

# LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN CAMINANDO

VENERABLE U SILANANDA



FONDO DHAMMA DĀNA

# LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN CAMINANDO

VENERABLE U SILANANDA

TRADUCCIÓN DEL INGLÉS AL ESPAÑOL  
POR VIRGINIA ETIENNE

FONDO DHAMMA DĀNA



LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN CAMINANDO por VENERABLE U SILANANDA

Primera edición 1999

Edición revisada 2019

Copyright © 2019 Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

Traducción al español por Virginia Etienne. Edición por Alina Morales Troncoso, Lucía Delcompare Narváez y Winston Velazco. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, 27 de junio de 2019. Publicación IEBH: 20190617-FDD0002.

El Fondo Dhamma Dāna (FDD) es un proyecto conjunto de **Buddhismo Theravada Hispano AR (BTHAR)** y el Instituto de Estudios Buddhistas Hispano (IEBH).

[admin@iebh.org](mailto:admin@iebh.org)

<http://buddhispano.net>

Facebook

En nuestros retiros de meditación, los meditadores practican la atención plena en cuatro diferentes posturas. Practican la meditación cuando caminan, cuando están de pie, cuando están sentados y cuando están acostados. Deben mantener la atención todo el tiempo en cualquier posición en que se encuentren. La postura primaria para la meditación de la atención plena es sentado con las piernas cruzadas, pero debido a que el cuerpo humano no puede tolerar sin cambio esta posición durante muchas horas, alternamos los períodos de meditación sentados con períodos de meditación caminando. Puesto que la meditación caminando es muy importante, quisiera hablar acerca de su naturaleza, su importancia y los beneficios que se derivan de su práctica.

La práctica de meditación de atención plena puede ser comparada con el agua hirviendo. Si uno quiere hervir agua, pone el agua en una olla, coloca la olla sobre la estufa y entonces enciende el fuego. Pero si el fuego se apaga, aun por un instante, el agua no hervirá, a pesar de que el fuego sea encendido después nuevamente. Si continuamos encendiendo y apagando el fuego, el agua nunca hervirá. De la misma manera, si hay intervalos entre los momentos de atención, no podemos ganar el momentum, y así no podemos alcanzar la concentración. Por eso en nuestros retiros se instruye a los meditadores para que practiquen la atención plena todo el tiempo desde que se despiertan, desde el momento que se levantan en la mañana hasta que se duermen en la noche. Por consiguiente, la meditación caminando es integral al continuo desarrollo de la atención plena.

Desafortunadamente, he escuchado a gente que critica la meditación caminando, pretendiendo que de ella no se deriva ningún beneficio o buen resultado. Pero fue el Buddha mismo quien primero enseñó la meditación caminando. En el "Gran Discurso sobre los Fundamentos de la Atención", el Buddha enseñó en dos ocasiones la meditación caminando. En la sección llamada "Posturas", dijo que un monje sabe "estoy caminando" cuando está caminando; sabe "estoy de pie" cuando está de pie; sabe "estoy sentado" cuando está sentado; y sabe "estoy acostado" cuando está acostado. En otra sección llamada "Clara Comprensión", el Buddha dijo: "un monje aplica clara comprensión yendo y viniendo." Clara comprensión significa correcto entendimiento de lo que uno observa. Para entender correctamente lo que es observado, un meditador debe alcanzar concentración, y para alcanzarla, debe aplicar la atención plena. Por ello, cuando el Buddha dice: "Monjes, apliquen clara comprensión", debemos entender que no sólo la clara comprensión debe ser aplicada, sino también la atención plena y la concentración. Así, el Buddha estaba instruyendo a los meditadores para aplicar atención plena, concentración y clara comprensión, mientras caminaban, mientras estaban "yendo y viniendo." La meditación caminando es por eso, una parte importante de este proceso.

A pesar de que no está registrado en este sutta que el Buddha diera instrucciones detalladas y específicas para la meditación caminando, creemos que él debió haber dado tales instrucciones en algún momento. Estas instrucciones deben haber sido aprendidas por los discípulos del

Buddha y transmitidas a través de generaciones sucesivas. Adicionalmente, maestros de los antiguos tiempos debieron haber formulado instrucciones basadas en sus propias prácticas. En el presente, contamos con varias instrucciones detalladas sobre cómo practicar la meditación caminando.

Hablemos ahora específicamente de la práctica de meditación caminando. Si usted es un principiante, el maestro lo instruirá para que esté solamente atento a una cosa durante la meditación caminando: estar atento al acto de pisar mientras que hace la anotación silenciosa en la mente, "pisando, pisando, pisando" o "izquierdo, derecho, izquierdo, derecho." Puede caminar a una velocidad más despacio que lo normal durante esta práctica.

Después de unas horas, o después de un día o dos de meditación, se le puede instruir a que esté atento a dos acontecimientos: (i) subiendo, y (ii) bajando el pie, mientras hace la anotación mental "subiendo, bajando." Debe tratar de estar atento a dos etapas en la pisada: "subiendo, bajando; subiendo, bajando." Después, se le puede instruir a que esté atento a tres etapas: (i) levantando el pie, (ii) moviendo o desplazando el pie hacia adelante, y (iii) bajando el pie. Posteriormente, se le puede instruir a que esté atento a cuatro etapas en cada paso: (i) levantando el pie, (ii) desplazándolo hacia adelante, (iii) bajándolo, y (iv) tocando o presionando el pie en el suelo. Se le puede instruir a que esté completamente atento y haga una anotación mental de estas cuatro etapas de los movimientos del pie: "levantando, desplazando, bajando, presionando."

Al principio los meditadores pueden encontrar difícil hacerlo despacio, pero en la medida en que sean instruidos para poner una atención detallada a todos los movimientos involucrados, y como en realidad ponen una atención más y más detallada, automáticamente irán más despacio. No tienen que ir más despacio deliberadamente, pero al ir poniendo una atención más detallada, el ir más despacio les llega automáticamente. Cuando conducimos en una autopista, podemos conducir a sesenta o setenta y aun hasta ochenta millas por hora. Al conducir a esa velocidad, no podremos leer cualquier señal en la carretera. Si queremos leer esas señales, es necesario ir más despacio. Nadie tiene que decir "más despacio", pero el conductor automáticamente bajará la velocidad para poder ver las señales. De la misma manera, si el meditador quiere poner una detallada atención a los movimientos de levantar, desplazar, bajar y presionar el suelo, automáticamente disminuirá la velocidad. Sólo cuando disminuyen pueden verdaderamente atender y ser plena-mente conscientes de estos movimientos.

A pesar de que los meditadores pongan detallada atención y caminen lentamente, pueden no ver todos los movimientos y etapas clara-mente. Las etapas pueden no estar aún bien definidas en la mente, y solamente puede parecer que constituyen un movimiento continuo. Cuando la concentración se hace más fuerte, los meditadores observarán más y más claramente, en un paso, estas diferentes etapas; al menos las cuatro etapas serán más fáciles de distinguir. Los meditadores sabrán, de forma distintiva, que el movimiento de subir no se mezcla con el

desplazamiento hacia adelante, y sabrán que el desplazamiento hacia adelante no se mezcla ni con el movimiento de subir ni con el movimiento de bajar. Entenderán todos los movimientos clara y distintivamente. Cualquier cosa sobre la que estén atentos y conscientes, será bien clara en sus mentes.

Al continuar con la práctica, los meditadores observarán mucho más. Cuando levanten el pie, experimentarán la ligereza del pie. Cuando desplacen hacia adelante el pie, notarán el movimiento de un lugar a otro. Cuando bajen el pie, sentirán la pesadez del pie, porque el pie se hace más y más pesado al descender. Cuando apoyen el pie en el suelo, sentirán el toque del talón en el suelo. Por lo tanto, a lo largo del proceso de observar levantando, desplazando hacia adelante, descendiendo y al apoyar sobre el suelo, los meditadores también percibirán la ligereza de levantar el pie, el movimiento del pie, la pesadez del descender el pie, y luego del tocar del pie, que es la dureza o suavidad del pie en el suelo. Cuando los meditadores perciben estos procesos, están percibiendo los cuatro elementos esenciales (en pali, dhātu). Los cuatro elementos esenciales son: el elemento tierra, el elemento agua, el elemento fuego y el elemento aire. Al poner detallada atención a estas cuatro etapas de la meditación caminando, los cuatro elementos son percibidos en su verdadera esencia, no solamente como conceptos, sino como procesos reales, como realidades últimas.

Veamos más en detalle las características de los elementos en la meditación caminando. En el primer movimiento, esto es, levantar el pie, los meditadores perciben ligereza, y cuando perciben ligereza, virtualmente perciben el elemento fuego. Un aspecto del elemento fuego es el de hacer las cosas más ligeras, y cuando las cosas se hacen ligeras, se levantan. En la percepción de la ligereza en el movimiento de subir el pie, los meditadores perciben la esencia del elemento fuego. Pero al subir el pie también hay, aparte de la ligereza, movimiento. Movimiento es uno de los aspectos del elemento aire. Pero ligereza, el elemento fuego, es dominante, así que en la etapa de subir el pie podemos decir que el elemento fuego es primario, y el elemento aire es secundario. Estos dos elementos son percibidos por los meditadores cuando ponen detallada atención al subir el pie.

La siguiente etapa es desplazar el pie hacia adelante. Al desplazar el pie hacia adelante, el elemento dominante es el elemento aire, porque el movimiento es una de las características primarias del elemento aire. Así, cuando ponen detallada atención al desplazamiento del pie hacia adelante en la meditación caminando, los meditadores virtualmente perciben la esencia del elemento aire.

La siguiente etapa es el movimiento de bajar el pie. Cuando los meditadores bajan el pie, hay una especie de pesadez en el pie. Pesadez es una característica del elemento agua, como es gotear y escurrir. Cuando el líquido es pesado, escurre. Así, cuando los meditadores perciben la pesadez del pie, virtualmente perciben el elemento agua.

Al presionar el pie en el suelo, los meditadores percibirán la dureza o suavidad del pie en el suelo. Esto pertenece a la naturaleza del elemento tierra. Al poner detallada atención a la presión del pie contra el suelo, los meditadores virtualmente perciben la naturaleza del elemento tierra.

Así, vemos que en tan sólo un paso, los meditadores pueden percibir muchos procesos. Pueden percibir los cuatro elementos y la naturaleza de los cuatro elementos. Sólo aquellos que practican pueden esperar ver estas cosas.

Al continuar practicando la meditación caminando, también está la mente anotadora, la consciencia del movimiento. Está el movimiento de subir y también la mente que está consciente del subir. En el siguiente momento, está el desplazamiento hacia adelante y también la mente que está consciente de ese movimiento. Aún más, los meditadores se darán cuenta tanto del movimiento como de la consciencia que surge y cesa en ese momento. En el siguiente momento está el movimiento de bajar, así como también la consciencia del movimiento, y ambos surgen y cesan en el momento de bajar el pie al suelo. El mismo proceso ocurre con la presión del pie: está la presión y la consciencia de la presión. De esta manera, los meditadores entienden que a lo largo del movimiento del pie, también están los momentos de consciencia. Los momentos de consciencia son llamados, en pali, *nāma*, mente, y el movimiento del pie es llamado *rūpa*, materia. Así los meditadores percibirán mente y materia surgiendo y cesando en cada momento. En un momento está el subir del pie y la consciencia del subir, y al siguiente momento está el desplazamiento hacia adelante y la consciencia del movimiento, y así sucesivamente. Esto puede ser entendido como un par, mente y materia, que surge y cesa a cada momento. Así, los meditadores avanzan en la percepción conjunta del acontecer de la mente y materia a cada momento de observación, esto es, si ponen detallada atención.

Otra cosa que los meditadores descubrirán es el papel de la intención afectando cada movimiento. Se darán cuenta que suben el pie porque así lo quieren, desplazan el pie hacia adelante porque así lo quieren, bajan el pie porque así lo quieren, presionan el pie contra el suelo porque así lo quieren. Esto es, se dan cuenta que una intención precede cada movimiento. Después de la intención de subir, el subir ocurre. Llegan a entender la condicionalidad de todos estos acontecimientos —estos movimientos nunca ocurren por ellos mismos, sin condiciones. Estos movimientos no son creados por cualquier divinidad o cualquier autoridad, y estos movimientos nunca suceden sin una causa. Hay una causa o condición para cada movimiento, y esa condición es la intención precedente a cada movimiento. Éste es otro descubrimiento que hacen los meditadores cuando ponen detallada atención.

Cuando los meditadores entienden la condicionalidad de todos los movimientos, y que estos movimientos no son creados por ninguna autoridad o ningún dios, entonces entenderán que son creados por la intención. Entenderán que la intención es la condición para que ocurra el movimiento. De este modo la relación de condicionante y condicionado, de causa y efecto, es

entendida. En base a este entendimiento, los meditadores pueden eliminar la duda sobre *nāma* y *rūpa* al entender que *nāma* y *rūpa* no surgen sin condiciones. Con el claro entendimiento de la condicionalidad de las cosas, y con la trascendencia de la duda sobre *nāma* y *rūpa*, se dice que un meditador alcanza la etapa de un "*sotāpanna* menor."

Un *sotāpanna* es un "ganador de la corriente", una persona que ha alcanzado la primera etapa de la iluminación. Un "*sotāpanna* menor" no es un verdadero ganador de la corriente pero se dice que ha asegurado el renacimiento en un reino feliz de existencia, tal como en el reino de los seres humanos y devas. Esto es, un *sotāpanna* menor no puede renacer en uno de los cuatro estados de desgracia, en uno de los infiernos o reino animal. El estado de *sotāpanna* menor puede ser alcanzado sólo practicando la meditación caminando, sólo poniendo detallada atención a los movimientos involucrados en un paso. Éste es el gran beneficio de practicar la meditación caminando. Esta etapa no es fácil de alcanzar, pero una vez que los meditadores la alcanzan, pueden estar seguros que renacerán en un estado feliz, a menos que, por supuesto, caigan de esa etapa.

Cuando los meditadores comprenden la mente y la materia surgiendo y cesando a cada momento, entonces llegan a comprender la impermanencia de los procesos de subir el pie, y también comprenderán la impermanencia de la consciencia de ese subir. El acontecimiento de cesar después de surgir es una marca o característica por la cual entendemos que algo es impermanente. Si queremos determinar que algo es impermanente o permanente, debemos tratar de ver, a través del poder de la meditación, si esa cosa está o no sujeta al proceso de llegar a ser y luego cesar. Si nuestra meditación es suficientemente poderosa para permitirnos ver el surgir y cesar de los fenómenos, entonces podemos decidir que los fenómenos observados son impermanentes. De esta manera, los meditadores observan que está el movimiento de subir y la consciencia de este movimiento, y luego esa secuencia cesa, dando lugar al movimiento de desplazar hacia adelante y la consciencia de desplazar hacia adelante. Estos movimientos simplemente surgen y cesan, surgen y cesan, y este proceso los meditadores pueden comprenderlo por ellos mismos —no tienen que aceptar esto por confiar en cualquier autoridad externa, ni deben creer en el informe de cualquier persona.

Cuando los meditadores comprenden que mente y materia surgen y cesan, entienden que mente y materia son impermanentes. Cuando ven que son impermanentes, enseguida entienden que son insatisfactorios porque los meditadores son siempre oprimidos por el constante surgir y cesar. Después de comprender la impermanencia y la naturaleza insatisfactoria de las cosas, observan que no puede haber dominio sobre estas cosas; esto es, los meditadores se dan cuenta de que no hay "yo" o alma que les pueda ordenar que sean permanentes. Las cosas sólo surgen y cesan de acuerdo a la ley natural. Al comprender esto, los meditadores comprenden la tercera característica de los fenómenos condicionados, la característica de *anatta*, la característica de que las cosas no tienen *self* o ego. Uno de los significados de *anatta* es no dominio —significando

que nada, ni entidad, ni alma, ni poder, tienen dominio sobre la naturaleza de las cosas. Así, para este momento, los meditadores han comprendido las tres características de todos los fenómenos condicionados: impermanencia, sufrimiento, y la naturaleza de *no-self* o ego de las cosas —en pali, *anicca*, *dukkha* y *anatta*.

Los meditadores pueden comprender estas tres características al observar detalladamente el solo subir del pie y la consciencia de subir el pie. Al poner detallada atención a los movimientos, ven las cosas surgiendo y cesando, y en consecuencia ven por ellos mismos la impermanencia, insatisfactoriedad y la naturaleza de *no-self* de todos los fenómenos condicionados.

Ahora examinemos con más detalle los movimientos de la meditación caminando. Supongamos que tomamos una película del subir del pie. Supongamos también que subir el pie toma un segundo, y digamos que la cámara puede tomar treinta y seis cuadros por segundo. Después de tomar la película, si viésemos cada cuadro separadamente, nos daríamos cuenta de que dentro de lo que pensamos que era un movimiento de subir, hay en realidad treinta y seis movimientos. La imagen de cada cuadro es ligeramente diferente de las imágenes en otros cuadros, a pesar de que la diferencia es normalmente tan pequeña que casi no podemos notarla. Pero, ¿y si la cámara pudiese tomar mil cuadros por segundo? Entonces habría mil movimientos en sólo un movimiento de subir, a pesar de que los movimientos serían casi imposibles de diferenciarse. Si la cámara pudiera tomar un millón de cuadros por segundo -lo cual puede ser imposible ahora, pero puede suceder algún día- entonces habría un millón de movimientos en lo que pensamos que era solamente un movimiento.

Nuestro esfuerzo en la meditación caminando es ver nuestros movimientos tan detalladamente como la cámara los ve, cuadro por cuadro. También queremos observar la consciencia y la intención precedentes a cada movimiento. También podemos apreciar el poder de la sabiduría y percepción del Buddha, por los cuales él realmente vio todos los movimientos. Cuando usamos la palabra "ver" u "observar" para referirnos a nuestra propia situación, significa que vemos directamente y también por inferencia; podemos no ser capaces de ver directamente todos los millones de movimientos como lo hizo el Buddha.

Antes de que los meditadores empezaran a practicar la meditación caminando, pudieron haber pensado que un paso es sólo un movimiento. Después de la meditación en ese movimiento, observan al menos que hay cuatro movimientos, y si van más profundamente, entenderán que aun uno de esos cuatro movimientos consiste en millones de minúsculos movimientos. Ven *nāma* y *rūpa*, mente y materia, surgiendo y cesando, como impermanentes. A través de nuestra percepción ordinaria, no somos capaces de ver la impermanencia de las cosas porque la impermanencia está escondida por la ilusión de continuidad. Pensamos que vemos solamente un movimiento continuo, pero si vemos detalladamente, veremos que la ilusión de continuidad puede ser rota. Puede romperse por la directa observación de los fenómenos físicos pedazo por

pedazo, segmento por segmento, cómo se originan y desintegran. El valor de la meditación radica en nuestra habilidad para eliminar el manto de la continuidad a fin de descubrir la real naturaleza de la impermanencia. Los meditadores pueden descubrir directamente la naturaleza de la impermanencia a través de su propio esfuerzo.

Después de darse cuenta de que las cosas están compuestas de segmentos, que acontecen en pedazos, y después de observar estos segmentos uno a uno, los meditadores se darán cuenta que no hay realmente nada en este mundo a qué apegarse, nada que desear. Si vemos que tiene agujeros algo que una vez pensamos era bello, que está decayendo y desintegrándose, perderemos el interés en eso. Por ejemplo, podemos ver una hermosa pintura en un lienzo. Pensamos en la pintura y el lienzo conceptualmente como un todo, una cosa sólida. Pero si ponemos la pintura bajo un poderoso microscopio, veremos que la pintura no es sólida —tiene muchos agujeros y espacios. Después de ver la pintura como compuesta en gran parte de espacios, perderemos el interés en ella y dejaremos de estar apegados a ella. Los físicos modernos saben bien esta idea. Ellos han observado, con poderosos instrumentos, que la materia es sólo una vibración de partículas y energía cambiante constantemente —no hay nada del todo substancial a ella. Al darse cuenta de la impermanencia sin fin, los meditadores entenderán que realmente no hay nada que desear, nada que retener en la totalidad del mundo de los fenómenos.

Ahora podemos entender las razones para practicar la meditación. Practicamos meditación porque queremos eliminar el apego y aidez por los objetos. Es al comprender las tres características de la existencia —impermanencia, sufrimiento, y naturaleza de *no-self* de las cosas— que eliminamos la aidez. Queremos eliminar la aidez porque no queremos sufrir. Mientras haya deseo y apego, siempre habrá sufrimiento. Si no queremos sufrir, debemos eliminar el deseo y el apego. Debemos comprender que todas las cosas son sólo mente y materia surgiendo y cesando, que las cosas son insustanciales. Una vez que nos demos cuenta de esto, seremos capaces de eliminar el apego a las cosas. Mientras no nos demos cuenta de esto, por mucho que leamos libros o asistamos a conferencias o platiquemos sobre eliminar el apego, no seremos capaces de deshacernos del apego. Es necesario tener la experiencia directa de que todas las cosas condicionadas están marcadas por las tres características.

Por lo tanto, debemos poner detallada atención cuando caminamos, así como cuando estamos sentados o acostados. No trato de decir que la meditación caminando por sí sola nos dé la última comprensión y la habilidad para eliminar enteramente el apego, pero sin embargo es una práctica tan válida como la meditación sentado o cualquier otra clase de meditación vipassanā (visión cabal). La meditación caminando es conducente al desarrollo espiritual. Es tan poderosa como la atención plena en la respiración o la atención plena en el ascenso y descenso del abdomen. Es una eficiente herramienta para ayudarnos a eliminar las impurezas mentales. La meditación caminando puede ayudarnos a conseguir la percepción de la naturaleza de las cosas, y debemos practicarla tan diligentemente como practicamos la meditación sentado o cualquier otro tipo de

meditación. Por medio de la práctica de la meditación vipassanā en todas las posturas, incluyendo la postura caminando, ¡que usted y todos los meditadores puedan alcanzar la total purificación en esta misma vida!

\* \* \* \* \*



LOS BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN CAMINANDO por VENERABLE U SILANANDA

Primera edición 1999

Edición revisada 2019

Copyright © 2019 Instituto de Estudios Buddhistas Hispano.

Traducción al español por Virginia Etienne. Edición por Alina Morales Troncoso, Lucía Delcompare Narváez y Winston Velazco. Este material puede ser reproducido para uso personal, puede ser distribuido sólo en forma gratuita. Última revisión, 27 de junio de 2019. Publicación IEBH: 20190617-FDD0002.