ambas culturas —tal vez incluso de más de dos—. Lo mejor es ver las cosas desde la perspectiva budhista de que nada es perfecto; de modo que ninguna cultura, ya sea asiática u occidental, es perfecta. Ni tampoco una es superior a la otra. Ambas tienen ventajas e inconvenientes. Cuando consideramos la vida de esta manera, ganamos más de lo que perdemos. De lo contrario, si estamos demasiado orgullosos de la cultura asiática, no seremos capaces de obtener nada de la cultura occidental y viceversa. De esa forma, corremos el riesgo de perdernos muchas cosas. Este tipo de orgullo es lo que vamos a abordar mediante la reflexión en la muerte.

La falta de una actitud correcta es otro terreno abonado para que crezca el miedo a la muerte. En realidad, la muerte es una parte muy importante de la vida, la muerte debe ser vista en el contexto de la vida, y la vida en el contexto de la muerte. Todo tiene contexto y nosotros tenemos que contextualizar nuestra perspectiva. Por ejemplo, vamos a funerales, vemos muertos. Si no los vemos en el contexto de la vida, no tenemos la imagen completa. Mirar a la vida de forma aislada sólo puede hacernos olvidadizos y arrogantes, que nos comportemos como si nunca fuéramos a morir<sup>5</sup>. Centrarse sólo en la muerte puede traernos decepción, miedo y pesimismo. La vida y la muerte son las dos caras de una misma moneda.

Es muy tranquilizador saber que la muerte es común a todos —no importa si eres multimillonario o mendigo, gobernante o gobernado, médico o paciente, hombre o mujer, adulto o bebé—. La experiencia aterradora y dolorosa de la muerte no es ni exclusiva de nadie ni tampoco evitable.

---

<sup>5</sup> Dutiya Marañassati-sutta, Anguttara-nikaya

La contemplación de la muerte es algo que puede hacer de uno una persona sabia y permitirle ver la vida en serio. Cuando Siddharta Gotama era un príncipe, su padre lo arregló todo para que no viera ancianos, enfermos y cadáveres. Esto se debía a que su padre, después de haber consultado a sus astrólogos, fue avisado de que su hijo, el príncipe, se iría un día de casa para llevar una vida errante, y el rey no quería que su hijo abandonara la casa, sino que le sucediera a su muerte. Así que, hasta la edad de veintinueve años, nunca había visto ninguna de esas cosas. Pero sólo con ver una vez un cadáver, un anciano y un enfermo, fue suficiente para que se convenciera de que era un problema real al que se enfrentaban tanto él como el resto del mundo, incluyendo los más cercanos y más queridos para él: su familia. Eso fue lo que le llevó a la determinación de vivir todas las experiencias extraordinarias, renunciar a la vida principesca, seguir las enseñanzas religiosas conocidas en ese momento en la India y someterse a la dura vida de asceta.

Darse cuenta de que la muerte se presenta en cualquier momento mientras todavía estamos vivos en sentido convencional es también muy útil para vencer el miedo a la muerte. Las células viejas de la sangre mueren y son reemplazadas por otras nuevas continuamente. Se dice que las células que mueren y nacen en un momento deben estar en torno a miles de millones. La mente se reemplaza de la misma forma, pero a una velocidad mucho más rápida. Esta es la ley de la impermanencia, algo que el Buddha lleva a la consideración de verdad última. Las células cerebrales que no se sustituyen dan una explicación más clara de la naturaleza impermanente porque únicamente se deterioran, sin ser sustituidas por otras nuevas. En este sentido, la muerte está sucediendo aquí y ahora. Es importante verlo y aceptarlo científicamente.

Durante el tiempo del Buddha, Kisa Gotami, una joven madre, perdió de repente a su único hijo. Ella no podía aceptar y no aceptó que su pequeño hijo hubiera muerto. Se negó a dejarse convencer por la llamada a la realidad del sentido común. Siguió buscando una cura para traerlo de vuelta a la vida. Era muy fácil comprender que ella, como madre, iba a reaccionar de la manera en que lo hizo. El niño lo era todo para ella.

Lo mismo pasó con Patacara, una joven que, despiadada e increíblemente, perdió a sus dos hijos, esposo y padres en cuestión de días. Fue demasiado para que pudiera asumirlo; se hundió por completo. No podía aceptar que tal cosa le hubiera sucedido a ella.

Desde el punto de vista de la meditación, el sufrimiento de estas dos jóvenes madres se incrementó porque no aceptaban lo que había ocurrido realmente, sino que siguieron rechazándolo. El dolor se multiplicaba a la vez se negaban a aceptarlo en su mente.

Ambas tuvieron la buena fortuna de conocer al Buddha en persona, que pudo convencerles de que aceptaran lo que les había pasado y enseñarles a ver las cosas como son. Como todos sabemos, a partir de estas famosas historias reales de las escrituras budhistas, el Buddha le pidió muy hábilmente a Kisa Gotami que trajera semillas de mostaza para hacer la medicina que buscaba para traer a su hijo de vuelta a la vida. El Buddha dijo que las semillas debían pertenecer a una familia que nunca hubiera experimentado la muerte. Ella se fue de inmediato en busca de las semillas sólo para descubrir que no había familia tal, que nunca hubiera experimentado la muerte. Kisa Gotami volvió a entrar en razón, enterró a su hijo muerto y volvió al Buddha para encontrar el camino hacia la inmortalidad. Ambas, Kisa Gotami y Patacara, aceptaron lo que les había sucedido y se convirtieron en nobles discípulas del Buddha no mucho tiempo después de aquello. Patacara llegó a ser la que más sobresalió, de entre las discípulas femeninas, en las disciplinas de la comunidad monástica (*Vinaya*).

Vipassana es la meditación que nos ayuda a ver y aceptar las cosas como son y, por lo tanto, a no crear más sufrimiento a partir del sufrimiento. Esto es de lo que trata la práctica de mindfulness. Con la presencia de atención suficiente, Patacara fue capaz de ver el mundo en constante cambio como era cuando contemplaba el fluir del río al que iba a lavar sus pies. Ahora estaba en armonía con el mundo impermanente, no esperaba que éste fuera de manera distinta a lo que era. El deseo de *querer* que el mundo y su vida fueran de una manera determinada y *no querer* que fueran de otra, cesó en su interior. Ella dejó entonces de resistirse al cambio que el mundo suponía. La paz interior llegó a su corazón, en el acto, mientras que el mundo continuó cambiando de la forma en que lo hacía. Las dos jóvenes dejaron de ser zarandeadas por el mundo. No vivían más allá del mundo, sino, sin duda, por encima de él, como una flor de loto sobre el agua.

## Reflexión Sobre La Realidad De La Muerte

La reflexión sobre la muerte ayuda a disminuir el miedo a la muerte y, en última instancia, trae la paz mental. La atención plena en la muerte, si se desarrolla, nos puede ayudar a comprender el estado inmortal (*nibbāna*) aquí y ahora. Hay muchas causas de muerte tales como enfermedades varias y accidentes<sup>6</sup>: por alguna razón, un hombre podría quitarle la vida a otro hombre, un animal puede hacer daño y convertirse en causa de muerte. Al dormir, comer o trabajar, y mientras se está en el mar o en tierra o en el aire, la muerte puede ocurrir en cualquier momento. No es previsible ni existe certeza<sup>7</sup>.

---

<sup>6</sup> Salla-sutta, Sutta-nipata

<sup>7</sup> Araka-sutta, Anguttara-nikaya

El Buddha Gotama contó a sus discípulos cómo Araka, uno de los Buddhas anteriores, enseñó a sus discípulos cómo reflexionar sobre la muerte. El Buddha Araka sintetiza que la vida humana es breve, fugaz, frágil, llena de deseos insatisfechos y ansiedad.

El Araka Buddha, que se iluminó cuando la gente tenía una vida relativamente más larga que en nuestro tiempo, dio muchas analogías de la vida. “La vida se asemeja a la gota de rocío en la punta de una brizna de hierba que desaparece poco después de que salga el sol. La vida es también como el polvo que es arrastrado sin piedad por las fuertes lluvias. Una línea trazada con un palo en la superficie del agua dura, pero brevemente, así, también la vida es efímera. Un torrente, habiendo fluido una gran distancia en tranquilidad, puede llegar a un precipicio y caer hacia abajo muy rápidamente, sin pausa. La vida humana es tan corta y rápida como el torrente que cae de la montaña. Un hombre fuerte, tras haber formado el esputo en la base de su boca, lo escupe velozmente, con naturalidad. La vida es como una gota del esputo del que el hombre se deshace. Un pedazo de carne se quema muy rápidamente una vez que se pone en una sartén que se ha calentado todo el día. La vida es similar a la pieza de carne; dura, pero no por mucho tiempo. Una vez que un animal ha sido seleccionado para ser sacrificado, cada paso que da ayuda en su avance hacia el matadero; del mismo modo, la vida avanza sólo hacia la muerte. Una vez nacido, nadie escapa de la muerte. Debería reflexionarse también sobre que no se puede escapar de la muerte y que nadie en el mundo lo hace”.



## Instrucciones Para La Meditación Sobre La Muerte

Ahora, vamos a reflexionar sobre la realidad de la vida, especialmente la muerte. De ahora en adelante, empezaremos dando instrucciones en torno a cómo meditar sobre la muerte. Habrá cuatro fases.

### Fase Uno

Lo primero es recordarnos la realidad de que la muerte es una parte muy importante de nuestra vida. Reyes y reinas, primeros ministros, presidentes, actores y actrices, ricos y pobres, ¿puedes imaginar que cualquiera de ellos pueda escapar del proceso de la muerte? Si no hay manera de huir de ella, ¿por qué temer? A veces, cuando voy a un funeral, me imagino que yo mismo estoy en el ataúd. Para muchos, esto parecería algo terrible e, incluso, estúpido. A mí también me parece terrible. Sin embargo, ésta es la forma en que me han enseñado y he descubierto que, en realidad, el miedo a la muerte ha disminuido al hacerlo. También puedes considerar lo que está pasando en el corazón de los familiares que el difunto deja atrás. Ahora bien, reflexiona simplemente sobre si alguien con quien te hayas topado —gobernantes, gobernados, guapos, feos, hombres y mujeres, cultos, incultos, académicos, no académicos, ancianos, jóvenes— pueden escapar de esto. La muerte es inevitable para todo el mundo, tanto para los sanos como para los enfermos. La muerte puede ocurrir en cualquier momento. No existen garantías o citas. La muerte no tiene calendario. Dado que no hay garantía, necesitamos un montón de seguros.

Nos apresuramos a hacernos seguros y a menudo nos preguntan: “¿Estás asegurado?” La gente diría: “Estoy totalmente asegurado. Tengo dos o incluso tres pólizas de seguros.” Podríamos sentir que necesitamos tener incluso más porque cuanto más pensamos en la vulnerabilidad de la vida, más podemos ver que la vida no tiene seguro. Te tranquiliza tener algunas pólizas de seguros; dices, yo tengo un seguro de vida. Eso no sería para mí. Si muero ¿qué pasará con el seguro de la Nationwide? Será para aquellos que están vivos.

En la primera etapa, es esencial reconocer que la muerte es una parte muy importante de la vida y que puede ocurrir en cualquier momento, cualquier día y sin cita previa. Una madre no puede salvar a su hijo, o el hijo, a su madre.

Hace unas cuantas semanas, fui al funeral de un médico importante que cayó enfermo de repente y murió en cuestión de una semana. La esposa, también médico, tres hijas y un hijo, lloraban. Sin embargo, él yacía muerto y sin aliento. Él no podía apreciar su ansiedad o sus lágrimas. Ya no podía valorarlo. Ésta es la naturaleza de la muerte. Él era muy rico, pero tuvo que dejarlo todo y partir. De tal manera, la muerte es sufrimiento. El Buddha dijo en el primer sermón “*la muerte es una experiencia dolorosa*”, “*maranam pi dukkham*”. Es dolorosa para un budhista así como para un no budhista, para un médico y para un paciente, para un monje y para un laico, para un viejo así como para un niño. El gobernante la teme tanto como un sin techo. Es una experiencia universal.

Vivimos en el miedo a la muerte sólo cuando vivimos en el futuro. Al observar el dolor presente, no observamos el que no ha surgido, en otras palabras, el dolor futuro. Tampoco nos fijamos en el dolor que ya se ha ido. Nos centramos en el de ahora. Si queremos aprender cómo vivir en el presente, tenemos que centrarnos en el objeto presente. Entrena tu mente con el objeto que surja en el presente. El miedo a la muerte se da en el presente. Hemos de observarlo. Lo primero, como ya he explicado, es reflexionar sobre que la muerte es una parte muy importante de nuestra vida y que nadie puede escapar de ella. Puede ocurrir en cualquier lugar, en cualquier momento, a cualquiera en cualquier forma. La meditación vipassana capacita para vivir en el momento presente y es, por lo tanto, el camino hacia la inmortalidad aquí y ahora.

## Fase Dos

En la segunda etapa, vas a aplicar esa reflexión a personas específicas. Cuando hacemos la meditación sobre amor benevolente, comenzamos con nosotros mismos. Pero ahora no vamos a empezar con nosotros mismos. Si lo hacemos, podemos llegar a asustarnos. La muerte es un fenómeno aterrador.

En esta etapa, vamos a aplicar la reflexión sobre la muerte a una persona neutral. Piensa en personas que sean neutrales para ti, gente en torno a la cual no te hayas formado una idea de agrado o desagrado, digamos, gente de la calle o en una estación. Mira a la multitud y busca a alguien que no vaya a morir, alguien que pueda escapar de este proceso. ¿Hay algún ejemplo?

Creo que todos conocéis a Sir James Goldsmith, el multimillonario, del Partido Conservador del Reino Unido. Podía emitir una letra bancaria por valor de millones o incluso billones. Cuando murió, sólo su mujer estaba con él y sólo unas pocas personas asistieron a su funeral. Su hija mayor, que se encontraba en México, ni siquiera fue informada. No lo supo. De ahí en adelante, la firma de Sir James Goldsmith dejó de valer. El banco ya no aceptaría su firma. Los miles de millones que acumuló ya no son nada para él. Esta es la realidad de la vida. Qué terrible es la vida y qué dolorosa es la muerte. Para la cuestión de la persona neutral, también puedes imaginar a alguien así. Puedes imaginar una multitud o también un individuo.

En cualquier etapa de este tipo de meditación, si te sientes triste o asustado, por favor, usa la atención que se practica en la meditación Vipassana. Cuando nos asustamos, lo que hacemos en la meditación Vipassana es mirar en nuestra mente y anotar mentalmente aterrador, aterrador, aterrador. Cuando nos disgustamos, anotamos disgusto; cuando sentimos miedo reconocemos miedo, miedo, miedo. El miedo es un objeto de meditación. El susto es un objeto de meditación. La meditación puede producir un alivio psicológico inmediato.

## Fase Tres

En la tercera fase, vas a centrarte en alguien próximo y querido para ti que haya fallecido. En mi caso, puede ser mi padre, mi tía abuela, mi hermano mayor y mi sobrina. Si sólo supiste de alguien una vez muerto y no lo conociste en vida, no lo elijas porque puede que no te ayude a ver la muerte en su contexto correcto. Todos mis abuelos murieron antes de que yo naciera. Puesto que nunca los he visto o ni siquiera he oído cómo vivieron su vida, no puedo meditar sobre ellos. Vas a elegir a alguien a quien hayas visto tanto en vida como muerto. Como dijimos antes, hay que reflexionar sobre la muerte en el contexto de la vida. Céntrate en él o ella recordando unos cuantos elementos en torno a cómo vivieron su vida y cómo murieron. Sus cuerpos yacen sin vida y sin aliento. Así pues, la tercera reflexión es sobre personas cercanas a ti, pero que ya hayan fallecido.

## Fase Cuatro

La cuarta fase puede resultarte un poco dura. Podría ser la más dura. Se trata de aplicar la realidad a ti mismo. No vas a incluir a alguien a quien quieras o alguien que te disguste. Si incluyes a alguien a quien quieres, te sentirás amargado. Si se trata de alguien que te disgusta, te sentirás contento —el tipo de contento que puede contener venganza y mala voluntad—. Puede que los incluyas en una fase posterior, pero no ahora. En la cuarta fase, reflexionas sobre ti mismo, sobre cómo conduces tu vida y, un día, estarás tumbado sin aliento, yaciendo en una ataúd.

Yo querría hacer algo especial aquí, ofreciéndome para ser incluido en tu objeto de meditación. Vas a reflexionar y aplicarme esa realidad a mí, la persona que te está dando las instrucciones para meditar. Es importante hacerlo. Lo he visto en muchos países. Las personas llegan a engancharse tanto de su maestro que se ciegan y ya no buscan ningún otro maestro más. Si, por ejemplo, la gente va a Birmania al Centro de Meditación Vipassana de Mogok, algunos empiezan enseguida a criticar otros centros tales como Sunlun, Mahasi, etc. Esto ocurre también en otros muchos centros. Para mí, el Venerable Sunlun Sayadaw es un maestro extraordinario. El Venerable Mahasi Sayadaw es distinguido. El Venerable Mogok Sayadaw es estupendo. Sayagi U Ba Khin es excelente. Los Venerables Ledi Sayadaw y Anagam Saya Thet Gyi son también extraordinarios. Los Venerables Mingun Cetawun Sayadaw y Ka-thit-wai Sayadaw son maravillosos. Los Venerables Ajhan Mun y Ajhan Chah son excelentes. Todos ellos son fabulosos. Son grandes personas. Pero nosotros no deberíamos hacer mal uso de su grandeza creando una fe ciega, alterando nuestro sentido investigador y empezando a criticar a los demás, lo cual no hacían estos mismos grandes maestros. El apego o incluso la devoción misma hacia un maestro pueden dejarte ciego.

He estado hablándote así y hemos estado juntos durante unos cuantos días. Un día, me iré. Tendré que hacerlo. Ésa es la realidad de la vida. Así que céntrate y aplica la realidad de la muerte a ti mismo y luego a mí, la persona que te da las instrucciones.

Repetiré las instrucciones otra vez. Lo primero es reflexionar sobre que la muerte es parte de la vida. No hay escapatoria de ella y nadie escapa a ella. Tampoco hay cita. Puede ocurrir en cualquier momento. Como una olla de barro que puede romperse en cualquier instante, somos vulnerables en todo momento. El sol que se eleva sólo tiene un camino por recorrer, el descenso hacia el oeste. De la misma manera, la vida no conduce a nada más que a la muerte. Ésa es la realidad. La segunda instrucción es aplicar esto a una(s) persona(s) neutral(es), un grupo o un individuo, que sea neutral para ti, alguien que no te guste ni te disguste. Trata de meditar tanto sobre su vida como sobre su muerte. En tercer lugar, reflexiona sobre la vida y la muerte de los que han estado cerca de ti, pero ya se han ido. En cuarto y último lugar, reflexionarás sobre ti mismo y sobre mí.

## **Textos Canónicos Pali**

### **(fragmento)**

Existen discursos de los Textos Canónicos pali que tratan sobre el tema de la reflexión sobre la muerte. Lo siguiente es una traducción de uno de ellos. He hecho aquí una nueva traducción, usando muchas traducciones disponibles en inglés, tailandés y birmano. Para el tai, uso la edición de Mahachulalongkornrajavidyalaya; para el birmano, la edición Chatthasangayana y Sitagu. Para la traducción inglesa, me remito a (1) *The Rhinoceros Horn and Other Early Buddhist Poems*, traducido por el Profesor K. R. Norman, Mss. I. B. Horner, ambos de la Universidad de Cambridge, y el Venerable Profesor Walpola Rahula, publicado por la Pali Text Society, Oxford: 1966. (2) *The Sutta-nipata* traducido por el Venerable Profesor H. Saddhatissa, y publicado por Curzon, Londres: 1994. (Reeditado) y (3) *The Salla Sutta: The Arrow*, de Bhikkhu Thanissaro. Access to Insight: 2009. <http://www.accesstoinsight.org>

### ***El Salla Sutta***

1. La vida de los mortales en este mundo no tiene indicios, incluso para la muerte inminente, es incierta. Es difícil, breve y atada a la miseria.
2. No hay forma de que aquellos que han nacido no mueran. Por la vejez, o por alguna otra causa, se da la muerte. Porque ésta es la naturaleza de los seres vivos.
3. Al igual que para las frutas maduras existe siempre el peligro de caer, así para los mortales, una vez nacidos, existe el temor constante de la muerte.

4. Como las vasijas de barro de alfarero acaban al romperse, así, la vida de los seres termina con la muerte.
5. Jóvenes y viejos, tontos o sabios, todos caen bajo el dominio de la muerte, todos tienen la muerte como su fin.
6. Al ser vencido por la muerte, yéndose al otro mundo, el padre no puede salvar a su hijo, ni un familiar a otro.
7. ¡Mira! Incluso mientras los familiares están mirando, llorando mucho, las personas son llevadas una a una como una vaca al matadero.
8. De esta forma es el mundo afligido por el envejecimiento y la muerte, y así los sabios no se afligen, conociendo el mundo tal y como es.
9. Uno no sabe su camino, yendo o viniendo; sin ver ningún final, uno se aflige en vano.
10. Afligiéndose, uno no gana nada; confundido, dañándose a sí mismo, si un hombre sabio se aflige, se lastima también.
11. No por el llanto y el dolor, alcanza uno la paz mental. El dolor resulta cada vez mayor. Su cuerpo se daña.
12. Enflaquece y palidece, perjudicándose él mismo a sí mismo. De esa manera, no puede devolver los muertos a la vida. El duelo es, por lo tanto, inútil.
13. Por no abandonar la pena, una persona va aún más al dolor. Lamentando la muerte, uno cae bajo la influencia de la pena.
14. Mira a los demás siguiendo su camino, personas que van de acuerdo con sus acciones kammicas. Al caer bajo el dominio de la muerte, los seres vivos, simplemente, tiemblan aquí.



15. No obstante la gente pueda imaginársela, la vida siempre resulta diferente a ello. Tal es la diferencia. Mira cómo es el mundo.
16. Incluso si una persona vive un siglo, o más, finalmente es separada de su comunidad de parientes; deja su vida atrás en este mundo.
17. Así que, después de haber oído al arahant, después de haber disipado la lamentación, al ver que alguien ha muerto, uno debería reflexionar “, él ya no vive conmigo”.
18. Así como uno apagaría con agua un refugio ardiendo, así hace el sabio —perspicaz, hábil y sabio— que aparta cualquier pena que surge, como el viento una pelusa de algodón.
19. Buscando su propia felicidad, uno debería sacarse el propio dardo (pulla / flecha) del dolor, la nostalgia y la tristeza.
20. Una vez sacado el dardo, sin aferramientos, uno alcanza la paz mental; habiendo surgido antes y liberándose ahora de toda aflicción, ha extinguido las impurezas mentales.



## Capítulo 10

### **Mindfulness en la vida diaria**

#### Bhāvanā

HEMOS LLEGADO al último día de nuestro retiro de seis días. Hemos estado practicando *meditación mindfulness*. Algunos prefieren llamar a esta meditación mindfulness *Meditación de Introspección*, que es la traducción de la palabra pali *Vipassana*. Es importante entender otra palabra pali, *bhāvanā*, para comprender la meditación mindfulness. *Bhāvanā* significa capacidad de desarrollo mental.

Cualquier método que desarrolle nuestra capacidad mental mejorando así nuestra capacidad para hacer frente a la vida, disfrutarla, estar en paz, feliz y tranquilo, es llamado *bhāvanā*. Hay muchos tipos de meditación. Algunas personas meditan usando técnicas varias que, principalmente, se centran en conseguir concentración, lo que, en la práctica, supone no permitir que la mente divague, sino que se centre en un objeto concreto y elegido; quizás un mantra, la respiración, una vela, un tipo de reflexión, cantar cánticos, ocuparse del jardín o incluso jugar al golf. La gente usará cualquier cosa que haga que la mente se concentre. En la medida en que desarrolle la mente de una manera determinada, puede ser llamada *bhāvanā*.

## Meditación Mindfulness

En la meditación mindfulness, el acento se pone en algo diferente. No se trata sólo de conseguir concentración por conseguirla. Concentración *no* es todo lo que se requiere. Hay muchos otros factores que han de desarrollarse juntos. Es vital que la singularidad de mindfulness sea contemplada en el contexto del Óctuple Noble Sendero. El Óctuple Noble Sendero es una composición de los ocho factores: visión o entendimiento correcto, la actitud o pensamiento correcto, el esfuerzo correcto, la concentración correcta, la atención plena correcta, la acción correcta, el habla o discurso correcto y el correcto medio de vida. Este Sendero es conocido como el Camino Medio que está por encima de los dos extremos. Los dos extremos pueden encontrarse en cualquier cosa hecha por los seres no iluminados. Son diametralmente opuestos entre sí, como gusto y disgusto, tener y carecer, eternalismo y nihilismo, auto-indulgencia y auto-tortura, indeterminismo y predeterminismo. Sólo considerando los dos extremos y abandonándolos, puede descubrirse el Camino Medio. La meditación de atención plena o mindfulness es ciertamente una práctica que está dirigida a desarrollar los primeros cinco factores del Sendero. Aquí, cada individuo tiene que crearse el Sendero por sí mismo.

La palabra usada por el Buddha no es simplemente atención plena, sino “correcta” atención plena. La atención plena sólo es correcta cuando se desarrolla junto a los demás siete factores. La atención plena se convierte en parte del Sendero desde el momento en que ayuda a desarrollarse a los otros siete factores. Aquí, hay dos clases de mindfulness, intensiva y general. La primera se desarrolla en la meditación intensiva, mientras que la última se da en la vida laboral normal. Hoy, vamos a hablar de cómo desarrollar mindfulness general en la vida diaria.



## Actitud Correcta

A menudo, he hecho hincapié en el transcurso de este retiro de meditación en que el sufrimiento es una parte muy importante de nuestra vida y que es capital tener la actitud correcta en relación a él. Tomemos el dolor como ejemplo. Es importante ser consciente del hecho de que el dolor es común a los seres vivos. El dolor que se experimenta puede aumentar o disminuir. Esto implica *anattā*, la doctrina del no yo, o no ego. No hay que esperar que funcione sólo en un sentido, es decir, disminuir. Mantén la mente abierta a ambas posibilidades. Sé flexible y estate preparado para cualquiera de los resultados. Ésta es la actitud correcta, pertinente a la realidad de la vida. De otra manera, no estamos preparados para lo peor en los buenos tiempos y nos olvidamos de la esperanza de lo mejor en los malos tiempos. La naturaleza del no-yo (*anattā*) es la realidad última o absoluta. Esto significa que no tenemos el control final sobre el dolor. Las cosas son como son, y no siempre de la manera que nos imaginamos que sean. Por esta razón, generalmente, el modo en que funcionan las cosas es muy insatisfactorio para nosotros.

Estar insatisfecho y frustrado con las cosas que nos rodean se llama *dukkha*. Existen tres aspectos de la realidad absoluta: impermanencia (*anicca*), insatisfactoriedad (*dukkha*) y no-yo o no-creador (*anattā*). Nuestras actitudes hacia la vida deben estar basadas en la vida misma y no en una fantasía abstracta de la vida. Estos tres aspectos conforman las verdaderas características de nuestro mundo cotidiano. Cualquier cosa que vemos cuando vamos a la compra o cuando estamos en casa, incluyendo todos los objetos que experimentamos durante la meditación, no consta más que de estas tres características. Abarcan la naturaleza de todo el universo. Son absolutas.

## Visión Realista

Al observar el dolor, si esperamos que éste responda de cierta forma —por ejemplo, que desaparezca— entonces nuestra mente no está abierta a la otra mitad de la realidad. Por consecuencia, a la vez que el dolor aumenta, empezamos a reaccionar con impaciencia o frustración. Esto es debido a que no estamos en contacto con toda la realidad en su conjunto. Una actitud equivocada puede hacer que suframos más. Así pues, tener la actitud adecuada es muy importante. Este tipo de actitud idónea es lo que llamamos *sammaditthi* (visión o entendimiento correcto) —visión correcta de la vida en el contexto de cambio, insatisfactoriedad y no-yo—. Este entendimiento correcto básico es muy importante para desarrollar una visión realista de la vida. Por el contrario, puedes desarrollar una visión pesimista u optimista, y no una realista.

Como médico, puedes considerar que si tienes una visión pesimista, no vas a intentar hacer todo lo posible por salvar tu vida. Si eres demasiado optimista, entonces no vas a tomar seriamente las medidas que deberías tomar. Si alguien sufre de una enfermedad determinada, saber que esa persona está sufriendo esa enfermedad, tener un buen conocimiento de ello, es el punto de vista realista. La visión realista es más segura que cualquiera de las otras dos, pesimista u optimista. El Buddha fue un realista. Tenía una visión realista. No era ni optimista ni pesimista.

Mindfulness intensiva es lo que hemos estado haciendo durante los últimos cinco días, en sesiones de 20, 30, 40 minutos y hasta una hora. Tú estabas decidido a practicar y desarrollar la atención plena de forma intensiva. Pones atención incluso a un sonido leve y a un dolor suave, intensamente. Intentas desarrollar mindfulness continuamente, sin interrupciones. Esto es mindfulness intensiva. Nosotros llevamos a cabo retiros de diez días, una semana, un mes o varios meses. Todos ellos son retiros intensivos.



Mindfulness intensiva está dirigida principalmente a la formación. Como un soldado bajo entrenamiento, tú aprendes cómo poner en práctica la instrucción, el uso de las armas y a responder ante la situación. Estudias cómo hacer ciertas cosas de forma intensiva. Sin embargo, algunos de los métodos que se aprenden pueden no ser directamente útiles en la batalla, sino que proporcionan un conocimiento fundamental y una buena base a partir de la cual se actúa en la batalla. Para alguien que nunca ha tenido ningún tipo de entrenamiento en un campo, sería muy difícil responder correctamente en primera línea. Por lo tanto, para nosotros, el objetivo de una formación intensiva como ésta es aprender las técnicas bajo la estrecha supervisión de un maestro.

En la práctica de mindfulness intensiva, cuando andas, intentas ser consciente de cada movimiento, primero del movimiento físico y, posteriormente, de la intención y las sensaciones. Así es como funciona la mente. Lo que hacemos es tratar de ser conscientes de las funciones de la mente. Nos hemos preocupado por el establecimiento de la atención plena (*sati*) en lugar de la concentración (*samādhi*) porque, hasta donde tengo entendido, en la meditación Vipassana, *sati* es el factor básico y principal. Sólo con la ayuda de la atención plena, seremos capaces de ver lo que no tenemos y lo que tenemos. Por ejemplo, cuando nuestra postura se vence hacia adelante, lo detectamos debido a la consciencia. De lo contrario, nuestra postura se desplomaría todo el día. No seríamos conscientes de ello. También descubrimos que reaccionamos a las cosas de una determinada manera. Cuando aparece el dolor, nos ponemos nerviosos y nos sentimos frustrados. Sabemos de estas reacciones. También aprendemos que, en ocasiones, no reaccionamos. Aprendemos de algo que está ahí, y también de lo que no está. Vamos a ser capaces de aplicar nuestros esfuerzos sólo cuando descubramos tanto la presencia como la ausencia de algo. Mindfulness necesita ser entendida en el contexto del esfuerzo correcto —aplicarlo cuando sea necesario—.

Sin embargo, la práctica de mindfulness intensiva no es factible en todo momento en la vida cotidiana. Cuando conduces un coche, no puedes estar anotando intensamente todos tus movimientos o pensamientos. De la misma manera, el propósito de someter a un soldado a instrucción no es encerrarlo en el campo, sino dotarlo de los conocimientos prácticos para afrontar las batallas reales.

### Mindfulness General

Hablemos de mindfulness general, también conocida como consciencia diaria. Mindfulness general es lo que practicas en la vida diaria —en el trabajo, en casa, al conducir, al jugar al golf o cuando vas de compras—. Éste es el objetivo final de establecer mindfulness intensiva. En el caso de un meditador de éxito, como es un arahant, mindfulness está siempre presente en las actividades de la vida cotidiana. En su caso, no necesitan sentarse a desarrollar mindfulness intensivamente, aunque en ocasiones lo hacen para aumentar una determinada capacidad como puede ser la concentración o cierta calma y tranquilidad. Ahora la gente me pregunta, “¿Cómo puede hacer esto? Si usted tiene que observar elevación, hacia adelante, colocación, ¿cómo va a cruzar la calle? Si usted anota ver, ver, ¿cómo va a conducir? Si usted anota, oír, oír, ¿cómo puede hablar con alguien?”. Se trata de una cuestión práctica. Para responder a esta pregunta, es necesario saber de mindfulness general. De hecho, a menos que y hasta que no sepamos esto, nuestra vida no va a beneficiarse realmente de la práctica de mindfulness.



## Sólo Una Consciencia

Toma consciencia solamente de una cosa cuando cruces la carretera. Desarrolla la consciencia de que estás cruzando la carretera. Cuando vayas andando, no estarás anotando *elevant, adelante y colocar* en mitad de la calzada. Antes de entrar en la cocina, tú traes a tu mente una sola consciencia, “*ir a la cocina*”. No necesitas hacer el ejercicio de nombrar. Sin embargo, intenta tomar consciencia directa de lo que vas a hacer sin decir nada mentalmente. Sólo hacemos el ejercicio de nombrar en la práctica intensiva. El nombrar llegará a su fin a un cierto nivel incluso en la práctica intensiva. Es como usar una balsa para cruzar un río. Una vez que estás en la otra orilla, ya no necesitas la balsa o la barca. Nombrar es como una balsa. La técnica es sólo una balsa que se usa para cruzar a la otra orilla.

Cuando vayas a trabajar, trae a la mente la consciencia de “*ir a trabajar*”. Cuando vayas a conducir, “*ir a conducir*”. En caso de conducir continuamente durante unas horas, toma consciencia a menudo de que estás al volante. Te metes en un atasco, debería existir una consciencia de “*atasco de tráfico*”. Toma consciencia de ello lo antes posible. Si no tienes esa consciencia, puedes olvidar que compartes la carretera con otras personas. Si quieres circular rápido, es posible que desees que otros vehículos se aparten de tu camino en una sin razón tal que crees nerviosismo en ti mismo. Así que, cuando estés al volante —ten sólo la consciencia de ello—, estás al volante. Vas al supermercado y has cogido muchas cosas. Frente a ti hay una larga cola. Retén una consciencia, “*una larga cola*”. Ello mantendrá tu capacidad de ser paciente. De lo contrario, estarás de pie en la cola sintiéndote afligido. Pasamos muchos años de nuestra vida angustiados, preocupados, con frustración y miedo. Qué bueno sería si pudiéramos reducir estas emociones negativas que se llevan por delante nuestra capacidad de disfrutar la vida. Entonces, viviremos un mayor número de buenos momentos.



Como médico, vas a trabajar y ves un montón de pacientes en el quirófano/ la clínica/ el hospital. Haces por tomar consciencia de ello observando y anotando “*muchos pacientes*”. De lo contrario, acabarás estando bajo presión inconscientemente. Eso te causará estrés en el trabajo. Si tienes que terminar tu trabajo para la hora del almuerzo, pero siguen llegando más pacientes, la presión seguirá acumulándose.

Supongamos que sólo tienes cuarenta y cinco minutos para terminar tu comida y limpiar la cocina. Por favor, toma consciencia de ese periodo de tiempo, que es posible que te esté creando presión. Presta únicamente atención a lo que tienes que hacer, como calentar la comida en el microondas, sacar los platos y cubiertos adecuados y lavarlos después de comer. Esto te proporcionará consciencia de la situación global en la cocina y en el comedor. Esta consciencia te permite gestionar de una manera realista esos 45 minutos. Y eso te impide ser demasiado ambicioso y te ayuda a aliviar la presión del tiempo. Te ayuda a planificar y ejecutar tu rutina diaria.

De lo contrario, el tiempo puede crear una gran presión por lo que no disfrutarías de la comida. No terminarías de lavar o limpiar. No te olvides de tu objeto primario cuando estés bajo presión. Esto implica que deberías ser consciente de hacer algunas respiraciones regulares a la vez que la presión del trabajo va en aumento. El *objeto principal* (por ejemplo, la respiración) siempre ayuda a no sentirse abrumado por los *objetos secundarios*, tales como el estrés y el nerviosismo, y ayuda a mantener la calma y la tranquilidad en el trabajo. Sólo ten en cuenta el *tiempo* y la *situación* en que te encuentres.



Por ejemplo, vas a la oficina. Alguien viene a trabajar con la mente perturbada, tal vez por haber tenido algunos problemas en casa. Tú no estás seguro de por lo que ha pasado en las últimas horas. Lo que deberías hacer es ser consciente del hecho de que estás en la oficina con los demás, y no en casa, donde las cosas están a tu disposición. Es un ambiente diferente. Esto te prepara para enfrentarte a algo incierto. No darías las cosas por seguras como haces en casa. Si ves a alguien hablando muy groseramente o de una manera estresante, hay que observarlo como “ser estresante”.

### Mindfulness Introversa y Extroversa

Aquí la meditación mindfulness puede dividirse en dos, introspectiva (*ajjhata*) y extroversa (*bahiddhā*). En mindfulness introspectiva, tú tienes en cuenta tus propios movimientos, emociones y sentimientos. Se trata de una atención dirigida hacia el interior. Sin embargo, en mindfulness extroversa, tienes en cuenta los objetos fuera de ti. Si eres consciente de que tu compañero de oficina está deprimido, no vas a ofenderte por lo que diga o cómo se comporte. De lo contrario, estás en una situación vulnerable, tomándotelo todo en plano personal.

Hablamos ayer de que mindfulness actúa como protección. Si mantienes una atención plena, estarás protegido contra las consecuencias negativas de tener problemas, discusiones y estar enojado. Si tienes que trabajar con alguien que tiene mal genio en la oficina, entonces, deberías ir a la oficina siendo consciente de que estás con ese tipo de persona en el trabajo. De ese modo, estás en una mejor posición para hacer frente a las cosas. De lo contrario, puedes enojarte fácilmente y reaccionar sin parar frente a lo que él hace y dice. Ésta es mindfulness extroversa en la vida diaria.

## Vive El Presente

Cuando el tiempo es frío, si somos conscientes de que es invierno, podemos disfrutarlo más allá de quejarnos de él. Durante el invierno, se supone que hace frío. En lugar de quejarnos por el frío, deberíamos de aprender a vivir con él y disfrutarlo. No sirve de nada quejarse del frío durante el invierno en Inglaterra. No podemos cambiarlo. Es como es. Durante el verano, por supuesto, hace calor. Pero, en verano, la gente dice, “¡Qué calor hace!, ¡Es terrible!”. Son incapaces de aceptar las cosas como son, sus quejas y frustraciones no tienen fin. Nos decimos a nosotros mismos que vivamos en el presente, pero cuando llega el verano, añoramos el invierno. En invierno, esperamos que llegue el verano. Siempre es insatisfactorio.

Nunca podemos estar satisfechos con lo que tenemos y con la situación en que nos encontramos. La vida siempre podría ser desgraciada debido a la falta de actitud correcta y consciencia. Cuando pensamos en el pasado, siempre suena mejor de lo que tenemos ahora. Nuestro pasado dorado sólo existe en nuestra memoria. Esto se debe a que olvidamos muchas situaciones que rodean la realidad del pasado. Seguimos recordando sólo lo que queremos. No es que el pasado sea más agradable que el presente en general. De hecho, en el *Buddhismo*, el pasado y el futuro existen sólo en percepción —no en la realidad—. El futuro nunca llega y el pasado sólo existe en la memoria. Es sólo un concepto. Es exactamente como la mañana y la tarde —que son conceptos y existen en relación al movimiento de la Tierra—. Los conceptos se desarrollan en base a la existencia de otras cosas. Hay un concepto de espacio en esta habitación. Pero este concepto sólo existe en función de la existencia de paredes de diferentes direcciones. El espacio no existe por sí solo. Pero las paredes sí, y no son un concepto.



El tiempo no existe por sí solo. Pasado, presente, futuro, mañana, tarde y demás son una realidad relativa. Hay un concepto de mañana o de tarde porque existe el movimiento de la Tierra, algo real de lo que depender y a partir de lo cual desarrollar un concepto. Sin embargo, la consciencia del tiempo es muy importante. Ser consciente del lugar en que estás, el entorno y la gente que te rodea, la presión y el tiempo, todo eso es importante. Sin abandonar el uso de la realidad convencional tal y como concepto y palabras, tenemos que tratar de comprender la naturaleza objetiva, la realidad absoluta.

Así que, toma consciencia sólo de una cosa antes de hacer algo. Esto significa que ya no darás las cosas por supuestas y no seguirás tu manera habitual de hacer las cosas. Sé consciente de una cosa cada vez. Esto es para las personas que practican la consciencia general en la vida diaria. Si las cosas son complicadas, entonces sé consciente de que vas a pasar por un momento difícil. No te olvides de esperar lo mejor mientras te enfrentas a la peor. Sólo entonces estarás en una mejor posición para hacer frente a las cosas.

Mindfulness general está asistida y sostenida por la práctica regular de mindfulness intensiva. Por lo tanto, es importante adoptar una práctica regular de la meditación intensiva como forma de vida.





## Capítulo 11

### ***Por qué un Retiro de Meditación***

Una charla de cierre en el último día del retiro de meditación intensiva de seis días.

#### **Formato**

Este retiro de seis días es uno muy corto, pero tiene algunas cualidades únicas en sí. El horario se ha organizado en estrecha colaboración con el devoto Dr. Leo K. Thinn, en cuya residencia se ha estado llevando a cabo este retiro, para encajarlo dentro de los seis días de vacaciones. La puesta a punto del retiro se basa en mis experiencias en Londres. No pretende ser demasiado ambicioso, sino que se basa en la práctica gradual pero constante. El énfasis se pondrá en ser un meditador regular. El objetivo es reducir la ansiedad en el trabajo y en la vida diaria.

La sesión sentados del primer día fue sólo de veinte minutos. Desde entonces, se ha avanzado poco a poco hasta treinta y cuarenta y cinco minutos, sin sentir demasiada presión por la duración de la sesión. En la mayoría de los centros de meditación, es práctica estándar la alternancia de sesiones de meditación sentados y caminando de una hora seguida. Algunos tienen incluso dos y tres horas como sesión habitual. Aquí, sin embargo, hemos comenzado con media hora de meditación caminando. A propósito, he hecho este retiro muy diferente de los otros retiros en los que he participado. Una diferencia importante en este retiro son las entrevistas mantenidas con los meditadores. Estas entrevistas individuales han tenido lugar cuatro veces al día porque uno de los principales objetivos de la participación en un retiro es aprender las técnicas de la meditación.

Completar un retiro de diez días una vez en tu vida es apenas suficiente. Un retiro de diez días o un mes, no producirá un milagro. Lo importante es aplicar las técnicas que se han aprendido durante el retiro de diez días o un mes a tus actividades diarias.

### Retiros De Meditación En Birmania

En Birmania, Tailandia y Sri Lanka, sólo fue después de la Segunda Guerra Mundial y en la segunda mitad del siglo XX, que los retiros de diez días ganaron popularidad. Antes de ello, se organizaban pocos retiros como éstos. Fue mediante el estímulo y la capacidad de gestión de entendidos y laicos como, por ejemplo, en Birmania, el Sr. Than Daing del Mogok Meditation Centre y Sir U Thwin de Mahasi Meditation Centre, que estos retiros de diez días se pusieron al alcance de muchas personas. Del mismo modo, prósperos empresarios originalmente de clase media en Tailandia y Sri Lanka, aportaron sus habilidades de gestión empresarial para ayudar a los mejores maestros de meditación a organizar retiros para laicos. Cuando empezaron, no estaban muy generalizados. Sin embargo, ahora, incluso los niños pequeños asisten a los retiros cortos durante sus vacaciones escolares. Se han convertido en prácticas de arraigo en la cultura budhista moderna al igual que las ordenaciones temporales de niños y niñas en verano.



Actualmente, en Birmania, hay más de diez técnicas principales de meditación vipassana. Y hay unos cuantos en Tailandia también. Así pues, deberíamos considerarnos afortunados de haber nacido en Birmania, Tailandia y Sri Lanka debido a la disponibilidad general de maestros y centros de meditación. Sin embargo, depende del mismo individuo si él o ella viaja *de la luz a la oscuridad*. Dado que hemos nacido afortunados, tenemos que vivir afortunados, disfrutando de todos los beneficios del Dhamma.

## Flexibilidad

Dado el número de probadas técnicas de meditación Vipassana, circunscribirte sólo a una técnica en particular y aislarte del resto, es realmente una lástima. Todas estas técnicas son excelentes. Han sido probadas y aceptadas a lo largo de muchas generaciones. Si no fueran válidas, no habrían sobrevivido tanto tiempo. En mi opinión, debemos seleccionar y adoptar lo bueno de estas técnicas, y usarlas para nuestro beneficio de una manera flexible. No es útil apegarse a una técnica en particular y empezar a degradar las demás. En realidad, menospreciar otras técnicas es perjudicial. Si uno se vuelve dogmático, empieza a causar daño a todas las técnicas, incluyendo aquella a la que eres adepto.



La flexibilidad es uno de los principios más importantes en la configuración de este retiro. Yo no buscaba imponerle una única técnica a nadie. Incluso la técnica de la respiración puede variar, y así es en Mahasi, Mogok, Sun Lun y en la tradición de Ajahn Chah. El tipo de meditación, que a mí me gustaría, pero que no ha sido posible incluir en este retiro de seis días, es la meditación de los cuatro elementos, también conocida como la técnica *Kathitwine*. Para poder practicar esta técnica se necesitaría, además de tiempo y en primer lugar, adquirir un conocimiento básico de los cuatro elementos.

## Conocimiento Teórico y Práctico

Conocimiento teórico y práctico deben estar equilibrados también. Le he dado prioridad a esto en la configuración de este retiro. En algunos retiros, el individuo puede tener sólo la ocasión de hablar con el instructor una vez, o quizás tres veces en toda una semana o diez días. Puede haber muchas dudas que requieran de una conversación. Muchos Discursos son actas de los debates que tuvieron lugar entre el Buddha y los meditadores. Algunos meditadores no progresan porque carecen de la oportunidad para el debate, aunque puedan tener muchas oportunidades de escuchar charlas sobre el Dhamma. Es muy importante escuchar la charla sobre el Dhamma y experimentar lo que se ha hablado en la sesión. El fallecido Mogok Sayadaw, Venerable Aggamahapandita Vimala, explicaba todos los días el *Paticcasamuppāda*, la Ley del Origen Dependiente, en estos retiros de meditación. Esto es así porque quería que la gente obtuviera la visión y actitud correctas básicas.



Las entrevistas cuatro veces al día se basan en la experiencia así como en mi conocimiento de la importancia de las dos bendiciones (Mangala-sutta) en busca del verdadero Dhamma —escuchar y debatir (Kalena-dhamma-savanam y Kalena-dhamma sakaccha)—. Tú has sido bendecido con estos dos factores cruciales durante este retiro.

### Mindfulness De Relieve

He dado la máxima prioridad a *sati* (mindfulness, atención plena) y secundaria a *samādhi* (concentración). En meditación Vipassana se pone de relieve la atención plena y no la concentración. La concentración se adquiere con la atención plena continua y avanzada. He mencionado esto en mi carta al Dr. Leo K. Thinn. Si queremos practicar la meditación Vipassana, tenemos que basarla en el Satipaṭṭhāna-sutta, el Discurso sobre los Fundamentos de la Atención. De los muchos Discursos, éste es uno de los más completos. En el Satipaṭṭhāna-sutta, se da prioridad a *sati*, la consciencia, ya que constituye la base, así como el principio de la práctica. Sabrás si el esfuerzo y la concentración están en equilibrio mediante la consciencia. Si la confianza y el entendimiento están en equilibrio, lo sabrás mediante la consciencia. Es por eso que necesitas *sati*, mindfulness, todo el tiempo. Nunca hay un excedente de mindfulness.

En la meditación Vipassana Satipaṭṭhāna, *sati* es la base. Aunque se usa el término Satipaṭṭhāna, la gente suele enfatizar más en el desarrollo de *samādhi* que en *sati*. De hecho, ¡quizás debería llamarse más bien Samādhipaṭṭhāna que Satipaṭṭhāna! Puede que ni siquiera nos demos cuenta de que lo que está ocurriendo es debido a la falta de una mindfulness adecuada. Para realizar el camino correcto, necesitamos *sati*.

El Buddha como Asceta Gotama estudió con Kalama Alara y Udaka Ramaputta, dos maestros que habían desarrollado la filosofía Sankhyayoga. El Asceta Gotama, antes de quedar iluminado, consiguió *Arupa-jhana*, la tercera etapa, con un maestro y la cuarta etapa con el otro. Estas fueron las etapas que alcanzó mediante el desarrollo de *samādhi*. Estas etapas son muy altos logros en sí, sin duda. Por eso Kalama Alara y Udaka Ramaputta, junto con sus seguidores, quedaron bastante satisfechos con sus logros, lo que les proporcionó paz, tranquilidad y felicidad. Sin embargo, el Asceta Gotama se dio cuenta de que, a pesar de haber alcanzado un alto nivel en su meditación, ésta no era la respuesta al problema que había decidido resolver. Una vez llegado a esta conclusión, dejó a estos dos maestros y probó una técnica diferente. Intentó la auto mortificación, que fue y todavía es practicada por los jainistas en la India. Contaba con mucha *samādhi* y meditaba con una ingesta mínima de alimentos, y posteriormente sin comer nada en absoluto. Eso tampoco le ayudó a alcanzar la meta de la cesación de *dukkha* (sufrimiento). Finalmente, descartó esta práctica también.

El carácter único de la meditación budhista, que es diferente de la meditación practicada por otras religiones, es que se da a *sati* (mindfulness) prioridad sobre todo lo demás. Las razones de esto no son sólo académicas, sino también lógicas. Por eso, mi intención era hacer hincapié en *sati* a lo largo de este retiro y no utilizar una práctica de meditación que desarrolla directamente *samādhi*. Sé que a veces puede ser muy difícil sentarse y meditar sin antes acumular *samādhi*. Sin embargo, el hecho de darnos cuenta de las dificultades y de nuestras reacciones ante ellas, nos lleva a entender que estas reacciones son condicionadas y existen al estar condicionados, y que es posible detener el proceso de condicionamiento.



En estos días, también os he explicado y enseñado acerca de los demás tipos de meditación, tales como la meditación en mettā, la meditación en Buddha-nussati, la meditación sobre la impersonalidad del cuerpo y la meditación sobre la muerte. Sin embargo, esto no es todo. Esto es sólo el principio. He enseñado todos estos métodos para que seas capaz de continuar con la práctica de la meditación, a tu propio tiempo. Aunque no puedas verme de vez en cuando, siempre puedes ponerte en contacto conmigo por teléfono si hay algo que quieras preguntar o discutir.

## Meditación En La Vida Diaria

El último objetivo de este corto retiro era la introducción de la meditación en tu vida diaria. Puedes meditar mientras llevas la vida de una persona laica normal. A algunas personas les gusta meditar cuando están en el Centro de meditación o en un templo, pero tan pronto como regresan a casa, lo dejan todo. Esto no puede ser. El templo debería considerarse como el lugar donde estudias el Dhamma y tu hogar, el lugar donde lo practicas. Lo que generalmente sucede es todo lo contrario. Las personas practican el Dhamma en los templos donde permanecen un corto periodo de tiempo. Deberían practicar el Dhamma en su casa, con su familia, parientes y amigos, y en el lugar de trabajo, aplicando los principios que se han enseñado.

Otra cosa sobre la que me gustaría incidir y recordaros es el Óctuple Noble Sendero (*aṭṭhaṅgika-magga*). La palabra pali *magga* significa sendero o camino, que es la senda de la vida. Un empresario, un profesional o un trabajador cualificado que camine a lo largo de este sendero llegará a tener éxito y prosperidad. La palabra *magga* se traduce generalmente como el modo de vida budhista y se compone de ocho partes. El cuerpo humano está compuesto de varias partes, tales como el corazón, los pulmones, el hígado, los riñones, el cráneo, los brazos, las piernas, etc., y una parte por sí sola no hace un ser humano.

Sólo cuando todas estas partes se combinan, conforman un ser humano. Del mismo modo, sólo un componente de los ocho factores no forman el Sendero. Tanto la atención plena como la concentración son parte de este camino. Sólo cuando los ocho componentes están presentes se configura el sendero, y se convierte en el verdadero sendero (*magga-sacca*).

Esta *magga-sacca*, “la verdad del sendero” puede ser dividida simplemente con fines prácticos en *dāna* (compartir), *sīla* (moralidad ética), y *bhāvanā* (meditación). Por lo general, la gente practica *dāna* y *sīla*, pero deja de lado *bhāvanā*. Las personas tienden a elegir lo que quieren hacer, a veces diciendo: “*Oh, para mí, todavía no es el momento adecuado de hacer bhāvanā*”. Lo que sucede entonces es que, debido a que escogen y eligen, esta práctica ya no se convierte en el camino (*magga*) y ya no cumple los criterios de las Cuatro Nobles Verdades. A menos que estés en el Noble Sendero (*ariya magga*), no estás practicando Budhismo. Puedes estar haciendo *dāna* pero eso no puede considerarse como “*Dāna buddhista*”. Aunque puedas estar donando algo a un monje, no puede considerarse que esté en conformidad con el Óctuple Sendero. Así que, por favor, lee libros sobre el Óctuple Noble Sendero y escucha sermones sobre ello. Pon en práctica lo que aprendas de los libros y sermones, como el entendimiento correcto, la actitud correcta, el esfuerzo correcto y la correcta mindfulness.



## *Sobre El Autor*

El Venerable Dr. Khammai Dhammasami fue ordenado monje budhista Theravada hace más de treinta años. Nació en Laikha en el centro del estado de Shan, Unión de Myanmar, en 1964 y fue ordenado a edad temprana en el centro de meditación Mahasi, perteneciente al Monasterio Sri Mangala, en su ciudad natal.

Ha sido profesor en la Universidad Internacional Misionera Budhista Theravada de Yangon desde 2006 y, además, desde 2009, es Patrono y Miembro del Centro de Estudios Budhistas en Oxford, Gran Bretaña, donde también es Capellán Budhista en la Universidad de Oxford.

Enseñó Pali y Abhidhamma en la Universidad Pali Sasana Mandaing, Bago (Hamsavati), Myanmar y el norte de Tailandia, antes de dirigirse a Sri Lanka para sus estudios posteriores. Tiene tres masters en filosofía budhista y Pali en la Universidad Pali Budhista de Kelaniya en Sri Lanka y un doctorado de la Universidad de Oxford, Gran Bretaña.

Comenzó a enseñar meditación en 1993 en Sri Lanka y se trasladó a Gran Bretaña en 1996, donde ha dirigido cursos semanales de meditación Vipassana. De manera habitual, también da clases de meditación Vipassana a los estudiantes de las universidades de Londres y Oxford. Fuera de Gran

Breña, ha enseñado meditación en Malasia, Canadá, EE.UU. y España, y lleva a cabo retiros de meditación cada año en Tailandia, Singapur, Hungría y Serbia.

Ha publicado dos libros sobre meditación Vipassana: *Mindfulness Meditation Made Easy* (1999) y *Different Aspects of Mindfulness Meditation* (2000) en Penang, Malasia. El primer libro se ha reeditado una vez en Malasia, dos en Tailandia, una vez en Sri Lanka y en Myanmar. Antes de esta traducción al español, también ha sido traducido al coreano y al tailandés. También está en marcha una traducción al húngaro.

En la actualidad, el venerable sirve como abad-fundador del Oxford Buddha Vihara, en Oxford, Reino Unido, con sucursales en Singapur y Malasia. También es Secretario Ejecutivo, tanto de la Asociación Internacional de Universidades budhistas ([www.iabu.org](http://www.iabu.org)) como de la Asociación Internacional de Universidades budhistas Theravada ([www.atbu.org](http://www.atbu.org)). Fue Secretario General de las celebraciones del Día de Vesak de las Naciones Unidas, en Bangkok, durante los años 2006, 2007 y 2009 y uno de sus vicepresidentes en Hanoi (2008).

Habla shan / tailandés (lengua materna), birmano, inglés, tailandés y pali.









Este libro contiene una colección de charlas sobre el Dhamma dadas a un grupo de personas durante un retiro de seis días en Birmingham, Reino Unido.

El autor plantea este retiro de una forma diferente a la tradicional con la intención de que sirva para aprender a convertirse en meditador habitual mientras se lleva a cabo una vida activa normal. En este sentido, supone un primer paso en esa dirección.

Las charlas se ordenan según un formato de programa de estudios de forma que comprenden no sólo varias presentaciones de mindfulness, sino también otros cuatro tipos de meditación reflexiva.

“Espero que el contenido de este libro pueda servir de base a diferentes formatos de auto entrenamiento para convertirse en meditador habitual.”

*Que este regalo del Dhamma nos ayude a profundizar  
en nuestra comprensión del Buen Dhamma  
y en nuestra práctica de la meditación.*

*Que crezcamos en amor, bondad y sabiduría.*

*Que nuestro corazón viva en el espíritu del Dhamma.*

*Que encontremos la paz eterna.*

*Que estemos bien y seamos felices, siempre.*