



# La Práctica de la Paz Interior

Aspectos esenciales de la meditación budista

Ajahn Amaro



# La Práctica de la Paz Interior

Aspectos esenciales de la meditación budista

Ajahn Amaro





AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA

 Available as a free eBook from [www.fsbooks.com](http://www.fsbooks.com)

# La Práctica de la Paz Interior

Aspectos esenciales de la meditación budista

Ajahn Amaro



# PRESENTACIÓN DE LA VERSIÓN EN ESPAÑOL

Este libro está basado en una serie de seis clases de Introducción a la Meditación impartidas para un grupo llamado Yoga Mendocino (YOMO), en Ukiah, California, en el 2002.

Una de las principales profesoras de yoga que está implicada en YOMO es Mary Paffard. Además de sus clases en el centro de Ukiah, también viaja regularmente por Latinoamérica, incluyendo viajes frecuentes a Cuba, y además organiza talleres de yoga y retiros. Cuando la versión inglesa de este libro se preparaba en 2011, Mary sugirió que se debería editar una versión en español, ya que hay un enorme interés por guías sobre cómo meditar en los países de habla hispana, y una escasez de obras a tal efecto.

Una estudiante regular del Monasterio de Abhayagiri, Alma Raddha, que es profesora de español en el área de la Bahía de San Francisco, tuvo la amabilidad de comenzar la traducción en marzo del 2011. Al año siguiente, le entregó la tarea a Juan Serrano quién, como bibliotecario de Amaravati, estaba en mejor posición para coordinar los desafíos que este trabajo presentaba. Juan, junto con Mario Carrillo -profesor de meditación y fundador del centro Dhamma Sati en Madrid- ya habían estado colaborando con un grupo a nivel europeo de hispanoparlantes en otros trabajos de traducción del

Dhamma, siendo el más reciente el libro "Las Cuatro Nobles Verdades" de Ajahn Sumedho.

El peso de la traducción de la "Introducción a la Meditación Budista" ha estado a cargo de Katharine Sapper durante el retiro de invierno del 2015 y Ricardo Szwarczer, que ha estado vinculado al grupo de traducción desde sus orígenes. Este grupo ha estado trabajando en este y otros proyectos tratando de encontrar la mejor traducción para una palabra en particular. Así pues confío en que sus esfuerzos hayan resultado en una traducción fiel del libro original, además de estar en un español accesible a la par que elegante.

Así pues, el libro que ahora lees es el hijo de muchos padres cuidadosos. Incluso teniendo en cuenta que ha tardado unos años en nacer y conocer el mundo, estoy encantando de que el trabajo diligente y cuidadoso haya finalmente fructificado, y que esta Introducción a la Meditación Budista esté lista para circular por la comunidad hispano-hablante, dondequiera que se encuentre en el mundo. Que este libro genere Paz, tanto en ti como individuo como en la sociedad de la que todos formamos parte.

Amaro Bhikkhu  
Amaravati

# PREFACIO

Este libro describe herramientas de meditación y técnicas, tanto para principiantes como para meditadores experimentados, que se presentan en una serie de lecciones. Se basa en un curso realizado a lo largo de seis semanas en Mendocino, California, en el año 2002.

Las lecciones describen técnicas de meditación budista. Aunque las ideas y principios aquí presentados son budistas, no pretenden ser útiles o pertinentes únicamente para personas budistas. Las lecciones proveen herramientas y técnicas sencillas que cualquiera puede utilizar para hacer más serena su vida, para ayudar a comprenderse mejor a uno mismo y a los demás, y vivir más armoniosamente en el mundo.

La intención de este libro y de cada una de sus lecciones es de proveer métodos, técnicas y principios que el lector pueda aplicar dentro de la esfera de su vida— ya sea este seguidor del humanismo, cristianismo, comunismo, budismo o de cualquier otro sistema de creencias (o de ninguno). Nada de lo que aquí se ofrece está dirigido a convencerte de que el budismo es correcto, o a que te haga dudar acerca de tu fe —ya sea cristiana, judía, musulmana o pertenezca a cualquier otro camino espiritual. Tampoco hay la intención de convertir a quienes usen este libro en budistas. Lo que aquí se presenta es sencillamente una colección de métodos y principios que cualquiera puede utilizar para mejorar

su vida, y su intención es hacer que cada una de estas seis lecciones sea accesible para todos.

## ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN?

La gente tiene todo tipo de ideas acerca de lo que es la meditación, basándose en una amplia variedad de experiencias e influencias. Por ejemplo, podemos pensar que la meditación nos llevará a explorar vidas pasadas, a leer los pensamientos de los demás, a hacer que nuestra mente divague en algún tipo de estado de éxtasis profundo, o que habite en algún reino maravilloso y esotérico mientras nosotros nos tomamos un respiro de nuestro diario vivir. Quizá creamos que la meditación nos ayudará a perder peso, hacer mucho dinero, tener poderes de sanación o que, por lo menos, nos transformará en personas maravillosamente interesantes y atractivas que deslumbrarán en las reuniones sociales. Vemos la palabra “meditación” en libros y revistas y oímos discutir sobre el tema en programas televisivos. Posiblemente poseamos un sinnúmero de impresiones acerca de su propósito y de las maneras en las que se practica. Este manual está destinado a clarificar -según la perspectiva y la tradición budista en la que fui entrenado- que la meditación realmente no comprende este tipo de efectos.

Ciertamente, se dice que algunas personas tienen la habilidad de concentrar sus mentes de tal forma que ven visiones, leen las mentes de los demás o llegan a tener experiencias similares. Sin embargo, mi maestro Ajahn Chah, nos disuadió vigorosamente de interesarnos en este tipo de experiencias.

Ajahn Chah enfatizó que nos acercáramos a la meditación con el mismo propósito que Buda tuvo previsto para sus seguidores— como un vehículo para ayudarnos a desarrollar las características de serenidad y claridad, para aprender a entender nuestras propias vidas y vivir más armoniosamente en nuestro entorno.

Este enfoque es más prosaico y práctico que algunas de las otras motivaciones que existen para practicar la meditación. La meta de estas lecciones, y de lo que se comprende como “meditación”, es lograr experimentar por nosotros mismos la combinación de las cualidades de serenidad, sabiduría y entendimiento. Estos son los elementos fundamentales. Estas lecciones no están dirigidas a enseñar algún tipo de habilidad especial. No prometen que el lector logrará ser más bello, radiante, atractivo o financieramente solvente. Al contrario, la intención de este manual es que las personas que lo utilicen comprendan un poco mejor sus vidas, puedan vivir en paz, se lleven mejor con sus familias y sus colegas y que despierten a lo que es en realidad la vida -tal como toma forma dentro y fuera de nosotros. La intención es que haya una comprensión, y como consecuencia, una más profunda armonización con la vida. Eso es lo que realmente se entiende como “meditación” aquí, y a lo que se refiere el uso de esa palabra en estas lecciones.

## UTILIZANDO ESTE LIBRO Y SUS LECCIONES

La presentación de estas lecciones está diseñada de forma progresiva. Sus diferentes temas se vinculan de forma

continua -de una lección a otra-, pero cada lección también opera de manera individual, así que se puede omitir una u otra lección sin perder información crucial. Cuando omitimos tres capítulos de una novela dejamos de entender la trama por completo— pero este libro no se asemeja a una novela. Cada una de las lecciones individuales contiene sus propias enseñanzas y cualidades útiles, así que si el lector escoge saltarse una, siempre puede volver a ella en alguna otra oportunidad, sin perder una idea principal. Sin embargo, se recomienda seguir la secuencia original de las lecciones y leerlas por completo.

## COGE LO QUE TE SEA ÚTIL

Uno de los principios más importantes del budismo es que no es necesario tomar por ciertas todas sus enseñanzas ni creer en ellas. Buda instó a sus discípulos a investigar las enseñanzas, utilizarlas y comprobar por sí mismos su utilidad. Si las enseñanzas funcionan y son beneficiosas, es provechoso seguirlas aplicando. Si no funcionan y no son significativas, o si parecen equivocadas, entonces se pueden dejar a un lado.

Estas lecciones se proporcionan en ese espíritu. Si encuentras algo de provecho y beneficioso en ellas, tómalo y utilízalo. Si no te beneficia o si lo encuentras falto de claridad y utilidad, por favor déjalo a un lado.

Ajahn Amaro

Monasterio Budista de Amaravati

2011





# PRIMERA LECCIÓN

## POSTURA Y ENFOQUE

La postura y el enfoque forman la base de una práctica beneficiosa de meditación. Estos elementos son el punto de partida de la práctica y se aplican tanto al cuerpo como a la mente

Cuando leemos, escuchamos o contemplamos la palabra “meditación” es fácil tener la impresión de que la práctica abarca únicamente la mente— que es primordialmente una actividad mental. En nuestra cultura contemporánea, observamos cada vez más imágenes publicitarias de gente sentada en el suelo, con las piernas cruzadas y los ojos cerrados en posición de “yoguis”. Sin embargo, si en alguna ocasión hemos intentado meditar, nos hemos dado cuenta inmediatamente que mantener esa posición atenta y perfectamente equilibrada puede ser difícil— que nuestras piernas requieren de esfuerzo para entrar en esa postura y que, luego de lograrla, enseguida protestan nuestras rodillas, la espalda, y las articulaciones de la cadera. Entonces, nos percatamos de que la meditación implica al cuerpo y que no es únicamente una función de la mente.

Desde de la perspectiva tradicional budista, ésta no es una circunstancia accidental y desafortunada. Experimentamos directamente, y desde un principio, que el entrenamiento

involucra tanto al cuerpo como a la mente. Asimismo, la palabra “postura” se refiere tanto a la postura física como a la postura mental. Igualmente, la idea de “enfoco” implica tanto al cuerpo como a la mente. En cuanto a postura y enfoque, aspiramos a cultivar la cualidad de equilibrio de dos elementos en particular— el elemento de energía o atención, en equilibrio con el elemento de relajación y serenidad. Se sabe que la postura meditativa que comúnmente observamos en imágenes de Buda sentado, donde aparece con las piernas cruzadas y la espalda erguida, es notable por ser una de las formas ideales para lograr equilibrar los elementos de energía y relajación, y promover así el desarrollo de las cualidades de la tranquilidad, sabiduría y atención.

## ENERGÍA Y RELAJACIÓN

Cuando intentamos meditar es fácil virar inconscientemente hacia los extremos, como cuando aprendemos a montar en bicicleta, al principio nos tambaleamos y vamos dando tumbos. Experimentamos uno de estos extremos cuando el cuerpo y la mente se encuentran demasiado energizados como para establecer las cualidades de tranquilidad y atención. Podemos estar muy estimulados y excitados, con la mente acelerada, interesada y alerta, y el cuerpo inquieto. Generalmente, esto surge porque algo nos asusta o nos excita. Comúnmente, nos encontramos alerta y agitados a causa de algún estímulo emocional fuerte.

De manera contraria, la relajación es generalmente representada con la imagen de estar desplomados en un

sillón. Es un domingo por la tarde, y estamos con nuestros pies en alto y escuchando música o viendo televisión. No prestamos atención y nuestras mentes se adormecen y distraen, y nos encontramos enteramente relajados. Hay una implicación intrínseca de estar medio inconscientes o estar solo a medias, sin estar realmente en ello, o medio dormidos. Por lo general, la relajación es vista simplemente como estar desconectados.

Desde la perspectiva budista, la meta de la meditación es encontrar el estado del cuerpo y la mente donde ambos elementos -la relajación y la energía- se maximizan y se equilibran entre sí. Es un principio del budismo que, cuando aprendemos a calmar la mente y observamos profundamente su naturaleza, la mente se torna cada vez más alerta y, por igual, cada vez más serena. Este principio lo confirmamos cuando investigamos la mente y armonizamos intensamente la atención con la realidad del presente. En breve: cuanto más claramente observamos las cosas como son, más reconocemos que la naturaleza fundamental de la mente es, intrínsecamente, a la vez completamente despierta y completamente tranquila, en forma simultánea. Ambas cualidades no se excluyen entre sí, sino que pueden existir de forma conjunta.

Pensar que podemos encontrarnos alerta y relajados a la vez, de alguna manera va en contra de nuestro sentido común y nuestra experiencia habitual, y sentimos que estas cualidades son mutuamente excluyentes. Pero cuando prestamos atención y observamos muy de cerca la naturaleza fundamental del cuerpo y de la mente, nos damos cuenta de

que la mente puede encontrarse plenamente alerta y atenta, y a la vez serena y en paz.

Si somos principiantes en la meditación y nuevos en el budismo, debemos tomar el punto anterior como artículo de fe. Es decir, que lo tenemos que abordar como una sugerencia. El espíritu de estas lecciones es que podamos experimentar con las enseñanzas hasta que descubramos por nosotros mismos su valor. Por lo tanto, podemos considerar lo anterior como una hipótesis de trabajo.

Quizás es más fácil comprobar la validez de este principio cuando trabajamos a nivel físico con la postura del cuerpo. Un practicante de yoga podrá entenderlo de forma más natural, ya que ellos logran mantener su posición erguida, con las piernas cruzadas y los ojos cerrados, prestando atención a su posición corporal, y su postura logra una cualidad erecta y digna. En la postura, la espina dorsal se mantiene recta con la parte inferior inclinada levemente hacia el frente. El pecho se despliega ligeramente y los ojos se cierran con suavidad. La postura tiene una cualidad energética que se logra sin sostener la espalda de manera rígida y tensa— no se trata de aparentar que nos atraviesa una corriente eléctrica o que estamos sometidos a un baño de agua fría. Como en el yoga, la intención es de relajarse en la postura dentro de la sensación de estiramiento. La postura viene a ser como un armazón, dentro del cual podemos ablandar el cuerpo. Tomemos como ejemplo a un escultor que vierte yeso líquido en un molde, que luego se endurece. La meditación es lo opuesto: es como si el contenido del molde comenzara endurecido y se ablandara con el tiempo. En la meditación,

se puede lograr una suavidad extraordinaria del cuerpo, a pesar de que este se encuentre en posición firme y estable.

Estos son elementos de energía y relajamiento que encuentran su equilibrio entre sí. No es fácil entender con la mente racional el principio de este equilibrio, porque parece no tener sentido— pero cuando lo experimentamos con el cuerpo lo podemos reconocer, y decimos: “Si, aquí es cuando me encuentro completamente despierto y mi cuerpo se siente vigoroso y energizado... pero a la vez me puedo relajar”. ¡Esto no implica relajar nuestra postura y desplomarnos sobre la alfombra! El fin del ejercicio es que el armazón de la postura se sostenga por sí mismo y que, dentro de él, el cuerpo se encuentre cómodo, se relaje y ablande.

Al final de este capítulo encontraremos una meditación guiada que sirve para experimentar con este equilibrio de energía y relajación; para ver cómo lograr este equilibrio -experimentarlo por nosotros mismos- y ver si lo sentimos como correcto, intuitivamente. La práctica está diseñada para ayudar a sentirnos a la vez alerta y despiertos, y al mismo tiempo relajados. Cuando comenzamos a descubrir estas cualidades en el cuerpo, el proceso nos lleva a descubrir y establecer estas mismas cualidades en la mente y, consecuentemente, nos lleva a comprender más profundamente la relación entre el cuerpo y la mente.

## EL PROPÓSITO DE LA MEDITACIÓN

Cuando empezamos con la meditación, buscamos lograr el equilibrio del cuerpo y de la mente de una manera algo

forzada o artificiosa. Decidimos meditar o decidimos poner el cuerpo en una postura, o tratamos de estar concentrados, o serenos.

Sin embargo, es importante comprender que no estamos intentando crear un estado antinatural. El propósito de la meditación es dirigir estos aspectos de la vida— el cuerpo y la mente— a alinearse con su naturaleza fundamental. No intentamos *convertirnos en* algo, o de hacer que la esencia de nuestra mente se *torne* pacífica o alerta. Desde el punto de vista budista, nuestra naturaleza es -y siempre ha sido- fundamentalmente pacífica, pura, sabia, alerta y compasiva; pero estos atributos se opacan y oscurecen con el transcurso de nuestros días y de nuestras actividades: despertamos, dormimos, nos relacionamos con los demás y hacemos mil cosas que nublan estas cualidades. El propósito de la meditación no es crear un estado especial dentro nuestro sino descubrir, esclarecer y manifestar lo que siempre ha existido allí. Lo que tratamos de hacer es lograr que las condiciones externas se alineen con la realidad fundamental de la naturaleza humana.

Estas lecciones no requieren que creamos en lo que se afirma en el punto anterior. La meta es descubrir que, mediante la observación y la búsqueda interior, la meditación nos tranquiliza y nos lleva a enfocar nuestra atención en el momento presente. Buscando y observando repetidamente, encontramos las cualidades de paz y lucidez dentro de nuestro corazón— atributos que forman la base de todo y que siempre están presentes. Finalmente, observar este principio repetidamente nos lleva a tener fe en esta realidad,

porque experimentamos por nosotros mismos que, cuando la mente no se envuelve en pensamientos acerca el futuro, y no se sumerge en rumiar el pasado -cuando nos relajamos y prestamos atención al momento presente sin planificar nuestra próxima ida al supermercado o contemplar nuestras vacaciones previas- percibimos que existe paz, pureza, viveza y una cualidad luminosa y radiante en nuestro corazón. Cuando la evidencia de nuestra propia experiencia lentamente se filtra a través, comenzamos a ver y confiar que debajo de todo esto hay una cualidad pura, radiante y pacífica.

## LA POSTURA MENTAL

En la meditación, la postura mental es la actitud con la que trabajamos con nuestra mente. Inicialmente, podemos creer que es fácil hacer que la mente se desacelere y se pacifique. Pero, cuando nos sentamos a meditar, encontramos que nuestra mente charla desmesuradamente, proliferando pensamientos sobre esto, lo otro y lo de mas allá; recreando el pasado, planificando el futuro y formando opiniones sobre todo. Tenemos la tentación de crear una división entre nosotros y nuestra mente— entre el meditador, que se ha propuesto llevar el ejercicio en paz, y el charlatán maniático que comenta acerca de todo. Inconscientemente, podemos generar una actitud combativa para con nuestra mente -la percibimos con todos sus pensamientos, emociones y reacciones como a una enemiga. Quizás procuremos que se calle y que se porte bien, y nos dejamos

llevar inconscientemente a adoptar una actitud severa, autoritaria y fascista hacia nuestra propia mente. Aunque seamos personas generalmente pacíficas, dedicadas a ser inofensivas, tranquilas y amables en el contexto social y político, nuestra actitud puede llegar a ser completamente represiva para con nuestra mente. Parece exagerado, pero podemos llegar a ser muy agresivos con la mente y nuestra práctica de meditación se puede tornar estresante.

Es importante que, cuando intentamos calmar la mente y prestar atención al presente, desarrollemos las cualidades de relajación y energía enfocada para poder obrar con la mente y el cuerpo de forma colaborativa. Es importante que no contemplemos a la mente como si fuera algo que tenemos que “forzar a obedecer”. Trabajar con la mente es como trabajar con niños o con animales. Si intentamos forzar a obedecer a un caballo ¡muy pronto caemos al suelo! Si nos tornamos fuertes y tiránicos con un niño, en poco tiempo la criatura se agitará e irrumpirá en llanto. Nuestra relación se desarrollará de forma tensa y dolorosa, y todos saldrán perdiendo. Quizás el niño nos obedezca de manera forzada pero, a la primera oportunidad, el sistema se desplomará. Nosotros y el pequeño nos sentiremos mal, ya que hemos creado tensión debido a un intercambio agresivo.

Por otra parte, notamos una gran diferencia cuando trabajamos en conjunto— por ejemplo, cuando colaboramos con un niño para enseñarle a escribir, o a seguir las reglas de la casa y asear su dormitorio. Igualmente, cuando tomamos en cuenta las tendencias de un animal y lo guiamos y entrenamos con amor, se amansa. Utilizamos la perseverancia y la fuerza,

pero desde el afecto, el amor y el espíritu de cooperación, demostrando amabilidad y no compulsión. El budismo enseña que la forma en que hacemos las cosas está unida por completo con los resultados que obtenemos. Los medios y el fin se encuentran completamente en sintonía, de manera que utilizar medios forzosos, violentos o agresivos, conlleva un resultado doloroso y estresante. La causa y el efecto se encuentran necesariamente atados el uno al otro, así que cuando trabajamos con la mente, trabajamos con empeño y perseverancia— pero colaboramos con las energías y tendencias de la mente con una actitud fundamentalmente afectuosa y colaborativa. La mente es nuestra amiga, y no un oponente al que tenemos que someter agresivamente.

## LA POSTURA FÍSICA

En la postura meditativa básica nos sentamos con el cuerpo erguido, ya sea sentados con las piernas cruzadas en el suelo o sobre un cojín, o arrodillados en un banquito de meditación. También es posible sentarse en una silla o en un taburete. Lo principal es encontrar una postura en la que podamos permanecer inmóviles por lo menos media hora.

A nivel físico, es importante prestarle atención a la espina dorsal, que debe estar erguida. Cuando nos sentamos en una silla, procuramos mantenernos erguidos sin apoyarnos en el respaldo. Utilizamos la columna vertebral como el elemento central de la postura sentada. En la meditación, la espalda es el eje del mundo; es el elemento central alrededor del cual todo lo demás gira o se acomoda.

## COMENZANDO LA MEDITACIÓN

Para empezar un período de meditación, nos sentamos y prestamos atención al cuerpo. Utilizando las instrucciones presentadas en la meditación guiada al final de este capítulo, tomamos conciencia y sentimos como el cuerpo se yergue y se incorpora, y notamos dónde existe tensión o pesadez. Ajustamos suavemente el cuerpo buscando permanecer erguidos y con relajamiento interior.

Luego de enfocarnos en la postura, recorreremos con nuestra atención las partes del cuerpo, comenzando con la punta de la cabeza y terminando con los pies. Repetimos este proceso varias veces con el fin de familiarizarnos con su estado actual. ¿Qué tipo de energía demuestra nuestro cuerpo en este momento? ¿En qué posición se encuentra?

Partiendo desde este punto, utilizamos la atención para guiar delicadamente la postura erguida del cuerpo, para que tome una cualidad más refinada y equilibrada donde la energía y la relajación se combinen armoniosamente. Cuando practicamos nuestra postura, debemos atenderla con una actitud similar a la de entrenar a un niño a escribir. Tomamos la materia prima del niño -el papel y el lápiz- y le mostramos amablemente cómo utilizar su mano y las herramientas disponibles. De la misma forma, con paciencia y perseverancia, lentamente entrenamos el cuerpo. Como en el ejemplo anterior del niño, tomamos la materia prima, y la guiamos hacia algo que es más beneficioso, para el cuerpo y para la mente.

## TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

El objetivo central de la meditación es entrenar la atención a enfocarse en el momento presente. Es fácil olvidarnos de que la realidad existe únicamente en el aquí y ahora -en el presente. El pasado es una memoria, y el futuro lo desconocemos; pero es aquí en el presente donde la vida ocurre. Si nuestra mente se aleja constantemente hacia un pasado y un futuro imaginarios, nos perdemos mucho de lo que realmente es nuestra existencia.

La tradición budista enseña muchas técnicas de meditación. La mayoría de ellas busca entrenar la mente a prestarle atención al momento presente. Con ese fin podemos enfocarnos en una variedad de objetos, que en terminología budista se denominan “objetos de meditación”. Existen palabras o frases que podemos repetir, tales como un “*mantra*”. Podemos también visualizar una imagen -por ejemplo, algunas técnicas implican la visualización de un color o de una forma específica. De igual manera, podemos enfocar nuestra atención en las sensaciones físicas, notando las diferentes partes del cuerpo durante el período completo de meditación.

Probablemente, el objeto de meditación más común, accesible y útil en la meditación es el ritmo de la respiración. La meta de enfocarnos en un objeto es llevar la atención al momento presente. Si debemos recordar una palabra necesitamos utilizar la mente conceptual para recrearla. De igual forma, si nuestro objeto de meditación es visualizar una luz: la tenemos que crear con la mente. Pero con el sencillo acto

de vivir, el cuerpo genera la respiración, y no es necesario crearla especialmente con el fin de meditar. Además, la respiración no es un objeto que llame la atención, como lo es una revista o una novela emocionante de espionaje. Las revistas y las novelas captan la atención, pero es una atención dispersa que se interesa en las imágenes, la trama y el cambio de página. Este tipo de atención no conduce hacia la paz.

La respiración es un objeto sencillo y tranquilizante. No es llamativa como lo es un anuncio o una pieza musical absorbente, así que debemos esforzarnos para prestarle atención. Requiere que el meditador abra su corazón hacia ella porque no es fascinante. Imaginen un programa de TV que mostrara solamente a alguien respirando... Sería como una de esas películas del artista Andy Warhol, que mostraban a personas durmiendo durante ocho horas. Podría ser interesante para un cierto tipo de público pero no interesarían a la mayoría de la gente. Similarmente, cuando observamos la respiración podríamos pensar: "Esto no es muy interesante". Pero el solo esfuerzo de atender a algo tan simple, común, familiar y sereno, nos ayuda mucho a cultivar la cualidad de agudeza, de la atención al momento presente -tanto durante la meditación, como en nuestra vida cotidiana.

Entrenándonos a atender a algo tan tranquilo nos ayuda a no recaer en el mal hábito de prestar atención únicamente cuando nos encontramos asustados, excitados, estimulados, deseosos o irritados. Cuando algo no es fascinante o interesante, generalmente nos distraemos con la imaginación

y evocamos mundos de ensueño. Pero cuando nos enfocamos en la respiración, utilizando esa sensación simple y natural como objeto para anclar nuestra atención, una combinación de simplicidad y serenidad penetra nuestra mente. Cuando la mente comienza a establecerse en la respiración, cuando hay más foco, podemos adoptar un proceso menos forzado y rígido; pero los principiantes en meditación deben tomar la atención conscientemente y situarla en la respiración. Pevio a comenzar una sesión de meditación es útil enunciar nuestra intención de enfocarnos en la respiración -por ejemplo, podemos decirnos a nosotros mismos: “Ahora que he asentado mi cuerpo y tengo bien establecida mi postura, voy a dedicar la próxima media hora a enfocar mi atención en la respiración”.

## CÓMO TRABAJAR CON LA RESPIRACIÓN

Para trabajar con la respiración podemos utilizar una variedad de métodos. Distintas prácticas, como el “*Hatha Yoga*”, presentan técnicas como el “*Pranayama*” en la que el practicante altera su respiración de varias formas. En algunos métodos de meditación y relajación hay técnicas en la que el practicante respira muy profundamente o muy despacio, o cambia su respiración de varias maneras, produciendo hiperventilación o respirando de forma continua para que no exista pausa entre inspiración y expiración. También, podemos percibir todo tipo de simbolismo en la respiración -en algunas tradiciones o escrituras se cree que la respiración es el ritmo del universo, o la onda cósmica del “*Prana*”.

Pero en esta forma de meditación budista no consideramos los aspectos cósmicos o simbólicos de la respiración, y no intentamos provocar efectos energéticos con ella. Sencillamente tomamos el ritmo natural de la respiración, exactamente como ocurre -ya sea corto o largo, profundo o superficial, consistente o cambiante- y lo aceptamos y usamos como objeto de meditación. Nos quedamos con la respiración así como es, dejando que su ritmo y sensación -y la sensación del cuerpo- ocurran de forma natural. Nuestra atención se enfoca en el conjunto de sensaciones que forman parte del proceso de la respiración, e invitamos a nuestra atención a detenerse allí. Exploraremos este ejercicio más a fondo en la meditación guiada que se encuentra al final de este capítulo y en las lecciones siguientes.

La mente puede encontrarse agitada o tranquila. Puede calmarse de inmediato o resistirse a la serenidad. No podemos controlar estas cosas y no hay una norma estricta sobre cómo la meditación funcionará en un momento determinado. La gente varía, las situaciones varían y los estados de ánimo son cambiantes. Sin embargo, como regla general, cuanto más entrenamos la atención a asentarse en la respiración, más se facilita el proceso. Si hacemos el esfuerzo de desarrollar esta habilidad con perseverancia y aplicación, con repetición constante, lentamente la práctica se irá estableciendo, y uno comienza a entrenar al corazón, a atender con más lucidez el fluir natural de la respiración. Con la práctica, la atención podrá permanecer con la respiración, sin alejarse o distraerse demasiado con los pensamientos. Podremos mantenernos con el foco de nuestra atención reposando en la respiración.

Cuando nuestra atención se aleja de la respiración y es atraída, por ejemplo, por algún sonido o algo irritante, en vez de frustrarnos o dejarnos llevar por las emociones del enfado, simplemente sé capaz de reconocer que la atención se ha desviado a pensar sobre el ruido y posiblemente se ha trasladado hacia otras cosas desde allí. Entonces, con mucha gentileza y paciencia, dejamos ir lo que fuese aquello a lo que la mente se ha aferrado -como los planes para la semana que viene, el recuerdo de las pasadas vacaciones o la discusión que tuvimos con nuestro hijo- y volvemos a la sensación de la respiración nuevamente. Cuando nos damos cuenta que hemos perdido la conexión con nuestra respiración, nos perdonamos y estamos preparados para empezar de nuevo. No importa cuántas veces vayamos a la deriva, el momento presente nunca se da por vencido con nosotros. El presente es nuestro compañero más fiel. No importa cuántas veces nos alejemos, está siempre aquí para que volvamos. En cada ocasión despertamos, dejamos ir, y volvemos al presente.

## LA MEDITACIÓN DEL CONOCIMIENTO DIRECTO (INSIGHT MEDITATION)

Con el paso del tiempo, uno mejora su capacidad de mantener fijamente la atención en la respiración, y encontraremos que la mente se vuelve capaz de mantenerse en el momento presente, sin necesidad de enfocarse en la respiración. La respiración está allí, pero la mente deja de distraerse y encuentra satisfacción en estar alerta, atenta, abierta y acepando el momento presente.

La respiración ha sido lo que hemos usado como ancla para traer la atención al presente. Cuando la mente descansa fácilmente en el presente, podemos dejar ir la respiración como objeto especial. El momento presente en su conjunto se convierte en el objeto. Y esto es así porque el objeto del ejercicio no es llegar a ser un experto en respiración, o alguien que está totalmente obsesionado con la respiración. El objeto es entrenar la atención a enfocarse en el presente.

Como resultado de este entrenamiento, habrá una pura atención a todo lo que surge en el momento presente. Esto incluye las sensaciones del cuerpo, los sonidos, los pensamientos y las emociones que se presentan. El entrenamiento consiste en permitir que brote lo que surge, dejar que tome forma y desempeñe su función, y que se disuelva y desvanezca.

Esta dimensión de la meditación es “*Vipassana*” o “Meditación del Conocimiento Directo, o Intuitivo”. Con la meditación del conocimiento directo, comenzamos a entrenar la mente y el corazón a conocer directamente la naturaleza fundamental de toda experiencia. Nos damos cuenta que en cada momento surgen, aparecen, persisten y desaparecen los sonidos, las imágenes, los olores, las sensaciones del tacto, los pensamientos y las emociones. Todas estas dimensiones de la vida aparecen como un flujo continuo. Las sensaciones surgen, las experimentamos y luego cambian -pero en ese contexto puede haber una cualidad de apertura y aceptación en nuestra atención, y la cualidad de un saber que se abre al presente, atento y en sintonía con lo que está pasando, pero que no reacciona ante lo que ocurre.

Esta conciencia no se deja atrapar por el flujo de las experiencias. Podemos ver con lucidez lo que sucede y entender plenamente como nuestro corazón tiende a apegarse a lo que nos causa placer, y a rechazar lo que nos causa dolor -se deja atrapar por lo deseado y agradable, y por lo indeseado y doloroso... por ideas del pasado y el futuro, y por nuestra identidad y la de los demás. Notamos como le hemos otorgado solidez a todos estos conceptos, y comenzamos a entrenar al corazón a dejarlos ir -a soltarlos y a no dejarse atrapar con esas cualidades como lo ha hecho habitualmente. Esto es lo que llamamos “conocimiento directo, conocimiento interior, visión o intuición” (*insight*). Nos damos cuenta de que constantemente somos engañados por aspectos de nuestro entorno y por nuestras propias emociones, y por la forma en que nos percibimos y percibimos a los demás. Cuando utilizamos la meditación para lograr quietud y observamos muy cuidadosamente lo que experimentamos, notamos que nuestra vivencia es muy cambiante y fluida. Además, vemos claramente que ninguna experiencia individual puede satisfacernos por completo. Percibimos también que la irritación es sencillamente otra sensación que no requiere necesariamente una reacción.

Por medio de este proceso el corazón se torna cada vez más tranquilo, y menos afectado por el flujo de la experiencia de la vida. En nuestra vida cotidiana estamos acostumbrados a *reaccionar*, pero la meditación nos enseña a *responder*. De esta manera, logramos transferir las enseñanzas de la meditación a nuestra vida cotidiana, respondiendo más efectiva y armoniosamente a las situaciones que se nos presentan.

Somos más capaces de responder mejor y en sintonía con la vida. Habitualmente, nos dejamos atraer por las cosas que nos complacen y rechazamos lo que nos causa aversión, pero con la meditación tenemos más conciencia de nuestros hábitos emocionales y de lo que nos beneficia o daña, a nosotros y/o a los demás.

En esta instancia del proceso de meditación, deliberadamente dejamos ir la respiración e intentamos representar esta cualidad del “*insight*” como cuando nos encontramos en un barco: cuando dejamos la respiración como objeto especial, es como si levantáramos el ancla y creemos que no hay demasiada corriente o mareas, pero quizá haya mas presión en el barco de la que preveíamos. Después de levantar el ancla, uno podría encontrarse desviándose hacia el arrecife. La solución es entonces volver a echar el ancla para evitar la colisión. En la práctica de la meditación, esto es lo mismo que dejar ir la respiración e intentar permitir al corazón estar abierto a la corriente de la experiencia. Puede ocurrir que uno sea arrastrado, sea atrapado en un hilo de pensamientos, cuando la intención inicial era *observar* el fluir del pensamiento. Antes de darnos cuenta, somos llevados y barridos por la emoción. Cuando encuentres que esto está sucediendo, sencillamente céntrate en la respiración y vuelve a la postura. Observa cómo estás sosteniendo el cuerpo. ¿Te estás desplomando? ¿Estás tenso? Lleva la cualidad de equilibrio de nuevo a la postura. Deja que el poder de la atención misma te lleve a realinearte. Céntrate en la respiración de nuevo para ayudarte a traer la atención nuevamente al presente y calmar todo un poco. Seamos más enfocados y atentos. Entonces, cuando las cualidades

de estabilidad en la postura y enfoque de la atención se han restablecido, podemos volver a dejar a un lado la respiración y permitir que todo el campo del corazón y la mente se abran al fluir de la experiencia, tal como se presenta.

El objetivo es guiar este entrenamiento del corazón en forma amable a abrirse simplemente al momento presente; a estar alerta y conciente del fluir de la experiencia— sin prejuicios en cuanto a la forma en que surge y se desenvuelve dicha experiencia. Es importante no ser muy idealistas pensando que uno debería sentir, ser o pensar de una manera en particular. Además, debemos estar pendientes de no cometer el error de pensar que estamos “*practicando vipassana*”, cuando en realidad nos hemos sumergido en un fango de actividad mental, con nuestra mente charlando vigorosamente, sin practicar meditación alguna. Esto es lo que llamo “*pensar-vipassana*”, cuando la mente es barrida a una ciénaga de actividad mental.

Nuestra meta es aprender de lo que está sucediendo; ver y juzgar por nosotros mismos, ajustando la meditación según necesidad. Debemos descubrir el enfoque apropiado y ajustar nuestra meditación debidamente. La intención es de aproximarnos al equilibrio, a través de la atención al presente, y hacia una apertura de no aferramiento. La idea es no aferrarse o rechazar nada, sino sintonizar el corazón con el aquí y el ahora.

Usando la siguiente meditación guiada, vamos a ver que hay muchos aspectos diferentes de la meditación. En cierta forma, la práctica de la meditación es sencilla, pero puede confundirse por las complejidades de la mente.

## LA ACTITUD MÁS BENEFICIOSA

La actitud y el espíritu con que nos aproximamos a la meditación son extremadamente importantes. No existe algo como una “buena” o una “mala” meditación. Si la mente se encuentra muy tranquila, calma y brillante, podemos pensar que nuestra meditación es extraordinaria. En cambio, si nos encontramos confundidos y enfadados, o agonizando por nuestra postura, podemos pensar que en la meditación nos está yendo pésimamente. Pero hay que tener en mente que nuestra meta es aprender de lo que está ocurriendo— ya sea de las experiencias dolorosas, como de las que son pacíficas y deleitables. Debemos ser pacientes cuando trabajamos con estados mentales caóticos, reconociendo que la naturaleza de la mente es a veces así. Incluso, nuestras locuras son estados mentales que surgen y se desvanecen. Del dolor podemos extraer una visión y sabiduría. Por otra parte, a veces las experiencias hermosas y deliciosas pueden tornarse problemáticas, porque nos apegamos a ellas, las intentamos reproducir o nos sentimos orgullosos de nuestros logros. Lo que pudo haber sido puro y hermoso en un comienzo, puede transformarse en sufrimiento y engaño del ego.

Nuestra meta es aprender de todas nuestras experiencias, ya sea que nos gusten o disgusten, sean hermosas o desagradables. Todo nos enseñará, si así lo permitimos. Ese es uno de los principios esenciales de la meditación; lo importante es lo que se aprende, no las experiencias particulares, subjetivas, que uno tiene en el camino.

# MEDITACIÓN GUIADA

## POSTURA

Comienza con la intención de desacelerar y aflojar el ritmo. Encuentra una postura cómoda, ya sea sentado en una silla o taburete, o en el suelo sobre un cojín y con las piernas cruzadas. Una posición en la que el cuerpo pueda mantenerse equilibrado, firme y cómodo por media hora, aproximadamente.

Empieza a dirigir tu atención hacia adentro, hacia el cuerpo. Antes que nada, toma un momento para notar cómo se siente el cuerpo. ¿Cuál es su estado de ánimo? ¿Pesado? ¿Tenso? ¿Con frío? ¿Libre de dolor? ¿Incómodo? No existe una forma correcta o incorrecta en cuanto al estado del cuerpo. Sea lo que sea, la meta es familiarizarnos con él y su estado actual, para llegar a saber con qué materia prima estamos trabajando.

Presta atención a la espina dorsal. Permite que el cuerpo se yerga sin tensión o rigidez. Sostén el cuerpo como si fuera una flor que crece, o un roble alto que se levanta desde la tierra -naturalmente firme y fuerte, creciendo e irguiéndose hacia arriba. Siente como el cuerpo se endereza y crece de esa manera como si fuera un árbol, como si tuviera un tronco

central, con ramas grandes y pequeñas que se despliegan hacia los lados partiendo desde su centro. La espina dorsal es el tronco de nuestro cuerpo. Entonces deja el resto del cuerpo relajarse a su alrededor, como las ramas cuelgan con facilidad a los lados del árbol, y sus ramitas y hojas rodean la firme columna central. Deja que todo el resto del cuerpo se relaje, y se sienta a gusto y libre de tensión.

## EXPLORACIÓN DEL CUERPO

Empezando con las sensaciones de la cara y la cabeza, recorre sistemáticamente y con atención el cuerpo con el fin de sustentar la cualidad de relajación a través de todo tu ser. Primero, nota las sensaciones de la cara, la frente y el entorno de los ojos. ¿Hay tensión allí? Conscientemente relaja esos músculos. Nota las sensaciones alrededor de la boca y la mandíbula... ¿Cómo las sientes? Observa si existe tensión o rigidez. ¿Estamos apretando la mandíbula? Conscientemente permite que la tensión se disuelva y que los músculos se ablanden.

Comienza a sentir una oleada de relajación suave fluir por el cuerpo, así como el calor del sol fluye sobre un árbol cayendo desde su copa por todas sus ramas, llegando hasta las extremidades de las ramas y hojas. Percibe esta cualidad de aflojar y relajar, esa onda de suave calor que penetra el sistema completamente. De la cabeza a la cara... luego por la nuca... los hombros... Conscientemente relaja los hombros y deja que caigan un poco... que se liberen de tensión y rigidez... ablandándose, aflojándose... Presta atención a

cómo se siente el proceso de relajación. ¿Cuál es nuestro estado de ánimo? ¿Cómo afecta este proceso nuestro estado de ánimo? ¿Cómo se siente el corazón cuando el cuerpo se suaviza y fluye?

Sigue el fluir de la relajación por los brazos... hombros... la parte superior de los brazos... los codos... las muñecas... las manos... las puntas de los dedos. Conscientemente permite que cualquier tensión o rigidez se afloje y se ablande hasta disolverse. Permite estar en reposo, sin tener que sustentar ansiedad.

Llegando al tronco del cuerpo, nota las sensaciones del pecho... desplegándolo y abriéndolo suavemente, como si el área del corazón fuese una flor. Deja que los hombros se vayan un poco hacia atrás... que el pecho se abra y florezca. Permite respirar con mayor facilidad.

Deja que la relajación fluya del pecho al abdomen... al área del plexo solar. Nota si sostienes un nudo de rigidez en el vientre. La ansiedad puede vivir allí como un nudo de tensión. Conscientemente, permite relajar esta tensión... deja que tu vientre se afloje y se expanda. Este no es el momento para cultivar “abdominales de acero”, sino “abdominales de gelatina”. Dejemos que todo se afloje... expanda... y se sienta relajado y a gusto. No hay nada que sostener dentro... nada que endurecer.

Mientras seguimos estos pasos conscientemente, nota el cambio y el efecto que esto genera en tu estado de ánimo. Cuando permites que el plexo solar se relaje, ¿qué sucede con tu corazón? ¿Cómo se siente?

Permite que la atención fluya del abdomen a la pelvis... por las articulaciones de la cadera. Nota si hay rigidez o tensión.

Deja que los tendones se aflojen y se ablanden. Las piernas se desploman ligeramente. Siente la onda de relajación bajar por las piernas... los muslos... las rodillas... hasta llegar a los tobillos, los pies y los dedos de los pies. Permite que la relajación penetre en todo el cuerpo y se extienda a cada región, hasta que el sistema completo se encuentre perfectamente a gusto, relajado y asentado. Siente la presencia del cuerpo en su totalidad... sólido, calmado, estable y relajado.

Toma uno o dos minutos para que tu atención recorra arriba y abajo todo el cuerpo... aquí y allá... hacia cualquier sitio donde notes que la tensión o rigidez vuelve a reafirmarse. Quizás, mientras relajabas tu vientre los ojos se volvieron a tensar. Visita con atención los sitios donde notas tensión y deja que tu mente descanse en ese punto. Permite que el poder de tu atención amable afloje los nudos como si fuera una lámpara de calor. Mantén la atención sobre las áreas donde exista tensión y deja que todo se suavice y se relaje. Luego prosigue.

Llega a conocer tu cuerpo y guíalo hacia la relajación y la distensión.

## LIMITANDO LA ATENCIÓN, ENFOCANDO EN LA RESPIRACIÓN

Puede que nuestra mente tienda a divagar. Nota cómo se apega, se confunde o extravía fácilmente. Por eso tomamos un objeto sencillo de meditación y con él entrenamos la mente a permanecer en el momento presente. Percibe la

presencia del cuerpo aquí en el espacio de tu atención y luego en todas las sensaciones del cuerpo. Reduce tu atención a la pequeña colección de sensaciones que forman el ritmo de la respiración. No intentes cambiar la respiración de ninguna manera. No hagas nada en especial con ella. Simplemente experimenta cómo el cuerpo respira a su propio ritmo. Permite que ese sencillo patrón, esa agrupación de sensaciones, permanezca en el centro de tu atención— como si fuera el corazón de un “*mandala*”.

Durante este tiempo, haz la siguiente resolución: “En este momento no estoy interesado en otra cosa... en ninguna gran idea... en proyectos, preocupaciones, discusiones, memorias o sonidos a mi alrededor. Todo eso lo puedo dejar a un lado. Por el momento lo único que me interesa es el ritmo sencillo de mi propia respiración. Puedo volver a retomar todo lo demás luego, si fuese necesario”.

En este momento y en los minutos siguientes, permite que la respiración sea el centro de tu atención. Simplemente sigue la sensación de inspirar y expirar, ir y venir. Nota en qué zonas la experimentas con más intensidad... si es en el pecho o en el diafragma, la punta de la nariz o la garganta. Permite que ese ritmo sea tu maestro... que te guíe. Descansa la atención allí... suave, firme y cómodamente.

## RESTABLECE NUEVAMENTE LA ATENCIÓN EN LA RESPIRACIÓN

Es natural que la atención se desvíe. La respiración es una presencia sutil y poco interesante. Utiliza esta oportunidad

para practicar bondad y paciencia contigo mismo. Fracasamos y perdemos nuestro enfoque. Nuestra mente se distrae y se apega a una sensación del cuerpo o se encuentra confundida, recuerda algún conflicto, o sencillamente se entretiene con sus propias historias. Cuando notas que tu mente ha divagado, con mucho cariño y paciencia deja a un lado los pensamientos. Permite que la próxima expiración se lleve consigo la distracción. Utiliza la cualidad natural de relajación que posee la expiración, como un suspiro de alivio. Deja ir la distracción con un suave “aaaaah”. No importa lo urgente que sea la cuestión, lo fascinante de la idea o lo indignante de la emoción— sencillamente utiliza el “aaaaah” en cuanto notes que la mente se ha distraído. Envuelve la distracción en la expiración y déjala ir -suéltala en la corriente de tu aliento. Luego, utiliza la cualidad natural de energía y céntrala de la respiración para restablecer la atención.

La textura y las cualidades de la respiración ayudan a combinar las dimensiones de energía y relajación. Ambas cualidades se manifiestan en la respiración y coexisten de la misma manera que la firmeza y la flexibilidad en un árbol. Los árboles son firmes, rectos y fuertes, pero también se mecen y se inclinan con el viento -necesitan ambas cualidades.

Cuando perdemos el enfoque y notamos que lo hemos perdido, no nos molestemos -sencillamente dejemos ir la distracción que atrapó a la mente. Vuelve a la respiración partiendo de nuevo con la próxima inspiración.

Cuando tu mente se distrae, no te critiques ni te autocastigues. La meditación es una forma de aprender cómo fracasar

perfectamente; perdemos nuestro enfoque, reconocemos lo que sucedió, dejamos ir la distracción y comenzamos de nuevo. No se ha perdido nada. No tenemos que culparnos. Sencillamente siéntete feliz de haber retornado a la realidad del aquí y ahora. Así entrenamos al corazón, una y otra vez, a reconocer la cualidad de la distracción... a notarla, a expirar, a dejarla ir y a empezar de nuevo.

## EXPANDIENDO LA ATENCIÓN

Si encuentras que tu mente está en calma y tornándose más estable, descansando más fácilmente con la respiración, entonces puedes permitir que la respiración se vuelva parte de la colección de sensaciones que experimentas en el momento presente. De la misma manera en que has enfocado la atención en la respiración, expande el horizonte de tu atención al inmenso campo de tu consciencia.

No seas exigente en cuanto a los objetos que surgen en la consciencia sino permite que el momento presente, en su totalidad, sea el objeto de tu atención. Acepta todo lo que brote -un sonido, una sensación corporal, una idea o la misma respiración- y permite que tu experiencia fluya completamente, se cristalice en una forma, se haga la experiencia de ella y se disuelva. De modo que hay un fluir de percepciones, pero también hay una cualidad de la atención. Descansa tu corazón en esta cualidad del conocer. Utiliza esta reflexión con el fluir de tu experiencia, y con el surgir y desvanecer de las cosas: “Esto cambia. Esto no soy realmente yo, ni es mío. Esta es una imagen que aparece en

mi conciencia... un sonido... un evento... un pensamiento. Esto no es verdaderamente quién o qué soy, ni me pertenece en realidad. Es solamente un aspecto del espectáculo que acontece". Sé esa cualidad de conocimiento. Permite que todo fluya.

## CONTRASTANDO NUESTRA EXPERIENCIA

Si la mente está inquieta y tiende a confundirse, mantén tu atención en la respiración. Si el flujo de la corriente es fuerte y la marea es alta, no levantes el ancla. Es mejor responder apropiadamente a las condiciones que se presentan, que seguir una fórmula preestablecida. Si intentas dejar a un lado la respiración y la barca de tu mente es arrastrada por la corriente, entonces baja el ancla y vuelve a la respiración. Sencillamente no estamos aún lo suficientemente estables para navegar. Juzga por ti mismo. Sé consciente de que, si tu mente y atención están firmes y estables, puedes dejar que la respiración sea parte de la totalidad de tu experiencia y enfocar tu atención en el momento presente. El corazón acepta y acoge la experiencia completa sin apegarse a nada y sin rechazar nada. Recibe todo con afecto y lo deja ir con compasión. Lo suelta. Termina la meditación abriendo los ojos y estirando las piernas.

# PREGUNTAS Y RESPUESTAS

## ***Pregunta:***

He escuchado que en la meditación debemos desocupar nuestra mente y liberarla de todo pensamiento. ¿Es eso cierto?

## ***Respuesta:***

Ciertamente es un efecto de la meditación, y liberar nuestra mente de los pensamientos puede ser una experiencia muy placentera. Sin embargo sería un gran error decir que la máxima felicidad o paz es sinónimo de no pensar.

En la psicología budista “pensar” es sencillamente otro objeto de los sentidos así como lo son el “sonido” o la “forma visible”. De la misma manera en que podemos ver u oír un objeto con lucidez y armonía, podemos percibir un pensamiento. Puede haber un pensamiento en la mente, pero puede ser conocido clara y completamente por lo que es -no es intrínsecamente una intrusión en nuestra paz mental.

Para la mayoría de nosotros, lo que hace problemáticos los pensamientos es nuestra tendencia compulsiva a creer en sus contenidos -en las historias y juicios de valor. Mantener cualquier tipo de objetividad real en cuanto a los pensamientos -como podemos hacer con otros objetos de los

sentidos como la vista, el oído, el gusto y el tacto-, parece una imposibilidad. Los pensamientos parecen encontrarse en una categoría totalmente distinta, pero en realidad no lo están.

Con el tiempo y la práctica, podemos aprender a enfocar y tranquilizar la mente hasta el punto en que dejamos de pensar conceptualmente. Yo vería esto como una ventaja placentera de la meditación y no su meta final. Es más útil y beneficioso practicar la meditación con el fin de ver al pensamiento como transparente e insustancial. Así, cuando el pensamiento surge -ya sea intencionalmente o no- no se siente un amontonamiento, confusión o enredo dentro de nuestro corazón y mente. Su presencia es como una fragancia o sensación física, una imagen visual o un sonido -que enriquece el silencio y la quietud de la mente en lugar de ocluirlo o corromperlo.

***Pregunta:***

¿Qué pasa si surgen pensamientos importantes en mi meditación? ¿Puedo tener un papel y lápiz a mano para apuntarlos?

***Respuesta:***

Si estamos intentando calmar y enfocar la mente, la respuesta más hábil es decirles a nuestros pensamientos: “Luego...” -aunque surjan algunos significativos o inspirados. El poeta Alan Ginsberg relata una gran historia acerca de su experiencia en un retiro durante el cual le prohibieron escribir poemas. Casi explotó con el esfuerzo de restringirse, pero cuando al fin tuvo la libertad de escribir se asombró de

la profundidad reveladora de su producción posterior. Los pensamientos inspirados durante el retiro, que pensó que se perderían para siempre, surgieron con mayor potencia.

Sin embargo, puede ser que tengamos algún proyecto importante en mente o quizá debamos escribir un ensayo para la clase, y deseamos ahondar dentro de nosotros mismos en busca de ideas e inspiración para esos temas. Si ese es el caso, vale la pena tener papel y lápiz y cerrar los ojos. Una vez que la mente se ha tranquilizado lo suficiente, nos hacemos una pregunta relevante— entonces, cuando surge una respuesta en nuestra mente, tomamos nota y lo apuntamos. Luego volvemos a enfocar nuestra atención y nos hacemos otra pregunta.

Este puede ser un proceso enriquecedor y reflexivo. Yo utilizo este método varias veces al año. Impulsa la creatividad y con él podemos tener nuestras mejores ideas.

# SEGUNDA LECCIÓN

## MOVIMIENTO Y QUIETUD

En la práctica de meditación budista, cultivamos las cualidades naturales que ya existen dentro de nosotros en potencia. No intentamos adquirir nada especial del exterior y no tratamos de convertirnos en alguien distinto de manera forzada o antinatural.

Como cualquier ser vivo, los seres humanos requieren ambas, estabilidad o firmeza y flexibilidad o adaptabilidad -ambas cualidades son necesarias. Si un árbol o una planta fuesen absolutamente rígidos, se romperían en cuanto apareciera una brisa. De igual manera, si una planta no tuviese fuerza en ella, si fuese completamente flexible, se encorvaría lánguidamente sin erguirse.

El tema principal de esta lección, movimiento y quietud, es observar estos distintos elementos dentro de nuestro ser, y ver cómo trabajan juntos. Observaremos ambos, lo que es flexible y adaptable, y lo que es estable y firme.

## QUIETUD, SILENCIO, ESPACIO.

Una idea común -pero equivocada- en cuanto a la meditación, es que nuestra meta es la quietud absoluta: quietud, silencio, espacio. Si sostenemos esa idea, nos

podemos sentir agobiados por la agitación, el ruido y la restricción –sin calma, silencio o espacio– y esto puede llevarnos a añorar las cualidades que están ausentes. Esta es una mala interpretación del objetivo de la meditación. Todo el impulso del budismo en Norteamérica durante fines de los años '50 y los '60 enfatizó el concepto del vacío (*anatta*), y este se volvió un tema de la contracultura de ese tiempo. Cuando veneramos esa especie de quietud, silencio o vacío, confundiéndolo equivocadamente con ausencia y estancamiento, nos podemos perder un aspecto importante de nuestra vida –en particular, la vida de la mente pensante.

## LA MENTE CHARLATANA

La mente pensante aparece en la mayoría –si no en todas– estas lecciones de meditación. Se trata de la mente habladora –la colección de interlocutores que existen en nuestra mente, que opinan acerca de todo. Es como si dentro de nosotros existiera un comité de comentaristas... ¡cuyos miembros nunca están de acuerdo!

Podemos sentir una gran carga cuando trabajamos con la mente charlatana porque repasa el pasado y planifica el futuro sin cesar, opinando acerca de todo. Deseamos que la mente se calle y es fácil sentirnos en éxtasis cuando finalmente deja de parlotear. Sin embargo, si el no pensar fuera equivalente a la iluminación, Buda habría recetado para todos una versión antigua de un medicamento para detener el proceso del pensamiento, y seríamos todos felices. No se trata de eso. La verdadera felicidad no es cuestión de

“no-pensar”. Ajahn Chah, solía decir: “¡Los búfalos de agua [que son bestias de carga comunes en Tailandia] son el ejemplo de una mente muy silenciosa!” Los búfalos de agua tienen un aura de increíble densidad, y se pasan todo el día rumiando en los campos de arroz. Igual, una gallina se puede pasar días enteros en su nido. Así que si nos sentáramos en meditación por semanas, sin pensar, podríamos desarrollar la sabiduría de un pollo— que probablemente no es muy aguda. Por eso es bueno reconocer el alivio que experimentamos con la quietud, el silencio y la paz— pero nos equivocamos si sobrestimamos su importancia.

## MOVIMIENTO Y QUIETUD A NIVEL PRÁCTICO

A nivel práctico, podemos preguntarnos: ¿Cuándo es necesario sentarnos inmóviles? Y ¿cuándo es apropiado movernos porque sentimos dolor en nuestro cuerpo? Trataré este tema en uno de los siguientes capítulos. También comentaré las distintas formas de meditación que conllevan movimiento, tal como la meditación caminando. En este capítulo nuestro enfoque será el movimiento y la quietud a nivel más sutil.

## TRABAJANDO CON EL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

Es importante comprender cómo se complementan y combinan el movimiento y la quietud. La meditación hábil implica respetar ambos elementos.

## LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Ante todo, debemos entender lo que se conoce como “atención a la respiración”. Esta es la técnica sencilla de descansar nuestra atención en el flujo natural de la respiración, como se describe en la primera lección. La atención a la respiración no implica respirar de alguna manera especial. No es necesario respirar más profundamente o de forma más lenta o rápida, o manipular la respiración de alguna manera. Como el cuerpo respira naturalmente, utilizamos el ritmo natural de la respiración como el punto de enfoque de nuestra atención para entrenar la mente. La respiración se usa principalmente para ayudar a entrenar la mente, a entrenar la atención a permanecer en el momento presente, porque el cuerpo y la respiración solo existen en el presente. La mente puede crear un futuro imaginario o fabricar su pasado; puede preocuparse con memorias vividas. Pero el cuerpo no la sigue. El cuerpo siempre permanece sentado aquí en el presente, mientras la mente se implica en pensamientos del pasado y del futuro. Cuando la mente regresa al momento presente, el cuerpo está todavía aquí.

El cuerpo y las funciones corporales -como la respiración- son un medio fácil, natural y fiable de conectarnos al momento presente. Cuanto más logramos mantener nuestra atención fija en el presente, más podemos entrenar al corazón a no crear problemas, no perderse en ansiedades, miedos y obsesiones, y las diez mil distracciones que la mente puede crear.

La práctica de la atención plena en la respiración, lleva la atención al fluir natural de la respiración. Prestar atención simplemente al conjunto de percepciones y sensaciones de la respiración puede compararse con enfocarse en el centro de un “*mandala*” o de una preciosa rosa. Nuestra vista se dirige con naturalidad hacia el centro, al corazón de la rosa. Con la práctica de la atención plena a la respiración, la respiración es comparable al mismo corazón del “*mandala*” o de la flor. Cuando la atención descansa en un punto en particular, otras experiencias o percepciones como los sonidos de la calle, las sensaciones corporales o los pensamientos que distraen, se quedan en la periferia. Continúa trayendo la atención a la respiración, el centro, el punto de equilibrio. Este es el eje de la atención.

Llevar la atención a la respiración es una buena técnica para poder percibir la relación entre el movimiento y la quietud, y es una manera de trabajar con esta relación. Llevamos nuestra atención a la respiración, y llegamos a ser plenamente concientes de cómo se mueve dentro y fuera del cuerpo. Uno nota que existe una pausa momentánea después de la expiración, por unos segundos, antes de que comience la inspiración. Al final de la inspiración existe otra pausa. Y vuelve la respiración.

Al principio, nuestra atención está en el movimiento de la respiración. Cuando esto se desarrolla, también comenzamos a sostener la atención fija cuando la respiración alcanza el final de su ciclo. Al final de la inhalación, mantenemos la atención en la respiración, aunque la respiración no se mueva. La atención permanece en el punto quieto al final

de la inhalación. Entonces la atención sigue a la respiración mientras se mueve nuevamente, con la exhalación. Luego nuevamente, la atención permanece en el punto quieto al final de la espiración.

## LA MENTE DISPERSA

Es importante tener en cuenta que la mente puede activarse muy fácilmente en el punto de quietud que existe entre la inspiración y la espiración, y entre esta y la próxima inspiración. Durante mis primeros años de búsqueda espiritual llegué a un monasterio de la Tradición Del Bosque en el noreste de Tailandia, sin haber meditado jamás. Cuando fui instruido en la atención a la respiración, me di cuenta que mi mente estaba muy pronta a dispersarse e ir a entretenerse en diferentes espacios. Aunque podía mantener mi atención enfocada en la respiración -brevemente y con mucha fuerza de voluntad- siempre llegaba al final de la inspiración y mi mente se tomaba un rápido viaje de ida y vuelta a la India, antes de comenzar con mi próximo ciclo de respiración. Al final de mi espiración, como encontraba una pausa más larga, podía recorrer todo el camino hasta Europa, y volver de nuevo al hogar de la respiración antes de que comenzara el próximo ciclo.

## MANTENIENDO LA ATENCIÓN Y EXPERIMENTANDO LA QUIETUD DE LA MENTE

Cuando entrenamos la mente en sostener la atención, encontramos que cuando la respiración alcanza el final de

su ciclo, la atención puede quedarse posada en la cualidad de la quietud. Estos son los momentos en que comenzamos a experimentar la quietud natural de la mente. Esta quietud es como el espacio dentro de una habitación. Cuando la habitación está vacía de personas y muebles, el vacío es muy obvio -pero si en la habitación hay una multitud de personas y muebles, generalmente no nos percatamos del vacío. Notamos a los demás, a los muebles, etc. -la atención se dirige a otros objetos en la habitación.

Similarmente, cuando seguimos la respiración, la atención permanecerá con la respiración, con ese complejo de sensaciones que son usadas como el objeto de atención. No notamos el espacio dentro del cual la respiración se mueve. Al final de la inspiración y de la expiración, en el punto en el que la respiración se detiene, cuando alcanza esos puntos de cambio, uno puede notar la quietud de la mente por unos pocos segundos, el espacio a través del cual la respiración se mueve. La respiración llega a su fin, y hay quietud. Luego el movimiento comienza nuevamente.

En los momentos de quietud existe una gran paz, como cuando el viento sopla a través de los árboles, susurrando entre las hojas y luego se sosiega y hay silencio. También se compara con el silencio que notamos cuando se apaga un refrigerador. No nos percatamos del ruido en la habitación hasta que se apaga la máquina, y de repente advertimos el silencio -y lo mejor nos damos cuenta que el ruido nos irritaba subconscientemente. Similarmente, cuando alcanzamos el final del ciclo respiratorio, y nos damos cuenta de la quietud de la mente, sentimos una ligera sensación de alivio y libertad.

## EL MOVIMIENTO Y LA QUIETUD

Inicialmente, notamos el contraste entre el movimiento y la quietud en contraste directo entre sí, como cuando notamos la gente en la habitación, y después el espacio de la habitación. Luego, al profundizar nuestra práctica de meditación y entrenar la atención en permanecer con la respiración, uno encuentra que la mente no corre velozmente hacia las distracciones, y puede permanecer con la cualidad de la calma. Al entrenar la mente en permanecer con los espacios entre la inhalación y la exhalación y con la calma en la mente, uno empieza a notar que la calma de la mente no está obstruida ni eclipsada por el movimiento de la respiración. Uno comienza a notar el espacio alrededor de la respiración y la cualidad de la calma en la mente - que siempre está allí- subyacente al movimiento de la respiración. Como nos cuentan los físicos, los átomos son en su mayor parte espacio, nuestros cuerpos son en su mayor parte espacio, el espacio vacío constituye la parte más grande en cualquier objeto.

Está el movimiento de la respiración, el movimiento de las percepciones cambiantes. Simultáneamente, hay calma dentro y alrededor del movimiento, de la misma manera que un árbol tiene las cualidades de flexibilidad y firmeza coexistiendo. Hay calma de la mente y el corazón al mismo tiempo, y movimiento, y no son un obstáculo el uno para el otro. Con el tiempo uno desarrolla una atención más estable y aplicada. No tratamos de encontrar calma o paz haciendo que todo pare, suspendiendo la realidad o escapando. Aprendemos a encontrar paz no solo cuando para el frigorífico o la respiración, sino siendo capaces de acceder a

la esencia del espacio y la paz, incluso cuando hay actividad en marcha -incluido el pensamiento.

## COMENZANDO CON EL SONIDO Y CONTINUANDO CON EL PENSAMIENTO

Al principio, es más fácil volver a la quietud y la paz después de distraernos con un sonido como el susurro de las hojas. Es más difícil cuando lo que nos distrae son nuestros pensamientos, porque están llenos de contenidos interesantes -ya sean buenos, malos, dolorosos, espantosos o excitantes. La atención es atraída por las historias creadas por el pensamiento. Conforme se desarrolla la práctica de la meditación, logramos escuchar nuestros pensamientos sin dejarnos arrastrar por ellos. Podemos escuchar al comité interno y dejar que todas estas voces se unan en el espacio, en el crisol de nuestro corazón.

## PERMITIENDO AL MUNDO SER

El aspecto final de la armonización del movimiento y la quietud implica mirar aquello que es lo más estable, en su nivel más refinado; mirar más allá del concepto de calma como una mera quietud externa o incluso la ausencia de pensamientos. Este elemento extremadamente estable es la cualidad de nuestra atención o conocimiento: la sabiduría. Éstos son conceptos que utilizamos en la tradición budista.

Es decir, permitimos que nuestra experiencia de la realidad tome forma de la manera en que sucede— ya sea que las

sensaciones que surgen sean agradables o dolorosas o que nuestros pensamientos sean bellos u horribles. En lugar de tratar de encontrar cualquier clase de quietud o elemento estable dentro de lo que está surgiendo, encontramos que la quietud o estabilidad está en dejar reposar el corazón en la cualidad de la atención, para lo cual lo entrenamos. La amplitud o espacio existe en tres niveles o aspectos: el espacio entre los objetos, el espacio dentro los objetos y el espacio de la conciencia misma.

## AJAHN CHAH Y EL AGUA QUIETA QUE FLUYE

Mi maestro, Ajahn Chah, utilizaba un tema particular, tomando una cuestión o un enigma y presentándolo a sus visitantes o alumnos. El último tema que expuso antes de sufrir un derrame en 1981 y perder la habilidad de hablar fue: “¿Saben qué es el agua mansa? ¿Han visto en alguna ocasión el agua quieta? Los visitantes o alumnos generalmente contestaban que sí -que sabían lo que era el agua quieta. Entonces Ajahn Chah preguntaba: ¿Saben qué es el agua en movimiento?, ¿Han visto alguna vez el agua que fluye? Y todos contestaban que conocían al agua que fluye. Finalmente, Ajahn Chah preguntaba, “¿Y alguna vez han visto el agua quieta que fluye?” La respuesta era siempre que no -que nadie conocía el agua quieta que fluye.

Entonces, Ajahn Chah los instruía en que la mente es esencialmente como el agua quieta que fluye. Todo lo que percibimos, pensamos, y sentimos -nuestros estados de ánimo y nuestras emociones- fluyen y cambian. Es

su naturaleza esencial -su carácter y función- surgir, tomar forma, cambiar y desvanecerse. El fluir de nuestras percepciones y sensaciones es la denominada “mente condicionada”. Sin embargo, aquello que conoce y está consciente de nuestras percepciones, estados de ánimo y pensamientos, se encuentra siempre en perfecta quietud. Es como un espejo que refleja lo bello, lo desagradable, lo encantador o lo doloroso. Un espejo no se excita con lo bello ni se siente amenazado por lo violento, ni repelido por lo desagradable. El espejo refleja todo lo que se le presenta, imparcialmente.

## SIENDO EL CORAZÓN QUE SABE

Similarmente, según el entendimiento budista, la cualidad de la conciencia o del conocimiento llena por completo el corazón, que es un sitio de estabilidad o, en la terminología budista, un lugar de refugio. Por medio de la meditación -en especial la práctica “*vipassana*”, que veremos en la siguiente meditación guiada-, el meditador progresa a través de distintos niveles con el fin de establecer una base sólida del saber en el corazón. Entrenamos al corazón a reposar en esa cualidad de sabiduría y así podemos escuchar imperturbables al comité interno -nuestro diálogo interior de sentimientos, pensamientos y percepciones- y al comité externo -la gente afuera. Cultivamos un corazón abierto, que da la bienvenida a todo pero que no se deja atrapar por la confusión.

Quizá pensamos que esto suena tan encantador como convertirnos en una cámara de video -como dissociarnos del

mundo de manera clínica y fría, volviéndonos unidades de recepción de datos que registran imágenes, pensamientos o sensaciones pasivamente, sin involucrarnos con ellos. Sin embargo, desarrollando esta práctica sencillamente nos ayuda a eliminar la confusión. Alineamos al corazón con la realidad de las cosas como son -y esa es la más rica y bella de las experiencias.

Cuando establecemos nuestro corazón en esta cualidad desprendida y no-posesiva del conocimiento o sabiduría, entonces nuestras acciones y actitudes son guiadas por esta sabiduría, y por el afecto bondadoso. No somos conducidos por la reacción, la avaricia o el miedo, ni por nuestros prejuicios o egoísmo. Si podemos ayudar a alguien, ayudamos sin demora. Si tenemos que ser fuertes, lo somos. Si debemos ceder o callar, o sencillamente no actuar, lo hacemos sin reproches. Experimentamos un desprendimiento completo que está unido a un acuerdo total, de modo que lo que guía nuestras acciones es la sensibilidad al tiempo y al lugar. No nos guiamos por nuestros hábitos, opiniones, prejuicios, o por el “qué dirán”.

Estos sencillos elementos del movimiento y la quietud nos llevan a trascender la experiencia sensorial ordinaria -el escuchar, sentir, pensar y actuar- y a establecer una base de conciencia y sabiduría. El fin de la meditación no es lograr sentarnos inmóviles por largas horas, despreocupados por el dolor de nuestras rodillas, o de santificar y venerar a la respiración aunque esta es central en nuestras vidas. El fin de la meditación es lograr vivir armoniosamente como seres humanos siendo una bendición para nosotros y para los demás; y el dar máximo sentido posible a nuestras vidas.

# MEDITACIÓN GUIADA

## COMENZANDO LA MEDITACIÓN

Comenzamos descansando en nuestra postura, cerrando suavemente los ojos. Llevamos nuestra atención a la espina dorsal. Siente como sostienes el cuerpo. Al principio, no intentes hacer nada en especial. Sencillamente, permite que el cuerpo se acomode según su inclinación y nota por un momento cómo lo sostienes.

## EL CUERPO

Percibe al cuerpo dentro del espacio de tu consciencia. Llamamos “cuerpo” a la colección de percepciones en el centro del ámbito de nuestra consciencia. Siente la espina dorsal. Mientras sostienes al cuerpo en el espacio de tu consciencia, permite que la espina dorsal crezca hacia arriba -que se estire y se extienda hacia el cielo. Trata de no estar tenso o rígido. Deja que el cuerpo crezca firme y recto, como el tallo de una flor que busca al sol.

Nota cuando los elementos de movimiento y quietud se hacen patentes. Observa las cualidades mentales de firmeza y relajación, contemplando como apoyan a nuestra intención de resolución y adaptabilidad. Establece las cualidades de firmeza y relajación en todo el cuerpo y nota cómo la espina dorsal -

recta y digna- facilita el estar alerta y la energía del cuerpo. Sostiene la espina dorsal como si fuera una columna central dejando que todo tu cuerpo se relaje alrededor de ella. Siente una suave y cálida luz fluir por todo el cuerpo, ablandando los puntos de tensión y rigidez en la cara... el vientre... los hombros... la pelvis... las piernas... por todo el ser físico.

Nota como el cuerpo se relaja y ablanda alrededor de la espina, como si cayera una bella y suave tela sobre una columna central... relajada, libre de tensión, blanda. Toma unos minutos para establecer al cuerpo en esta armonía de la energía y la relajación. Encuentra ese punto de equilibrio en la postura sentada, en la manera en que el cuerpo se sostiene a sí mismo.

Ahora siente la presencia de tu cuerpo en el espacio de tu atención, deja a este conjunto de sensaciones estar en el mismo centro. Sin empujar afuera los ruidos de la calle, los ruidos del cuarto, cualquier cosa fuera de la experiencia del cuerpo, lo dejamos en los bordes de la conciencia, más allá de los pétalos externos de este “*mandala*”. Centra tu enfoque en las sensaciones del cuerpo y procede lentamente a restringir tu atención, desde el cuerpo como un todo, al ritmo y la sensación de la respiración. No importa en qué forma respira el cuerpo -la respiración puede ser larga o corta, profunda o superficial. Permite que tu respiración ocurra a su manera y que ese grupo de sensaciones permanezca en el centro del “*mandala*” de tu atención. Deja que tu mente -la atención- descanse en ese suave fluir.

Cuando nos quedamos atrapados en una distracción -nos percatamos que nuestra atención se ha alejado, llevada por

un pensamiento o un recuerdo, conscientemente deja ir lo que sea a lo que se ha apegado nuestra mente. Distraerse es como deambular hacia las orillas del “*mandala*”. Deja ir lo que fuese que te llevó ahí afuera. Vuelve al centro nuevamente, a la sensación de la respiración. Estabiliza la atención, afirmala junto con la respiración.

Encuentra tu propio camino. La tarea real, para comenzar, es tal vez sintonizar con la respiración. Trabaja con la respiración tal como la encuentres. Si la mente está muy ocupada, trabaja con eso. Trata de establecer algún tipo de conexión con la respiración. Si la mente está en calma, y la atención es estable, se puede ser un poco mas refinado. Un estado no es preferible a otro; es solo el material que tienes para trabajar en ese momento.

## QUIETUD EN LA RESPIRACIÓN

Cuando encuentres que el foco es estable sigue muy de cerca la respiración. Presta especial atención al final de la inspiración y de la expiración. Nota cómo pausa tu respiración durante estos puntos de viraje. No intentes extender la pausa de forma antinatural -solo nota. Deja que la mente atienda a la pausa en ese momento, saboreado la cualidad de quietud, la pausa mientras la respiración cambia de dirección. Fíjate si puedes sentir, aunque sea por un momento, que estás en contacto con la cualidad de quietud interior...esa pausa... tocar la quietud innata del espacio de la mente.

No importa cuántas veces se distraiga la mente, porque la atención es infinitamente renovable. Cuando notamos que nos

hemos distraído, dejamos ir al objeto de nuestra distracción. Suave y pacientemente, centrémonos nuevamente en la respiración. Nos distraemos...nos apegamos... dejamos ir... empezamos de nuevo.

## OBSERVANDO EL ESPACIO EN LA RESPIRACIÓN

Si encontramos la mente estable, relaja tu enfoque en la respiración. Visualiza la respiración como una barra horizontal de luz en el espacio infinito de la mente. Una punta de la barra representa la terminación de la inspiración y la otra punta representa la terminación de la expiración. Nuestra atención es como un cursor de luz que se mueve suavemente de una a la otra punta a lo largo de la barra de luz. La barra tiene forma, color y tono, pero no es sólida. Nota el espacio alrededor de la respiración... previo a ella, durante y después de ella.

Relajando el enfoque en la respiración, trata de contemplar la quietud esencial y la amplitud en la que se mueve nuestra respiración. Extiende la atención con el fin de aprehender esa cualidad de quietud. Observa que la quietud no solo existe cuando la respiración cesa, sino que siempre está presente -es como el espacio en una habitación que existe independientemente de las personas u objetos en la habitación. Está el movimiento de la respiración, pero también el espacio y la quietud, que son el ambiente en el que existe.

## DESCANSANDO EN LA ATENCIÓN QUE CONOCE.

Si la mente se encuentra lo suficientemente estable, fíjate si puedes dejar que el corazón descanse simplemente en esa cualidad de saber. Podemos dejar a un lado la respiración como objeto particular y establecemos esta conciencia abierta y receptiva. Nota los sonidos, las sensaciones físicas, la respiración y los pensamientos que surgen dentro del espacio de nuestro conocimiento -observándolos aparecer, cambiar y disolverse. La cualidad del espacio externo y objetivo es reflejada por la cualidad interna del conocimiento subjetivo. El corazón se abre a todas las cosas, las recibe y las deja ir.

Si nuestra mente se encuentra muy activa y ocupada -divagando, confundiéndose y frustrando nuestros intentos de fijar la atención- es hora de bajar el ancla porque la corriente es demasiado fuerte. Vuelve a enfocar tu atención en la respiración y estabiliza la atención así.

Cuanto más fácil la mente -la atención- permanece enraizada en el momento presente, más fácilmente puedes abrirte a esta cualidad del saber puro, a esta conciencia abierta y amplia, que está recibiendo todo, que está conociendo todo. Todos los sonidos... pensamientos... sensaciones físicas... dejando a todas entrar conociéndolas...dejándolas ir. Como si el corazón las inspirara, se vitalizara con el acto de conocerlas, y luego las expirara a todos nuevamente.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ***Pregunta:***

Cuando estoy meditando y enfocándome en la respiración -a veces me sobresalto por un ruido externo, tal como un perro que ladra. ¿Cómo mantengo mi enfoque? ¿Me digo a mí mismo: “Es posible que algo interrumpa mi meditación?” ¿Qué sugiere cuando algún ruido irrumpe en mi meditación y me inquieta?

### ***Respuesta:***

Depende. Las cosas externas las manejamos de una manera y las cosas internas de otra. Cuando la distracción es externa, ayuda mantener la imagen de la respiración en el centro. Para aquellos cuyas mentes trabajan visualmente, imaginamos que el ruido está localizado en la periferia de nuestra atención, en sus orillas. Lo notamos -al ruido- pero conscientemente tornamos nuestra atención hacia otro lado. Si comenzamos una guerra con el sonido, entonces se vuelve un problema.

Ajahn Chah vino a Inglaterra en los años 70'. Fue un gran acontecimiento -el Gran Maestro que venía desde el Lejano Oriente a visitar a un grupo budista en Londres. En esos tiempos, los budistas tenían unas instalaciones muy pequeñas y había mucha gente aglomerada en un espacio muy limitado. Era una noche de verano excepcionalmente calurosa y el ambiente de la habitación era sofocante. Cuando empezó la sesión de meditación todos se sentían acalorados, así que alguien abrió las ventanas para refrescar un poco

la sala. Pero en un bar cercano tocaban estrepitosamente música rock. Luego de un tiempo, alguien cerró las ventanas. Con las ventanas cerradas los meditadores se volvieron a sofocar. Entonces abrieron las ventanas y la música invadió la sala... las cerraron de nuevo y todos estaban por asfixiarse... Alguien fue al bar para intentar callar la música, pero no tuvo suerte. Mientras tanto, Ajahn Chah permaneció inmóvil durante todo el episodio y tuvo a los meditadores sentados allí por hora y media. Finalmente, sonó la campana y los presentes comenzaron a pedir mil disculpas al maestro. Lo primero que dijo Ajahn Chah fue: “Creéis que es el sonido lo que os está irritando pero en realidad sois vosotros los que estáis irritando al sonido. El sonido es simplemente lo que es - aire que vibra. Nosotros somos los responsables si nos peleamos con él”.

Ese fue un buen consejo. Si un perro ladra o el tráfico hace ruido es nuestra responsabilidad no pelear con él. Podríamos haber escuchado la misma música nosotros, ayer, pero ahora que el vecino la toca, pensamos: “¡No hagas ruido! ¡Estoy tratando de meditar— qué insensible!” Nuestra meta es no pelear con el ruido y estar en paz con él. Conscientemente dejamos el ruido a un lado -lo notamos y de igual forma lo dejamos ir. Podríamos utilizar nuestra imaginación y pensar: “El perro está siendo un perro y no intenta molestarme. Está haciendo lo que hacen todos los perros porque es su deber. Si yo fuera perro, también ladraría”. Practicamos con esa actitud y dejamos que nuestra mente se vuelva a centrar.

Si estamos trabajando con algo interno, como un pensamiento obsesivo, una idea o un recuerdo, lo podemos

tratar de distintas maneras. Antes de sentarnos podemos hacer la resolución de que, durante el período de meditación no nos ocuparemos con asuntos que no son pertinentes. No importa lo importante que sea lo que aparezca -sea una gran línea para un poema, una llamada que olvidamos hacer, etc.- nuestra intención es de tratarlo después. Por ahora -por estos pocos minutos- vamos a hacer de esta práctica lo más importante del mundo... y ese verso perfecto para el poema o la llamada importante que olvidamos hacer, pueden esperar.

Abordamos la meditación con esa actitud desde un principio y así, cuando surgen distracciones que demandan nuestra atención -que ruegan que nos preocupemos, planifiquemos y arreglemos algo importante- les podemos indicar con cariñosa claridad: “Luego...” Es increíble lo poderoso que es algo tan sencillo como esto. Si pensamos: “¡Cállate! y ¡Vete!”, intentando suprimir un pensamiento con la fuerza de nuestra voluntad, es como si tratáramos de anular al sonido -estamos peleando con él. Lo podremos suprimir por un tiempo, pero el sencillo acto de empujarlo para que se largue y distanciarlo de nosotros le presta energía para retornar tan pronto como la firmeza se afloje. Así que le decimos firme y cariñosamente: “Luego... no te estoy diciendo que no seas importante. Sé que eres un pensamiento muy significativo y una ansiedad profunda de la cual me debo preocupar... y tienes todo el derecho de hablarme -pero no en éste momento”. Hay que respetarlo.

Entrar en la meditación con esta actitud nos ayuda enormemente, porque cuando trabajamos con la mente es importante reconocer que los medios *son* el fin. Si trabajamos

con la mente utilizando medios agresivos u obstinados, nuestro resultado será volvernó tensos, agitados y conflictivos. En cambio, si trabajamos con la mente de una manera clara y afectuosa, el final se derivará de esa actitud y permaneceremos armoniosos, sencillos y lúcidos. La filosofía de que “el fin justifica los medios” es enteramente no-budista. En el budismo el fin es el medio y los medios son el fin. Los medios y el fin son gemelos.

Cuando surge un pensamiento que distrae y que rehúsa retirarse, y que vuelve una y otra vez exigiendo nuestra atención, entonces le decimos: “¡Muy bien! ¡Habla pues!” No lo intentemos repeler. Como dicen en el negocio de la construcción: “Si no lo puedes esconder, ¡entonces haz de él una característica distintiva!” Si un pensamiento no se desvanece y demanda ser escuchado, entonces invitémoslo a opinar. Descubramos de qué se trata, dónde se origina y qué lo impulsa. En la próxima lección vamos a ahondar más en esta cuestión, discutiendo cómo utilizar al pensamiento conceptual como instrumento en la meditación. Descubriremos una variedad de métodos intelectuales e intuitivos para investigar lo que impulsa a un pensamiento, un miedo, una obsesión o un estado de ánimo. Se puede trabajar con él.

Trabajando con el pensamiento de esta forma es muy distinto a dejar que la mente charlatana tome control de la meditación. Esta es una manera mesurada y equilibrada de utilizar el pensamiento. En lugar de dejar que la mente sea como cuatro estaciones de radio sintonizadas al azar, este método es como escuchar una estación que toca música que

realmente vale la pena. Aún cuando los pensamientos surgen, ocurren dentro de un espacio contemplativo y meditativo.

Cuando leemos acerca de la meditación es fácil hacerse la idea de que su meta es la ausencia del pensamiento. Eso no es siempre el caso. Desde la perspectiva de la psicología budista existen seis sentidos: el ojo que percibe formas; el oído que percibe sonidos; la lengua que percibe gustos; la nariz que percibe olores; la piel que percibe el tacto y la mente o el cerebro que percibe pensamientos. Nuestro sexto sentido es la facultad mental -el conocimiento de los pensamientos y los estados de ánimo. Esta facultad mental es como los otros sentidos. Podemos ver y escuchar, y estar en perfecta paz mental. Podemos percibir que la respiración surge, cambia y se aquieta, y estar en completa paz mental. De igual forma, podemos tener pensamientos y estar en tranquilidad y paz mental.

Podemos usar el pensamiento investigativo para ayudarnos a esclarecer qué es lo que impulsa a una emoción particular, o qué la hace brotar. De esta manera, podemos experimentar pensamientos, pero la mente se encuentra enfocada y pacífica a la vez. Puede que exista un asunto importante o que recordemos un suceso significativo, y notamos que podemos permitir a la mente vociferar al respecto, pero a la vez, estar en paz con ese vociferar -de la misma manera en que se puede estar en paz con un bocinazo fuera, en la calle. Podemos decir: “Esto es solo ruido. Si no peleo con el ruido, no hay problema. Todo está bien. Sencillamente es otra faceta de la naturaleza que surge, cambia y desaparece.”

Esto lo he hecho muchísimas veces. La mente puede estar criticando acerca de algo pero si, en lugar de dejarnos

atrapar por el contenido de los pensamientos, reflexionamos: “¡Vaya! ¡Mira como pasa este pensamiento! ¡Hoy sí que estoy en forma! ¡Vaya, qué agitado estoy hoy!” Entonces, notamos que, aun cuando la mente está dando voces activamente, el pensamiento viene envuelto en una cualidad de paz. Así se funde el movimiento con la quietud. La mente se mueve, pero no peleamos con eso. La atendemos, pero no nos dejamos enredar por la agitación.

***Pregunta:***

¿Nos podría comentar acerca del cuerpo y el movimiento -en particular la cuestión de cuándo y cómo movernos con tal de aliviar el dolor o malestar en el cuerpo cuando meditamos sentados?

***Respuesta:***

El movimiento es una parte sustancial de la práctica de meditación. Cuando entré por primera vez en un monasterio en Tailandia, nunca antes había meditado. Nos sentábamos en una alfombra delgada de junco sobre un suelo de cemento. Cada sesión de meditación duraba una hora y se suponía que no nos moveríamos. Así que mi introducción inmediata a la meditación, a partir de los primeros quince minutos, fue el dolor.

Sin embargo, es importante notar que la meditación budista no es una iniciativa masoquista, aunque a veces lo parezca. No buscamos el dolor físico, sino que es un efecto secundario. Todos estaríamos contentos sin el dolor, pero es necesario tratar algunos asuntos en cuanto al dolor físico.

Primero, la forma en que aprendemos a lidiar hábilmente con el dolor físico se traslada directamente a la forma en que tratamos con el dolor emocional. El dolor físico es un idioma muy simple y monosilábico: “¡Ay!” “Esto me duele”. “No quiero”. “¡Aléjate!” “¡Basta!” y “Ahhhhh... esto está mejor”. Por otra parte, nuestra reacción al dolor emocional es compleja y nos distrae. Por eso es muy útil aprender a trabajar con la incomodidad física con un equilibrio de movimiento y quietud. Aproximarnos al dolor físico con actitudes tales como: “Prometí no moverme”, “todos me están viendo” y “está mal moverse y debo forzarme a soportar el dolor” es una ruta directa al fisioterapeuta o a la sala de emergencias. No podemos violentar nuestro cuerpo según nuestra voluntad porque no obedecerá. Podemos hacer caso omiso al dolor por un tiempo, pero el dolor es señal de que el cuerpo está estresado -es una señal de advertencia. Si estamos rígidos y tensos nos quebramos- pero en el otro extremo, si estamos completamente lacios y flojos, en cuanto sentimos un poco de incomodidad nos movemos inquietamente y nunca experimentamos paz profunda, porque hemos desarrollado una reacción ciega hacia el dolor. Si nos movemos en cuanto sentimos incomodidad, nos hacemos débiles y vulnerables.

Lo que el budismo denomina el “Camino del Medio” es un equilibrio entre estos dos extremos. Lograr este equilibrio no quiere decir moverse la mitad del tiempo y permanecer inmóviles la otra mitad -es algo distinto. El “Camino del Medio” es como un punto alrededor del que giran estos dos opuestos. No es el punto medio entre estos dos extremos

sino que es su origen. Se logra alcanzando la actitud correcta en cuanto a la incomodidad.

Cuando sentimos dolor físico, nuestro primer instinto es de resistirlo y tensarnos en su contra porque nos asusta y nos molesta. Esto parece ser un odio natural -nos parece totalmente válido no desear dolor, sencillamente porque no es placer. Por ejemplo, cuando el bar vecino tocó música rock durante la sesión de meditación de Ajahn Chah, parecía a todos razonable pensar que el ruido era irritante -pero, como dijo Ajahn Chah, éramos nosotros quienes irritábamos al ruido. De la misma manera, podríamos pensar que el dolor en nuestra rodilla es irritante, cuando en verdad somos nosotros quienes irritamos al dolor. La mente se deja atrapar con el dolor y comienza a pelear con él. Cuando practicamos meditación empezamos a dejar atrás la reacción ciega y, en lugar de pensar que el dolor es malo y que debería desaparecer porque no lo deseamos, nos preguntamos qué es lo que realmente sucede.

Como comentamos anteriormente, tratamos al dolor exactamente de la misma forma que al sonido. Si no lo podemos esconder, ¡hagamos de él una característica distintiva! Cuando el dolor de espalda, piernas, brazos y demás nos distrae de nuestra respiración, no lo veas como irritación. Deja ir la respiración y da el escenario completo al dolor. Explóralo. Pronto nos damos cuenta de que la sensación es incómoda de la misma forma en que un sonido es irritante. No tenemos que fingir que es placentero o cerrarnos hacia él y aislarlo -sencillamente reconocemos que el dolor es una sensación desagradable. Observamos lo

que es esta sensación y además lo que la mente le agrega. A pesar de que la mente se apoya en la resistencia, podemos percibir y notar todo lo que sucede. Reconoce el dolor como una simple sensación y observa la distancia entre la incomodidad que sentimos y un verdadero perjuicio físico. Podemos aprender a vivir con esa sensación de incomodidad sin ser duros e inflexibles con ella. Podemos comprender que es desagradable sin tener que odiarla, reñir con ella o preocuparnos por ella. Si es necesario nos podemos mover, pero también podemos vivir con la sensación hasta que se vuelva inaguantable, notando que no es tan mala como creíamos.

La meta es ajustar nuestra actitud con el dolor, resolviendo no propiciar una guerra con nuestro propio cuerpo. Cuando partimos desde esa perspectiva, encontramos que la incomodidad puede presentarse, pero podemos estar en paz con ella. Si encontramos que estamos viendo a la incomodidad como a un intruso irritante que arruina nuestra meditación, cambiemos nuestra actitud a una de afecto bondadoso hacia el dolor -hacia la sensación desagradable. Emplear afecto bondadoso no significa que tratamos de que el dolor *nos guste*. Sencillamente reconoce y acepta la presencia del dolor en la pierna o en la cabeza. No nos podemos deshacer del dolor, pero damos un primer paso cuando suavizamos nuestra actitud hacia él.

El segundo paso es que, al traer el dolor al centro de atención, empezamos a notar que nos ponemos tensos al resistir la incomodidad. Podemos entonces relajar nuestro cuerpo como si estuviéramos haciendo una postura de yoga.

Cuando practicamos yoga, intentamos perfeccionar nuestra posición y este esfuerzo puede tornarnos rígidos. Pero entonces aprendemos a relajarnos en la postura, y pronto se manifiestan unos centímetros de más como por arte de magia, que nos permiten movilizarnos plenamente dentro de la posición. Trabajar con el dolor durante la meditación funciona exactamente igual. Notamos como nos tensamos en contra del dolor y luego aprendemos a relajarnos en él. Observamos cómo las caderas y las rodillas están rígidas y tensas, pero cuando relajamos físicamente el sistema, reducimos la tensión que creamos cuando resistimos el dolor. En cuanto se disminuye la tensión, la causa del dolor se elimina sustancialmente. El grado de dolor baja, y el hecho de no pelear con él, significa que aún cuando hay incomodidad, no es un problema.

Cuando trabajamos con el dolor de esa forma más genuina y directa, desarrollamos una percepción más intuitiva y precisa de nuestro cuerpo. Entonces, podemos notar cuando nuestro cuerpo está realmente estresado y cuando nos empujamos más allá de nuestros límites -y sabemos cuándo es necesario que nos movamos. Si nos movemos, no es un acto de aversión al dolor, sino un acto de bondad hacia el cuerpo. Esta es una distinción importante.

Ajahn Chah nos decía: “Esperen siempre unos minutos. Cuando realmente quieres moverte, espera uno o dos minutos más. Relaja un poco y se paciente”. Para que la espera sea provechosa hay que esperar hasta que la motivación de movernos no sea la aversión al dolor sino la bondad hacia el cuerpo. Debemos tener cautela porque nuestro “abogado

interno” intentará convencernos de que estamos siendo amables, solamente para que nos movamos a toda costa. Sin embargo, es necesario examinar nuestra motivación para determinar si realmente es la bondad la que nos impulsa y no la evasión al dolor. La bendición de ser pacientes y esperar es que, cuando finalmente nos movemos, sentimos liberación física y alivio en el corazón. Si nuestro movimiento es por miedo o evasión al dolor, la próxima incomodidad nos volverá a atrapar en el mismo miedo y aversión.

Trabajamos de igual forma cuando tratamos con dolor crónico que es independiente a nuestra postura física. Aceptarlo plenamente en nuestro corazón marca una enorme diferencia. Es útil trabajar con el dolor físico de esta manera porque empezamos a relacionarnos de igual forma con el dolor emocional. Podemos permanecer con el dolor, la ira, la tristeza o el miedo y aceptarlos -viviendo con ellos, conociéndolos y dejándolos ir.

***Pregunta:***

Por favor, háblenos del sueño.

***Respuesta:***

Cuando comenzamos a meditar encontramos dos trayectorias generales: la de la agitación por un lado, y la del sopor y el adormecimiento por el otro. Buda hablaba un idioma llamado Pali, relacionado con el Sánscrito. Los meditadores budistas llegan a conocer bien las palabras en Pali que se refieren a la agitación y el adormecimiento. En Pali, la palabra para “agitación” es “*uddhacca-kukkucca*” (pronunciado: *u da-*

*cha cu cu cha*), ¡que es maravillosamente onomatopéyica! Decirla nos hace sentir como si tuviéramos arena bajo la piel. La palabra para “sopor”, “pereza” o “letargo” es “*thinamiddha*” (pronunciado: *ti na mi da*). Lo vimos brevemente en la primera lección, cuando hablamos de la mente y su tendencia a divagar. Generalmente, cuando pensamos en relajarnos, creemos que conlleva adormecimiento y cuando pensamos en estar alerta, creemos que implica excitación, miedo o vigilancia.

En la meditación, intentamos descubrir la dimensión de nuestro ser que es, simultáneamente, alerta y relajada. Quizás no piensen que nacimos con esa capacidad, pero la naturaleza fundamental de nuestra mente posee esa combinación de cualidades. La verdadera naturaleza de la mente es estar perfectamente alerta y perfectamente en paz.

Al inicio de nuestra práctica, la mente tiende a manejar mal la relajación y notamos nuestra tendencia hacia el sopor. En cuanto nos relajamos, nos entorpecemos. Sin embargo, la pesadez funciona igual que el dormir -ocurre en ciclos. Si estamos pendientes del primer ciclo de adormecimiento, abrimos los ojos cuando comenzamos a sentirnos somnolientos. También podemos utilizar la técnica de sostener un objeto, como un fósforo, entre los pulgares, de manera que al dormirnos caiga en nuestras manos. Las manos son muy sensibles y nos daremos cuenta, y esta será nuestra señal para despertar.

Otra técnica para tratar con el adormecimiento es mantener una conciencia aguda de la espina dorsal, notando cuando nuestra espalda se comienza a doblegar y cabeceamos. Si utilizamos las técnicas de sostener un objeto entre

los pulgares o estar concientes de nuestra espina dorsal, podemos prevenir que el primer ciclo de adormecimiento nos penetre. Si logramos sobreponernos a ese primer ciclo, encontraremos que podemos prevenir más fácilmente que ocurra un segundo ciclo, y que el proceso completo progrese. Si fracasamos, el ciclo de adormecimiento nos puede llevar al mundo de los sueños por más de 20 minutos.

Si estamos desesperados, podemos colocar un libro o una caja de fósforos sobre nuestra cabeza. Esto es muy popular entre los monásticos que tienen un problema con el adormecimiento. Si meditamos con otras personas, sentimos vergüenza cuando el objeto cae al suelo. La gente no se da cuenta cuando el fósforo que llevamos entre los pulgares cae en nuestras manos, pero cuando el libro que llevamos sobre la cabeza cae porque nos adormecemos, todo mundo lo nota. Esto es lo que llamo compensar una impureza con otra -hacemos jugar nuestro orgullo contra nuestro sopor, aprovechando malos hábitos para nuestro beneficio. Sin embargo, esta técnica no es garantía contra el sueño porque existen meditadores con mucha experiencia que aprenden a doblarse casi hasta el suelo sin dejar caer la caja de fósforos que llevan sobre la cabeza!

También es bueno usar una forma visual como objeto de meditación, como la llama de una vela. Cuando se aproxima el primer ciclo de sueño, nuestros ojos no se logran enfocar. Si intentamos mantener claros los bordes de la llama notaremos cuando nos adormecemos. En cuanto sentimos sueño, las imágenes visuales se duplican -y si vemos dos llamas en lugar de una, sabremos decirnos: ¡Despiértate!

# TERCERA LECCIÓN

## CONOCIMIENTO VERSUS PENSAMIENTO

En las primeras dos lecciones examinamos las cualidades de enfoque y concentración en la práctica de la meditación. Aprendimos a llevar la atención hacia un punto central y a entrenar la mente a atender al momento presente. Sin embargo, el enfoque y la concentración no son, por sí solas, cualidades especialmente liberadoras. Enfocarse o concentrarse puede ser una experiencia pacífica y grata, pero no desarrollamos el tipo de conocimiento que buscamos en la meditación “*vipassana*” si nos limitamos a ellos.

## LA CONCENTRACIÓN Y EL CONOCIMIENTO DIRECTO O INTUITIVO

Buda distinguió entre dos niveles o capas en la práctica de la meditación. En el primer nivel, que exploramos en las dos lecciones iniciales, construimos una base de tranquilidad, calma y enfoque. El segundo nivel -que libera profundamente el corazón- es el desarrollo de la sabiduría o un conocimiento real de las cosas como son, en otras palabras, qué somos realmente, cómo existimos y cómo nos ubicamos frente al universo.

Ocasionalmente, estos dos niveles en la meditación se presentan como distintos y separados, con técnicas específicas

indicadas para desarrollar cada nivel. Sin embargo, Ajahn Chah y Ajahn Sumedho (monje norteamericano y fundador de la Tradición Del Bosque de Ajahn Chah, en Occidente) enfatizan que es más preciso contemplar estos dos niveles como parte de una natural continuidad, en lugar de describirlos como cualidades distintas no relacionadas. Es más exacto verlos como fases o atributos de una sola realidad fundamental en la práctica. Digamos que son como observar la flor de un manzano y morder la manzana ya madura -la flor no se parece a la manzana, pero son parte del mismo proceso.

## DESARROLLANDO EL CONOCIMIENTO DIRECTO

El conocimiento directo o intuitivo se desarrolla sobre la base de la calma. Únicamente cuando la mente está tranquila y estable podemos empezar a soltar el objeto de meditación que usamos como ancla, y atender a la materia de nuestra experiencia en el momento presente. En la Segunda Lección, comentamos como soltar la atención de la respiración y notar la amplitud del espacio en que ésta se mueve. Desarrollando la meditación de este modo, su estabilidad se afirma, es decir, cuando la barca de nuestra mente se estabiliza y flota tranquila sobre el agua podemos levantar el ancla -nuestro objeto de meditación- y comenzar a emplear las facultades naturales de sabiduría o conocimiento. Dejamos ir más y más profundamente el *contenido* de la experiencia y aprendemos a observar el *proceso* de la experiencia.

## CÓMO FUNCIONA

Funciona así: Nuestra meditación comienza al enfocarnos en la respiración o un objeto en particular. Una vez que nuestra mente esté clara y firmemente situada en el momento presente, dejamos ir nuestro enfoque en la respiración u objeto de meditación, y abrimos nuestro corazón al fluir total de la experiencia. Este fluir podría incluir el sonido de los pájaros cantando o la sensación de las piernas, o algún recuerdo repentino o pensamiento mundano, tal como lo que pensamos comer en una hora. Pueden brotar una multitud de pensamientos o sensaciones por las que la mente podría divagar. Sin embargo, cuando desarrollamos la meditación del conocimiento directo no nos enfocamos en el contenido de la experiencia -cualquiera este sea- sino en todo el proceso de la experiencia. En vez de analizar qué tipo de ave hizo el sonido, sencillamente nos damos cuenta de que el sonido llega y desaparece, que el pensamiento surge y se desvanece, y que la sensación viene y se va.

Nuestro fin es notar la cualidad cambiante de la naturaleza de nuestra experiencia, y conscientemente alejar nuestra atención de su contenido. Nuestra mente puede estar muy interesada en el asunto de la futura merienda, pero durante el período de meditación no prestamos atención al contenido de nuestros pensamientos. Por ejemplo, si pensamos: “¿Qué estará haciendo ahora mi abuela?” no nos interesamos en las actividades de nuestra abuela, sino que notamos que un pensamiento relacionado con la abuela brotó, permaneció y desapareció. Utilizamos el modelo de “dejar ir”, que vimos en la Segunda Lección, con tal de liberar nuestra mente

de enredarse en sus historias. En cambio, observamos las oleadas de eventos y los patrones de nuestra experiencia, que surgen, desaparecen, y cambian.

## ESTABILIZANDO LA CONCIENCIA

Como describimos en la Segunda Lección, empezamos a notar que las cualidades de conocimiento, de conciencia, se mantienen firmes y estables, y que nuestra conciencia se torna clara y amplia. Comenzamos a observar el fluir de los eventos, y los patrones de pensamiento y sentimiento en nuestro mundo interior y exterior. Todo ocurre en el mismo espacio amplio.

## LA VERDADERA NATURALEZA DE LA EXPERIENCIA

Cuando dejamos ir el contenido de la experiencia, y entrenamos la mente y el corazón a descansar en el conocimiento amplio y receptivo, nos damos cuenta de que el contenido de la experiencia no es muy interesante. Cuando el corazón está firmemente establecido en la cualidad del saber, se vuelve irrelevante si lo que brota en ese espacio es atractivo o doloroso, interesante o aburrido, o si el mismo pensamiento nos ha ocurrido ya mil veces. Podemos descansar en la cualidad amplia del saber y sentir el proceso. Comenzamos a entender que la naturaleza de la experiencia es el cambio, mientras uno comienza a ver la cualidad fundamentalmente “desprovista de yo” de la experiencia, también.

Por ejemplo: Surge el pensamiento de una experiencia particular en nuestra vida, un recuerdo muy personal. A la vez, surge el sonido de un automóvil. Notamos que el recuerdo personal parece pertenecernos solamente a nosotros, como parte integral de nuestra identidad -del “yo”. En cambio, el sonido del automóvil nos parece externo -como si no fuera parte del “yo”.

Sin embargo, cuando nos establecemos firmemente en la cualidad espaciosa de la conciencia, entendemos que el recuerdo personal y el sonido del automóvil suceden en el mismo espacio, y que surgen y desaparecen. Uno tiene la intuición que las categorías que le otorgamos a la experiencia -tales como: “yo” y “no yo”, o “dentro de mí” y “fuera de mí”- son solo etiquetas y que no definen la experiencia misma. Cuando nos alejamos del contenido de la experiencia logramos entender que todas las experiencias surgen y desaparecen -tanto el recuerdo personal, como la emoción profunda y el sonido inesperado. Todos son patrones de la naturaleza que surgen y se desvanecen.

## LA NATURALEZA IMPERSONAL DE LA EXPERIENCIA

Con esta revelación, aparece el conocimiento intuitivo del corazón que reconoce que estos fenómenos son solo condiciones de la naturaleza. Previo a este entendimiento, nos inclinamos a etiquetar algunos fenómenos como “yo” y “no yo”, o “el mundo exterior” -y con algunos fenómenos no estamos seguros si son internos o externos, o exactamente

qué son. Pero cuando desarrollamos la sabiduría del corazón (*insight*) nos damos cuenta de que todos los fenómenos que surgen y desaparecen son condiciones de la naturaleza.

Cuando llegamos a este entendimiento, podemos comenzar a no tomar las cosas tan personalmente y a dejarlas ir. Por ejemplo, podemos recordar una experiencia maravillosa y deleitable -como un gran logro, o el momento en que realmente fuimos amados. Estos son momentos en que pareciera que todo es perfecto e hicimos las cosas bien. Por otra parte, podemos recordar una experiencia terrible y devastadora, donde todo nos fue mal -tal como el fin de una relación o un fracaso. Estos son momentos de tremendo dolor. También podemos recordar un evento enteramente ordinario, como el sonido de un automóvil que pasa. Uno comienza a ver que, aunque algo sea experimentado como dentro de uno o fuera de uno, o como “el mundo”, la mente y el corazón despiertan al hecho de que todos son patrones o aspectos de la naturaleza que nacen, se desenvuelven y desaparecen, y que todo está contenido por una cualidad unificadora del conocimiento, la conciencia. Llegamos al entendimiento que llamar a algo “dentro de mí” o “fuera de mí”, “el mundo”, “mío” y “de otra persona”, es sencillamente algo convencional.

Lo que comento aquí no es una doctrina o una verdad dogmática que se supone uno debe creer a la fuerza. En el budismo, la meditación es un proceso de investigación en el que descubrimos por nuestra cuenta la naturaleza de la experiencia. La meditación guiada al final de esta lección está diseñada para llevarnos hacia esta exploración, para

permitir que descubramos la cualidad *impersonal* de la experiencia por nosotros mismos. Esta exploración no es un juego mental en que tratamos de reestructurar patrones de pensamiento o de experiencia, por el simple gusto de reorganizar. Esta reevaluación de la experiencia puede tener un efecto muy radical sobre la forma en que experimentamos quién y qué uno es.

## TRABAJANDO CON NUESTRO “YO”

Ajahn Sumedho es un gran maestro de meditación. Solía decirles a sus monjes y monjas: “En cuanto pienso en *mí*, me deprimó”. La reacción natural es pensar que Ajahn Sumedho tiene un problema con la depresión. Pero si practicamos la meditación de esta manera por un tiempo nos damos cuenta que, en cuanto pensamos en “*mi*” y vemos la vida en términos de preferencias, lo que nos gusta, lo que deseamos, lo que somos, podríamos ser, deberíamos ser, podríamos haber sido, podríamos lograr, etcétera -cuerpo y mente se contraen alrededor del “yo”. Contemplar la presencia de nuestro “yo” nos hace sentir una densidad adhesiva. En cambio, si sustituimos nuestro marco de referencia del punto de vista del “yo”, por el de la naturaleza en su totalidad, notamos que la naturaleza tiene una cualidad inherente amplia y tranquilizante.

Los seres humanos deseamos libertad. Todos intentamos encontrar un lugar, una posición, una relación o un trabajo en los que podamos ser libres. Pero la meditación nos ayuda a

descubrir que el “yo” nunca puede ser libre, porque estamos aprisionados por nuestro personaje y por nuestro ego.

Es importante recordar que el ego no es un enemigo o un monstruo malvado del cual nos tenemos que deshacer. El ego es muy útil. Es un instrumento social muy provechoso. Necesitamos identidades para funcionar en la sociedad. Si no tuviéramos una identidad individual, ¿cómo responderíamos si nos detuviera un policía o si quisiéramos cobrar un cheque en el banco y nos pidieran identificarnos? Necesitamos una identidad para funcionar en el mundo.

Sin embargo, con la meditación investigamos la noción del “yo” y del “mío”. Nos comenzamos a dar cuenta que esta sensación es efímera y transitoria -que surge y se desvanece como todo lo demás en la naturaleza. Empezamos a ver más y más estratos de lo que creemos que somos -todos nuestros recuerdos, pensamientos, estados de ánimo, sentimientos y las ideas que conforman lo que percibimos como nuestro “yo”. Nos damos cuenta que estos elementos no son quién y qué somos.

Comenzamos a observar aquello que experimenta el sentimiento de “yo” y “mío” y reflexionamos acerca de ello. Cuando investigamos qué es aquello que conoce, llegamos a entender que los recuerdos, pensamientos, estados de ánimo, emociones e ideas que surgen no son lo que somos, sino que son patrones de experiencia que ocurren y desaparecen. Esto nos trae alivio y tranquilidad.

## NUESTRA META NO ES SABER LO QUE SOMOS

Durante los 45 años que Buda enseñó después de su Iluminación, mantuvo una intención firme de *no* crear una idea precisa de lo que somos. En cambio, fue muy claro en definir lo que no somos— no somos nuestros pensamientos, nuestro cuerpo, nuestras ideas, nuestros estados de ánimo, nuestros logros, nuestras debilidades o nuestros problemas. Naturalmente, nos preguntamos: “¿Entonces, qué soy? ¿Quién soy?”

Buda reiteró que esta es la pregunta equivocada. En lugar de definir qué somos, debemos dejar ir lo que *no* somos, y luego la realidad de nuestra naturaleza se vuelve clara. Cuando intentamos definir nuestra esencia por medio de conceptos estamos destinados a frustrarnos. Es como si tratáramos de verter agua tridimensional en un dibujo bidimensional de un vaso. La realidad no cabe en el contenedor que nos proponemos, y un mejor dibujo no haría un mejor contenedor. Intrínsecamente, es imposible que cumpla esa función que se le pide.

Para la mente ordinaria, es frustrante no poder encontrar una respuesta conceptual a la pregunta de qué y quién somos. La gente le imploraba a Buda que diera una respuesta directa, pero Buda fue determinante en indicar que lo que importa es entrenar al corazón a entender, y a dejar ir lo que no somos. Por medio de ese conocimiento, la realidad fundamental de nuestra naturaleza y la de todas las cosas que existen, se hará clara. Fue muy claro cuando indicó

que la experiencia de la realidad no se puede explicar con conceptos o palabras. Con esto, podríamos concluir que todo el pensamiento conceptual es inútil y que no tiene provecho sustancial pero, irónicamente, eso no es verdad.

## UTILIZANDO LA MENTE CONCEPTUAL EN LA MEDITACIÓN

Cuando comenzamos a meditar, nos damos cuenta de que nuestra experiencia inicial se puede asemejar a tener tres o cuatro radios encendidas a la vez, todas sintonizadas en estaciones diferentes. Quizás sentimos que sería tranquilizante poder apagar todas las radios y sencillamente dejar de pensar. Quizás llegamos a creer que el fin de la meditación es borrar todos los pensamientos.

Es cierto que en la meditación entrenamos la mente a calmarse y enfocarse con tal de reducir en cierto grado nuestros pensamientos, u ocasionalmente callar completamente la mente. Pero, al igual que poseer una identidad convencional, el pensamiento racional puede ser un instrumento extraordinariamente útil. Un par de buenos pensamientos nos pueden evitar mucha confusión, aun durante la meditación. Por ejemplo, podemos usar el pensamiento para darnos cuenta que sufrimos porque no obtenemos lo que deseamos, y para notar que este sufrimiento se ha prolongado por bastante tiempo. Este entendimiento nos puede liberar del sufrimiento, porque podemos dejar de desear lo que no obtenemos.

## LA NATURALEZA DE LA CONTEMPLACIÓN

Aunque normalmente pensamos del conocimiento, las ideas y el entendimiento en términos de pensamiento racional y discursivo dentro de un marco conceptual sólido, en este contexto, la contemplación no significa usar la mente para intentar separar y ordenar las cosas lógicamente. Cuando nuestra mente está enfocada y estable, la cualidad de atención que podemos dedicar a lo que surge es amplia, abierta y receptiva. El foco no lo ponemos en un objeto particular, como la respiración -investigamos los pensamientos y sentimientos que ocurren dentro de ese espacio de apertura. Hacemos esto con cualquier atributo de la vida o aspecto de enseñanza espiritual.

Por ejemplo, notamos que surge terror al pensar en morirnos o excitación cuando contemplamos una experiencia particular, o satisfacción cuando pensamos en ayudar al prójimo. En las primeras dos lecciones aprendimos a estabilizar nuestra mente, lo que permite abrirnos a la experiencia en toda su amplitud. Entonces, cuando surge naturalmente un pensamiento en este espacio o conscientemente escogemos alguna cuestión que queremos tratar -tal como pensar en la muerte o ayudar al prójimo- permitimos que el pensamiento germine la sabiduría intuitiva del corazón que está presente en ese espacio abierto y fértil. Luego, examinamos la naturaleza de nuestra experiencia dentro de la cualidad de ese espacio. Por ejemplo, podemos investigar por qué nos sentimos bien cuando nos halagan e incómodos cuando nos critican. Lanzamos la pregunta o reflexión a “la piscina” y observamos lo que se cristaliza de ahí.

Esto es muy distinto de tratar de entender o resolver las cosas por medio de la lógica -es un proceso mucho más amplio. Cuando meditamos de esta manera, el pensamiento o patrón que contemplamos toma forma por un momento y entonces, mientras lo contemplamos, nos conectamos con la naturaleza de todas las cosas. Esto es así porque el corazón y la mente tienen la misma naturaleza que el universo, y esta naturaleza se describe en el lenguaje budista como “*Dhamma*”. La naturaleza fundamental de nuestro ser es “*Dhamma*”, o la realidad que se relaciona intrínsecamente con la naturaleza de todas las cosas. De esta manera, por medio de la contemplación, descubrimos nuestra conexión intrínseca con toda la vida.

## PERMANECIENDO CON EL MISTERIO

Como seres humanos, constantemente nos preguntamos “¿de qué se trata esto? ¿Cómo se conecta esto con aquello?” Puede surgir en la mente la respuesta que la conexión es un misterio y que no lo podemos entender. Cuando utilizamos el pensamiento ordinario conceptual, intentamos reemplazar el misterio o el no saber, con una idea o creencia, o con una respuesta que derivamos usando la lógica. Cuando el ego se topa con lo desconocido siente miedo, ansiedad o terror, y lo quiere sustituir con conocimiento, o una creencia o un plan -con algo que lo haga sentir seguro. Pero en la contemplación encontramos que el corazón está más cómodo con el no saber, dejando que estas preguntas permanezcan en el misterio. Abordamos las preguntas partiendo desde el corazón y no

del ego o la mente pensante. El corazón está más en paz sin saber, experimentando lo desconocido como un asombroso misterio.

La distinción fundamental entre la mente conceptual ordinaria y la mente en contemplación -o en la práctica de “*insight*” o conocimiento directo- o sea, entre el pensamiento y el conocer en la manera en que usamos este término en la práctica budista, es que este tipo de conocimiento no viene a ser lo mismo que saber *acerca* de algo. No se trata de adquirir datos. Es la cualidad de la conciencia pura en sí. Esta es la pieza clave. A menudo pensamos en la sabiduría como la recopilación de datos, el reconocimiento de un patrón, sabiendo cómo algo funciona. La meta de esta otra aproximación al saber es la de establecer el corazón en la conciencia pura, en la sabiduría intuitiva, en la condición que reconoce que nuestro ser está intrínsecamente conectado a todo el universo viviente.

## AUNQUE SOLO SEA POR UN BREVE MOMENTO

Esta no es una práctica fácil, pero esta conciencia puede surgir como una aprehensión momentánea -puede suceder en la fracción de un segundo. En un abrir y cerrar de ojos, como instruyó Buda, podemos entender que no somos nuestros pensamientos o nuestros estados de ánimo, que todo cambia y es transitorio, que nada puede ser poseído en verdad y que la historia de la experiencia realmente solo ocurre dentro de nosotros.

Desde el punto de vista budista, todas nuestras acciones tienen resultados, e intentamos actuar bien para lograr buenos resultados. Esta es la idea de “*karma*”. En Asia, donde Buda vivió y enseñó, es una práctica importante para las personas laicas hacer ofrendas a los monásticos con el fin de crear buen *karma*. Otra práctica importante para crear buen *karma* es sostener el corazón en una actitud de amor incondicional y benevolencia, que los budistas llaman “*metta*”. Buda enseñó que hacer ofrendas a los pobres, a la comunidad espiritual o inclusive a Buda mismo no son tan benéficas como generar en nuestro corazón amor incondicional y bondad por el tiempo que toma ordeñar una vaca (unos 20 minutos).

Buda enseñó que creamos aun más buen *karma* cuando entendemos intuitivamente, en el tiempo que toma abrir y cerrar los ojos, que todo es cambio. Un momento de claridad y entendimiento acerca de la naturaleza real de las cosas sobrepasa todo el *karma* que se obtiene con cualquier cantidad de ofrendas materiales. Esto es algo en qué pensar...

## VIPASSANA: LA PRÁCTICA DEL CONOCIMIENTO DIRECTO O INTUITIVO

En Pali, el lenguaje de Buda, esta práctica se llama “*Vipassana*”, que significa “ver dentro” –introspección- o “intuición”. “*Vi*” quiere decir “dentro” y “*passati*” es el verbo “ver”. Ver dentro es “*vipassana*”. Además de referirse a la metodología que utilizamos para ver hacia dentro, “*vipassana*” se refiere al cambio que ocurre en el corazón cuando comprendemos la

libertad y la amplitud interna. Esta intuición o conocimiento directo es la parte más importante y, en la meditación guiada siguiente, intentaremos explorarlo con cierta profundidad.

# MEDITACIÓN GUIADA

## ATENDIENDO AL CUERPO

Lleva tu atención al cuerpo. Nota cómo lo sostienes y cómo se siente. Partiendo desde ese punto, deja con cuidado que el cuerpo se estire hacia arriba. Deja que la espina dorsal se yerga -esto conduce hacia la cualidad de atención y a un estado mental de alerta. Con la espina dorsal actuando como una columna central y eje del cuerpo, deja que el resto de tu cuerpo se ablande y se relaje alrededor de ella.

Sé amigo de tu cuerpo. Permítele relajarse y descansar. Nota si existe alguna tensión en los músculos de la cara... los hombros... el vientre. Cuando encuentres alguna tensión, la relajas con delicadeza. Permite que los músculos alrededor de los ojos se suavicen y deja que los hombros caigan un poco. Relaja y amplía el vientre... en completa relajación.

Percibe el cuerpo dentro del espacio de nuestra conciencia. Descansa dentro de la facultad de conocer que opera todo el tiempo, enfocando en el cuerpo.

## LIMITANDO NUESTRA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Una vez que el cuerpo esté bien asentado y nuestra postura se encuentre firme y estable, limita tu atención a descansar

en la respiración. No cambies la respiración para que sea más prolongada o profunda... no la controles de ninguna manera... solo siente como respira el cuerpo, permitiendo que este sencillo ritmo sea el foco de tu atención, como si el cuerpo fuera un gran campo abierto... un espacio amplio.

Localiza las sensaciones que produce la respiración. Encuentra el centro de la respiración sintiéndolo como si fuera el centro de un “*mandala*” o de una flor. Siente al cuerpo respirar. Sigue cada inspiración de principio a fin... cada expiración de principio a fin.

## TRABAJANDO CON LAS DISTRACCIONES

Si la mente escucha un sonido y se deja llevar por él, o se queda atrapada en un recuerdo o una idea... un eco del día, o cualquier otra cosa que llame la atención y nos distraiga de la respiración, trata a tu mente con una actitud atenta y amable. Cooperar... colabora con la mente. No resistas ni pelees con ella.

Cuando notas que la mente se ha distraído y se aleja, conciente y con suavidad deja de apegarte a lo que ha llamado su atención. Relaja y deja ir. Vuelve al centro. Permite que los sonidos, los pensamientos y las sensaciones del cuerpo se queden en la periferia. Deja que la colección de sensaciones de la respiración se sitúe en el corazón de tu atención, como punto de enfoque.

Lentamente, deja que la atención descanse cada vez más estable en el momento presente. Permite que los

pensamientos ocurran aquí y ahora, y sencillamente deja que surjan y desaparezcan. Por el momento, simplemente permite que la atención descansa en la respiración.

## DEJANDO IR LA RESPIRACIÓN Y DESCANSANDO EN EL SABER

Si encontramos que la mente se ha estabilizado, descansando más fácilmente en el momento presente -y permanecemos conscientemente atentos a los sonidos que oímos, las sensaciones que surgen y los distintos hilos de nuestros pensamientos -entonces podemos dejar ir la sensación de la respiración como enfoque central. Deja ir la agrupación de sensaciones que acompañan a la respiración como centro de tu espacio consciente.

Experimenta la amplitud del campo abierto de la mente, dejando ir el enfoque particular de la respiración. Permite que la respiración sea un objeto más... un patrón más de la experiencia, que toma forma en el campo de nuestra mente. Nota el peso del cuerpo sobre el suelo; los sonidos de los automóviles, los pájaros y la gente; nuestros distintos pensamientos y estados de ánimo; las emociones que surgen, como el cansancio o la inspiración; los recuerdos y propósitos... así como ocurren en el campo de la mente.

Permite que tu corazón descansa en la cualidad del saber... del observar. Siente el fluir de los patrones de la experiencia. Suelta el contenido y deja ir las historias. Simplemente, sé testigo de todo y conócelo como formas de la naturaleza que surgen, toman forma, cambian y se desvanecen. Sé esa amplitud del conocimiento, que todo lo recibe y que le da

la bienvenida a todo... como si tu corazón lo inspirara cada momento, conociéndolo... y dejándolo ir con la expiración.

## REFLEXIONANDO SOBRE LA NATURALEZA DE LA EXPERIENCIA

En cuanto a los pensamientos, percepciones y emociones, es ventajoso utilizar una reflexión tal como: “está cambiando... déjalo ir” o “¿es esto realmente mío? déjalo ir...” En cuanto observes y reconozcas los patrones de la naturaleza, déjalos ir. Cuando desarrollamos esta capacidad de conocimiento, notamos el efecto que tiene en el corazón... el efecto de renunciar y de soltar.

## RESTABLECIENDO LA ATENCIÓN

Si encontramos que nuestra mente se distrae y divaga fácilmente, dejándose llevar por la corriente, restablezcamos por un momento la atención en la respiración. Volvamos al cuerpo y tomemos nota de nuestra postura. Dejemos que el cuerpo se relaje y se yerga. Re-enfoquemos nuestra atención en el presente. Cuando la mente se vuelve a estabilizar, dejemos ir a la respiración como enfoque de nuestra atención. Esta práctica conduce a la mente y al corazón a establecer la cualidad del saber, observando el patrón de cada momento sin apego o rechazo.

## CULTIVANDO LA INTUICIÓN (INSIGHT)

Cuando aprendemos a soltar y dejar ir, empieza a notar si la

experiencia de *un pensamiento*, que habitualmente percibimos como estando “dentro” de nosotros, difiere realmente de la experiencia de *un sonido*, que acostumbramos percibir como “fuera” de nosotros. Examinemos la sensación de “mío”, “aquí” y “allí”. Nos damos cuenta que son simples patrones. ¿A quién pertenecen estos sentimientos? ¿Quién es el dueño de ellos?

Cuando dejamos ir... cuando el corazón suelta... nota cómo se siente esa sensación. Nota la sensación de no apegarnos al concepto de “yo” y de “mío”. Es un conocimiento simple, puro y amplio... consciente de todo. Conecta con ese sentimiento, deja ir todo.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### **Pregunta:**

En estas lecciones, me parece que se utilizan las palabras “corazón” y “mente” de forma indistinta. ¿Me podría explicar la diferencia? ¿Existe una distinción?

### **Respuesta:**

En nuestro idioma, las palabras “corazón” y “mente” tienen distintas connotaciones. En el lenguaje de las escrituras budistas, que es el Pali, existen tres palabras principales para describirlos: “mano”, “citta” y “viññana”. Hablando en términos generales, en nuestro idioma el uso común de la palabra “mente” connota actividad mental. Pensamos en términos como: “mi mente,” o “ella tiene una mente

increíble”, que significa que “es inteligente” o que “tiene mucha información”. En la tradición budista, hablamos de ser conciente (“mindful”), la cualidad decisiva de prestar atención al momento presente. Una de las enseñanzas clave en nuestras escrituras se denomina “Los Cuatro Fundamentos de la Atención”.

La palabra “corazón” tiene una cualidad natural de calidez y amplitud. He considerado la idea de cambiar el nombre de esta enseñanza que les menciono por “Los Cuatro Fundamentos del Corazón Pleno”, porque nuestro cerebro tiende a monopolizar nuestra experiencia. La palabra “mente” se asocia muchas veces con la actividad del cerebro y, como sabemos, si le damos al cerebro la oportunidad de dominar el discurso, ¡la toma! La gente generalmente relaciona la “atención” como una cualidad centrada en la cabeza, mientras que la palabra “corazón” tiende a bajar un poco el centro de gravedad.

En algunos textos budistas, se escribe la palabra “Mente” con mayúscula, para describir la mente expansiva -o sea, lo que muchos llamamos “corazón”. De igual manera, se escribe “mente” con minúscula cuando se menciona la mente ordinaria -la que discrimina. También usamos términos como “la mente original”. Los versos del Tercer Patriarca Zen dicen que, “buscar la Mente con la mente (que discrimina) es un grave error”. Es tan imposible como una ola buscando el océano. En cierta forma, debemos entender el principio según el contexto en que aparece. En la tradición Tibetana, se tiende a hablar de la “mente” con minúscula como la mente discriminadora y ordinaria, y el término

“Mente Esencial” para describir la cualidad expansiva, que es lo que nosotros denominamos “corazón”. Generalmente, existe una distinción entre estas dos facultades -la cualidad de conocimiento trascendente que llamamos “mente grande” o “corazón”, y la mente discriminativa, conceptual. La mayoría de las tradiciones budistas notan esta distinción. Sin embargo, debemos prestar atención para comprender precisamente el contexto en el que se están utilizando estas palabras.

***Pregunta:***

¿Es el pensamiento un aspecto de la meditación? ¿Cómo debo tomar al pensamiento?

***Respuesta:***

Las palabras pueden ser torpes, pero las necesitamos para comunicarnos. Sería muy esotérico y poco provechoso si yo me sentara aquí para instruir y sencillamente “fuese”. Así que hablar es útil, pero las palabras solamente nos pueden llevar hasta cierto punto. Por ejemplo, podríamos utilizar una palabra como “corazón” para conducirnos al espacio de contemplación. La idea es de utilizar la palabra como si fuera un andamio. Levantamos un andamio para trabajar en un espacio, pero no lo dejamos puesto cuando la labor se ha terminado, porque estorbaría. Usamos las palabras como si fueran andamios y las colocamos para trabajar, pero luego las dejamos a un lado. La meta es completar el trabajo y no enfocarnos en el andamio.

Así que podemos utilizar una palabra como “corazón” para contrarrestar la cualidad fracturada o activa de la mente, o para recordarnos esa amplitud fundamental -y luego dejamos la palabra a un lado. La palabra nos ayuda a abrir el espacio y luego la abandonamos. Permitimos que la consciencia de ese espacio nos penetre y se deje conocer. En la contemplación, puede que ni siquiera se pueda expresar verbalmente un tema que surge.

***Pregunta:***

¿Qué es la intuición en este contexto? Hablé de la contemplación y de sembrar las semillas de una pregunta, y de observar intuitivamente lo que surge. Podría ahondar un poco más acerca de la intuición?

***Respuesta:***

Cuando hablé de la intuición, utilicé esa palabra para referirme a la idea de que nuestras mentes son intrínsecamente inteligentes. Hay una cualidad natural, un aspecto de nuestro ser, que reconoce los patrones o condiciones del universo. En la herencia judeocristiana el “yo” aparece separado del resto del mundo y esto crea un sentimiento de alienación. Esta práctica de meditación y estas enseñanzas nos conducen a reconocer que el “yo” no es algo separado. Cada inspiración es un intercambio de aire con otros -yo expiro aire y vosotros lo respiráis. De igual forma, las plantas utilizan el aire y producen una flor. Desde el punto de vista físico, la división entre lo que es “yo” y lo que “no es yo”, a nivel físico, se vuelve impreciso.

Cuando exploramos la mente de una forma similar, comenzamos a notar que las barreras entre lo mental y lo físico también son arbitrarias en algunos aspectos. Empezamos a cuestionar cómo “mi” mente y “mi” ser físico pueden encontrarse fundamental y absolutamente desconectados de los demás. Es imposible que yo sea la única cosa en el universo entero que no pertenece a la naturaleza. Pensar que estoy desconectado de todo lo demás es arrogante -y de hecho, es erróneo. A nivel psicológico, nos podemos sentir desconectados y que todos los demás son parte del orden natural, pero que somos la única pieza errada. Sin embargo, cuando lo consideramos claramente -inclusive cuando lo decimos- sabemos que es ridículo. Pero nos podemos sentir así emocionalmente, ¿no?

Con esta práctica, lo que estamos haciendo es abrirnos al hecho de que nuestra naturaleza es intrínsecamente inseparable del resto de la naturaleza -y que el sitio donde estamos más plenamente conectados es al nivel del corazón. La esencia de mi corazón, de mi ser, de lo que yo soy también, es la naturaleza de todo ser. ¿Cómo sería posible que podamos existir en separación con la naturaleza de todo lo demás? Existe una naturaleza -un orden natural fundamental- que se relaciona con nuestro ser en todo momento.

Usaré una analogía de la Informática: el corazón es como un servidor, o como un intercambiador telefónico -utilizando el lenguaje antiguo. Cuando conscientemente utilizamos nuestra intuición, es como si nos conectáramos al puerto (siendo el puerto la parte del ordenador donde se obtiene acceso a internet). El corazón es donde existe nuestra

conexión a la red de la vida. Nos conectamos a esa cualidad fundamental de nuestro propio corazón y por medio de él nos conectamos a nuestra propia naturaleza -la naturaleza que esta intrínsecamente conectada a toda la naturaleza.

Aunque nuestro cerebro no puede entender cómo funcionan las cosas, ni lo que está ocurriendo, nuestro corazón se conecta de todas maneras. Intuimos -nuestro corazón sabe- lo que es el acto apropiado en cada momento. En lugar de intentar entender todo por medio de la lógica... o hacer las cosas por inercia, o porque encaja con nuestras opiniones, o porque es lo que otros esperan de nosotros -en lugar de dejarnos guiar por las docenas de impulsos distintos que afectan nuestras acciones u opiniones- nos abrimos a esta inteligencia interior, esta sabiduría intuitiva y le preguntamos: “¿Qué es lo que debo hacer ahora?”

Cuando hacemos esto, aprovechamos la conexión intrínseca que tiene nuestra esencia con la naturaleza de todas las cosas. Por ejemplo, podemos dudar y no entender la situación con la mente conceptual, podemos estar en duda acerca de qué hacer. Pero si utilizamos nuestra intuición, puede llegar la respuesta. Si anteriormente no sabíamos qué hacer, nos puede surgir la contestación correcta -ya sea movilizarnos, o no hacer nada, o sencillamente nos podemos dar cuenta de que no existe suficiente claridad para discernir en este momento. Estas respuestas no vienen de un lugar lógico o habitual, sino de una conexión directa al momento presente.

Es similar a la sensación que guía a un músico cuando toca en conjunto con otros. Ninguno de los miembros del conjunto puede seguir exactamente lo que hacen los demás

instrumentos, o calcular los cambios que ocurren en el estado de ánimo de los otros músicos. Sin embargo, ¡puede sentirlo! De igual forma, el deporte o el baile son muy físicos, activos y dinámicos, pero algo en nosotros sabe lo que hay que hacer -nos podemos conectar con la situación. Como en la película “La Guerra de las Galaxias”, Obi Wan Kenobi le dice a Luke Skywalker: “No pienses, Luke, utiliza “La Fuerza”. Eso es lo que hacemos cuando lo extraemos de esa conexión natural.

Lo podemos llamar nuestra naturaleza superior, o nuestra inspiración divina, o llamarlo por cualquier otro nombre. Como dijo una vez Ajahn Sumhedo: “¡Lo puedes llamar Montague si quieres!” Lo podemos llamar la dirección de Dios, o de la Diosa, o del Gran Lo Que Sea -o lo podemos llamar nuestra sabiduría intuitiva. Es la cualidad que nos guía a elegir confiadamente. Otra expresión que yo utilizo -que es un poco de la Nueva Era, pero sin embargo la uso -es “consultar nuestro oráculo interior”. Si no consultamos el oráculo, no recibimos respuestas. Así que nos tomamos el tiempo para indagar -no cuando estamos sumidos en el desenfoco de la actividad mental y el palabreo, sino en un momento de quietud y con intención clara... preguntamos: “¿Cómo actué correctamente en esta situación?” “¿Cómo me siento en cuanto a esto?”

En lugar de conectarnos con la lógica y el hábito, la intuición nos conecta con el sentimiento de conocimiento verdadero. Es una cualidad de conexión directa y podemos confiar en ella. Nos podemos dejar guiar por la intuición con más seguridad que cuando buscamos una solución

por medio de la lógica. Cuando intentamos pensar para terminar con nuestra duda es como librar una batalla en la corte de justicia— los argumentos a favor y en contra son interminables. Sopesamos la evidencia y el momento en que pensamos: “¡Bueno! Ya tengo la respuesta— definitivamente, ¡ésta es la forma correcta de actuar!” Inmediatamente apelamos el veredicto: “Si... pero sin embargo...” y nuestra deliberación nunca tiene fin. Por eso, en lugar de intentar pensar hasta que encontremos el fin de la duda o la forma correcta de actuar, escuchemos a nuestros corazones, conectándonos con esa sabiduría interior. Podemos inclusive descubrir que no hay acción que tomar, o que no existe respuesta -o, interesantemente, que estamos formulando la pregunta equivocada. La intuición es una cualidad tremendamente importante. En la práctica budista, existen distintas palabras para describirla. Una es “prajña” en sánscrito— o “pañña” en pali, que significa “sabiduría” y “lokuttarapañña” que quiere decir “sabiduría trascendente”. Para conectarnos con nuestra intuición no requerimos de ningún aparato complicado -solo necesitamos un momento de reflexión para ver en nuestro interior. Cuando somos directos y claros en ese momento, lo que surgirá resonará con la misma claridad.

Como seres humanos, esto nos es familiar a todos. Cada cultura tiene su forma de relacionarse a esto. Quizás hablamos con nuestros ancestros u oímos mensajes de Arriba -o lo que sea. Lo articulamos de maneras distintas, pero el proceso es el mismo.

**Pregunta:**

¿Es esto lo mismo que la “naturaleza-Buda” que es inherente a todos los seres?

**Respuesta:**

Si. Podríamos llamarlo así. “Buda” significa “El Que Está Despierto”. Buda, que vivió hace dos mil quinientos años, personificó esta cualidad. Como solía decir mi maestro Ajahn Chah: “La gente cree que Buda murió hace dos mil quinientos años pero el verdadero Buda vive hoy”. El “Buda” al que nos referimos es esa cualidad de estar despiertos -la cualidad de sabiduría que existe en nuestro corazón. La “naturaleza-Buda” es otro término para describir la facultad de despertar que podemos utilizar. Cuando extraemos información de esa “sabiduría-Buda” es como si pudiéramos consultar a Buda en cualquier momento -pero si no nos esforzamos en consultarlo, no encontraremos consejo ni guía. Podemos pasarnos la vida entera sin emplearla, oculta bajo estratos de hábito, compulsión, trabajo, miedo, haraganería y demás. Pero si nos tomamos el tiempo para conectarnos, reconocerla y abrirnos a ella, nos puede guiar directamente.

**Pregunta:**

¿Así que no es lo mismo que la intuición?

**Respuesta:**

Yo diría que la “sabiduría-Buda” es lo mismo que la sabiduría intuitiva. Lo podemos llamar por diferentes nombres, pero

es esa cualidad del saber. Es como ponerse un zapato que nos queda bien -no tenemos que pensar en lo bien que nos queda el zapato, porque sabemos que nos queda perfecto antes de que articulemos las palabras. Es un conocer que no necesita de palabras, y que es práctico y sólido. Es la cualidad de la conciencia misma.

***Pregunta:***

¿Se aplica a todos los seres?

***Respuesta:***

Si. Si es un animal, se encuentra soterrado bajo muchas capas de instinto. El gran beneficio de ser humanos es que no solo poseemos la facultad de estar conscientes y alerta, pero también tenemos la capacidad de reflexionar. No solo sabemos, sino que sabemos que sabemos.

# CUARTA LECCIÓN

## EL CORAZÓN GENEROSO Y RECEPTIVO

El tema “El Corazón Generoso y Receptivo” es muy significativo en la meditación budista, en particular en los países del sur de Asia en los que se practica el budismo Theravada -o sea en Tailandia, Birmania, Sri Lanka, Laos, Camboya e India. En el lenguaje en que se comunicaba Buda, “*Theravada*” quiere decir “el camino de los mayores” y su meta es seguir los estándares de los primeros discípulos de Buda. Es una de las escuelas budistas más antiguas de Asia.

La cualidad de “amor bondadoso”, o “*metta*”-a la que llamamos aquí la práctica del corazón generoso y receptivo- ha sido sostenida en la tradición Theravada juntamente con los otros elementos de la práctica meditativa -concentración y conocimiento directo- que hemos cubierto ya en las lecciones previas. En esta tradición se pone particular énfasis en la cualidad de “*metta*”. En la meditación guiada al final de este capítulo exploraremos algunos de los métodos para desarrollar esta cualidad.

Realmente, no existe un equivalente en nuestro idioma para la palabra “*metta*”. Ha sido traducida como “amor incondicional, bondadoso,” “amor amistoso” y “amor universal”. Para explicar el carácter de esta cualidad, Buda usó el ejemplo del amor que una madre tiene por su único hijo,

y que es afecto incondicional. El fin de la práctica de “*metta*” o del amor incondicional, es cultivar esta cualidad para que podamos sentir el mismo amor, benevolencia y generosidad hacia todos los otros seres vivientes -sin importar la relación que tengamos con ellos; o sus características y cualidades; o si son humanos o animales, amigables, indiferentes u hostiles- nuestro fin es desarrollar el amor, cariño y amistad incondicional para con todos los seres.

## DESARROLLANDO EL CORAZÓN GENEROSO

Una forma de desarrollar esta cualidad es por medio de una técnica particular de meditación que comienza con pensar en alguien a quien amamos profundamente -por quien sentimos un gran afecto, cariño y benevolencia. Por ejemplo, podríamos pensar en un hijo, un compañero de vida o inclusive en una mascota. Traemos a la mente la imagen de este ser y hacemos surgir en nuestro corazón el afecto, ternura y benevolencia que es instintivo, indiscutible y completo.

## EXTENDIENDO LA CUALIDAD EN EL ESPACIO

Primero traemos el sentimiento a nuestra conciencia, y luego empezamos a extenderlo. Hay distintas maneras de lograr esto. Por ejemplo, podemos expandir “*metta*” de forma espacial.

Comenzamos con extender “*metta*” hacia nosotros mismos. En la cultura judeocristiana en que vivimos, a veces la lista de

los afectos no nos incluye. Pensamos que amarnos a nosotros mismos es indulgente o engreído -que es indecoroso y definitivamente no espiritual. Pero Buda indicó que si no podemos sentir amor incondicional hacia nosotros mismos, no podemos extender verdadero amor incondicional hacia otro ser. Así que todos los distintos estilos de practicar la meditación de amor incondicional, empiezan con practicar ese amor hacia nosotros mismos.

Todos tenemos ciertos rasgos de personalidad que preferiríamos no tener, o querríamos eliminar. Así que al principio, podría sernos más fácil generar amor incondicional hacia nuestro cuerpo que intentar desarrollar amor o benevolencia hacia nuestra personalidad. Quizá sentimos el tipo de amistad y afecto hacia nuestro cuerpo que sentimos hacia una mascota, como nuestro perro. Cuando el amo trata al perro con afecto, el perro responde con gran felicidad, emocionado por la atención. La respuesta del perro es jubilosa, vigorosa y amigable. De igual forma, cuando extendemos atención al cuerpo, el cuerpo responde. El cuerpo se regocija un poco, y tiene más energía y vitalidad, una cualidad de equilibrio y vigor.

Después de llenar nuestro propio ser con esta cualidad de amor, lo podemos expandir espacialmente. Primero, extendemos este amor incondicional y bondad hacia las otras personas que se encuentran en la habitación, luego a las personas en el edificio y después hacia toda el área del pueblo, el distrito, la región, el estado y el país.

Dependiendo de qué tan gráfica sea nuestra imaginación, podemos observar esta expansión como una luz cálida,

dorada, que lentamente se extiende por todo el país -norte, sur y en todas las direcciones- lenta y suavemente cubriendo todo el planeta. En cada sitio que alcanza, toca a todas las criaturas -plantas y animales, insectos, aves, peces, criaturas pequeñas y grandes, y a todos los seres humanos. Esto incluye los que se encuentran en situaciones favorables y los que se encuentran sufriendo dolor, los que son bellos y los poco agraciados, los enfermos, los que acaban de nacer y los que mueren. La imaginación puede experimentar con todo tipo de imágenes. Podemos visualizar la cualidad de amor incondicional y cariño envolviendo al mundo entero y más allá, extendiéndose desde esta pequeña bola azul, en este pedacito particular del cosmos, por todo el universo.

## UTILIZANDO DISTINTAS CATEGORÍAS DE SERES

Otro método para desarrollar esta cualidad es trabajar con diferentes categorías de seres. Empezamos con extender amor incondicional y cariño hacia nosotros mismos y luego hacia las personas que amamos -aquellos que nos son muy preciados. Seguimos con extender el sentimiento hacia los que nos son indiferentes. Luego, lo ampliamos a todos aquellos con quienes estamos en conflicto, las personas que no nos quieren o aquellos hacia quienes tenemos sentimientos de aversión y negatividad. Finalmente, ampliamos esta cualidad por todo el resto del dominio humano -hacia los que no conocemos, los que admiramos, los que nos son indiferentes y a los que nos amenazan y por quienes sentimos aversión, aunque no los conozcamos personalmente. Extendemos

este sentimiento a todas las distintas categorías de seres humanos: los atractivos, los neutrales y los no atractivos.

Después de trabajar con las categorías de humanos, trabajamos con todas las otras categorías de seres. Podemos divertirnos imaginando todas las criaturas o los pequeños micro-organismos, o inclusive los elementos de nuestro planeta que son insensibles como las plantas, las piedras y los ríos. Podemos imaginar los seres grandes -los elefantes y las ballenas- y las criaturas de todos los tamaños. La idea de “todos los seres” incluye seres en otros dominios invisibles, que podrían ser fantasmas o seres angelicales, o demonios en otras dimensiones del cosmos.

Dependiendo de lo que nos es más efectivo, podemos llevar a cabo esta visualización en este orden particular, o la podemos hacer libremente y manipularla a nuestro antojo. Como sea que practiquemos, expandimos esta cualidad desde el corazón -el centro de nuestro ser y el generador de este bello sentimiento e intención. Irradiamos la noble aspiración de encontrarnos con cada ser en la cualidad de amor, cariño y amistad. Este es el corazón generoso.

## EL CORAZÓN RECEPTIVO

Durante un retiro de meditación -ya sea de un día, un fin de semana o diez días- generalmente hay una meditación guiada de “*metta*” o amor incondicional. No es inusual que algún participante indique que el retiro le había ido muy bien hasta el momento de la meditación sobre “*metta*”, cuando el ejercicio le generó una enorme irritación. El participante se

siente irritado cuando se le pide extender afecto para todo el mundo, y lo que surge es un cascarrabias interno que no quiere ser molestado con tonterías sentimentales, y que siente enorme resistencia hacia la idea de disimular todo con amor incondicional.

Puede suceder que el cínico interior surja en cuanto sentimos que debemos ser agradables con todos. Esto puede resultar debido a una mala interpretación de lo que significa “*metta*” o amor incondicional. Sentimos como si nos estamos forzando a que nos gusten todos, como si se nos obligara a ver al mundo a través de una lente tipo “Walt Disney” o cursi. Pensamos que debemos sostener la actitud de que “todo está bien”, y que “todo es bueno”. Algo en el corazón rechaza esta idea.

Es importante entender que el amor incondicional no es lo mismo que cultivar una actitud para hacer que todo nos guste. Extender amor incondicional hacia seres que son nocivos y destructivos, a la vez que lo hacemos hacia aquellos que son adorables y puros de corazón, no quiere decir que aprobamos sus acciones o que finjamos que nos gusten. Más bien, trabajamos para aceptar que así son las cosas en este momento. Este es el corazón receptivo— el corazón que acepta las cosas tal como son. No intentamos pretender que lo amargo es dulce, que la crueldad es bella, o que la ira es una cosa maravillosa. Sin embargo, la amargura, la crueldad y la ira son parte de la vida. La violencia, el egoísmo y la envidia son parte de la naturaleza y existen como elementos del mundo natural.

Buda captaba la atención de sus discípulos con historias o parábolas que contenían imágenes muy gráficas, porque esto permitía que las personas las recordaran fácilmente. Una de las principales enseñanzas impartidas por Buda en cuanto al amor incondicional es la siguiente: Buda pidió a sus discípulos que imaginaran que habían sido secuestrados por bandidos, y que los secuestradores les cortaban los brazos y las piernas con un serrucho. Dijo Buda que cualquiera que tuviera un pensamiento de odio bajo esas circunstancias no estaría practicando sus enseñanzas. Buda no quiso decir que deberíamos *gozar* la tortura, o disculparnos con los secuestradores porque nuestras piernas son duras y difíciles de cortar. La enseñanza de Buda muestra que debemos notar el egoísmo en nuestro corazón que nos hace pensar que otra persona es “malvada” o “distinta”- intrínseca y absolutamente mala o equivocada- y reconocer que cualquier movimiento del corazón en esa dirección está fundamentalmente en desacuerdo con la realidad.

Aunque lo que esté pasando pueda ser doloroso, chocante o indeseado, cuando practicamos amor incondicional podemos encontrar ese espacio en el corazón donde no vivimos con aversión o negatividad hacia otros seres. Esto es algo que se puede lograr. Buda usó este ejemplo particularmente gráfico para recalcar nuestra tendencia a creer que un poco de odio es a veces razonable y justificable. Pero Buda enseñó que este nunca es el caso -que en cuanto hacemos de otro ser un “otro”, discriminando en su contra y enajenándolo como algo fundamentalmente separado de nosotros o equivocado, entonces perdemos nuestra conexión con la realidad de la situación.

## PRACTICANDO “METTA” PARA ESTABLECER PAZ EN LA MENTE

Esta forma de practicar no es una técnica especial que utilizamos en conjunto con las de concentración y conocimiento directo. Las cualidades de benevolencia y aceptación se deben establecer como base de toda meditación. Quizás nos consideramos personas buenas y caritativas, templadas y gentiles -que no experimentamos problemas con la violencia y la ira. Pero cuando comenzamos a practicar meditación, comúnmente nos surgen pensamientos y emociones indeseados y descubrimos que sentimos enorme aversión hacia ellos. Entonces intentamos callar nuestra mente discursiva y que desaparezca. La meditación se vuelve una contienda para erradicar el pensamiento, las emociones, la ira o la distracción, con el fin de encontrar la paz y experimentar una vida más espiritual. El mismo método que escogimos para establecer la paz se vuelve alarmante e inquietante.

Un elemento importante en la práctica budista es entender que los medios y el fin están totalmente unidos. En el entendimiento budista, los medios no justifican el fin -más bien, los medios *son* el fin. Si utilizamos medios duros y agresivos para controlar la mente, erradicar nuestras distracciones y forzarnos a no sentir miedo, aversión o deseo, entonces esa actitud agresiva, feroz y disconforme influirá en el resultado. En cambio, si utilizamos medios pacíficos, cuidadosos y armoniosos para trabajar con la mente, el resultado natural será que la mente reflejará esas mismas cualidades.

## BONDAD O AMABILIDAD HACIA NOSOTROS MISMOS

Practicar amabilidad hacia nosotros mismos no significa recostarnos y pensar que todo lo que nos ocurre en la meditación está bien, permitiendo que nuestra mente proceda como le dé la gana. Practicar “*metta*” es similar a la forma en que una madre entrena a su hijo, o un amo a su mascota. La madre no deja que su niño haga todo lo que desea hacer -se debe establecer alguna disciplina. Igualmente, en la meditación establecemos la base de la bondad primero, reconociendo que *todo* abarca nuestra meditación, y que nada se debe omitir. El pensamiento que distrae forma parte. El enfoque en la respiración también pertenece. La oleada de ira pertenece. El sentimiento de miedo, las sensaciones de inquietud y agitación, las fantasías -todos pertenecen, junto con los pensamientos bondadosos y puros.

La cualidad de que todo pertenece, que todo tiene su lugar, es la base para el amor bondadoso o incondicional, o la aceptación de todo corazón. Después de la aceptación total y sincera, introducimos la sabiduría discriminadora. Esto quiere decir que reconocemos el valor de entrenar la mente a enfocarse -así como reconocemos el valor de entrenar un niño a alimentarse con la cuchara o el valor de entrenar una mascota a hacer sus necesidades apropiadamente. Entrenarlos de esta manera no es resolver un problema espiritual, sino es una necesidad práctica. Igualmente, podemos ver el valor práctico de entrenar nuestra mente a desarrollar su atención. Pero este entrenamiento no sucede cuando comenzamos una guerra contra nuestros pensamientos o si odiamos nuestras emociones.

Por ejemplo, si deseamos conducir nuestro automóvil hacia un lugar al norte, nos dirigimos hacia el norte y no hacia el sur. Esto no quiere decir que el sur es malvado o incorrecto. De igual forma, en la meditación no sostenemos la actitud que un pensamiento, emoción o idea es malvado. Sencillamente no deseamos seguir a la mente en esa dirección. Queremos que la mente se enfoque en la respiración -no en planes, recuerdos o la solución de problemas. Entonces, la discriminación se hace sobre la base de la simplicidad y lo práctico; no tratando que un pensamiento o sentimiento sean erradicados porque no pertenecen, o tratando de forzar con métodos severos a nuestra mente para que se comporte apropiadamente -la conducimos aplicando intención y esfuerzo, pero con aceptación sincera y benevolencia. Es un esfuerzo cooperativo con nuestra naturaleza, no una lucha contra ella.

# MEDITACIÓN GUIADA

## COMIENZA DONDE ESTÁS

Empezamos tomando nota de cómo nos sentimos. ¿Cuál es nuestro estado de ánimo? Antes de intentar hacer algo con el cuerpo y la mente, sencillamente nota cómo te sientes física y mentalmente. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Cuál es su estado de ánimo? No existe un punto de partida correcto o incorrecto. Solo observa si estás contento o triste, cansado o enérgico, o si sientes calor o frío. Sea lo que sea, este es nuestro punto de partida. Comienza por reconocer y apreciar este punto de partida.

## LLEVANDO LA ATENCIÓN AL CUERPO

Ahora dirige la atención hacia el cuerpo. Nota cómo se siente. Enfócate por un momento en la espina dorsal. Permite que el cuerpo crezca y recórrelo hacia arriba... que se alargue y que se estire un poco, trayendo las cualidades de alerta y atención.

Cuando notes que la espina dorsal se ha establecido de manera firme y recta, permite que el resto del cuerpo se relaje alrededor de ella. Toma un momento para llevar la atención por todo el cuerpo, de la punta de la cabeza hasta las puntas de los pies. Donde sientes tensión, deja que el cuerpo

la relaje. Permite que el cuerpo se ablande... se asiente... y que esté a gusto en este momento.

## DESARROLLANDO AFECTO INCONDICIONAL Y AMISTAD

Dirige la atención hacia el centro del corazón -hacia el centro del pecho. Siente el ritmo de la respiración allí. No trates de cambiar la respiración o hacer algo con ella. Sencillamente enfoca la atención en el corazón. Siente cómo respira el cuerpo, observando su ritmo.

Ahora, de la forma en que nos sentimos más cómodos, trae a la mente a una persona o mascota querida, a algo o alguien por quien tenemos un afecto incondicional y el grado más puro de cordialidad y simpatía. Puede que sea una persona o animal que viva, o que ya murió. Trae a la mente a este ser de la manera única en que se te manifestó -inclusive, podemos enfocarnos en el amor y la devoción que sentimos por un ser divino.

Sostén este ser en tu corazón tal y como se manifiesta. Siente la cualidad de amor ilimitado, bondad, calidez y aceptación hacia esa persona o ser. Evita quedar atrapado en historias acerca de ese ser, o en las tuyas. Sencillamente, trae la cualidad de su presencia a tu mente, sosteniéndola en el corazón, y sintiendo el calor y la amplitud que surgen.

Haz de su presencia y del calor que invoca, la chispa que enciende el corazón. Usa la imagen de la llama que enciende la vela -la llama que prende esta cualidad de “*metta*” y

bondad. Habiéndose encendido, genera luz y calidez en el corazón.

Con cada inspiración, visualiza que al inspirar el aire del sitio en que te encuentras, inspiras la energía del momento presente -que inspiras la situación y el ahora. Inspira la energía del presente en el corazón transformando el momento presente -los sonidos que escuchas, las sensaciones, los pensamientos y el aire- en esta luz de amor incondicional y bondadoso.

Cuando expiras, imagina que la luz irradia desde tu corazón a todo el cuerpo -como si tu corazón fuera una lámpara, una fuente de luz, que usa como combustible la energía de cada momento, transformándola y difundiéndola por todo el cuerpo... emanando desde el corazón y pecho, y atravesándonos completamente.

## LLENANDO EL CUERPO CON AMOR INCONDICIONAL

Con cada expiración difunde la luz cada vez más por todo el cuerpo. Llena el cuerpo con esta cualidad de amistad. Siente la bondad hacia tu ser físico -tus órganos internos, huesos, sangre, músculos y articulaciones.

Con cada expiración, lentamente impregna el cuerpo con amor incondicional hasta los límites de la piel, como una suave y cálida luz dorada que llena toda el armazón del cuerpo, lentamente extendiéndose a cada extremidad... a las puntas de los dedos... los pies... los huesos... los órganos...

Con cada inspiración, sostén la cualidad de tomar la energía de este momento y transformarla en el corazón... el corazón que lo emana y difunde... hasta que el cuerpo esté repleto y colmado con esta suave y luminosa energía de benevolencia. Acepta enteramente al cuerpo tal y como es, con todas sus fortalezas y debilidades. Ámalo exactamente como es... acéptalo exactamente como es.

## EXPANDIENDO LA LUZ

Cuando el cuerpo se colma con la presencia de esta energía, y está repleto de esta bondad luminosa, la luz se comienza a filtrar lentamente por la piel, difundiéndose a nuestro alrededor. Nuestro cuerpo entero se convierte en una lámpara... en una fuente de luz. El corazón respira la energía de este momento y la expira... emitiendo la cualidad de afecto... difundiéndola y propagándola desde el corazón por toda la habitación... llenando todo el espacio del cuarto, y pasando por los cuerpos y seres de todas las personas aquí reunidas. La luz llena todo el espacio con una actitud de benevolencia y buenos deseos.

Con cada expiración, la difundimos más y con más potencia... suavemente extendiéndola más allá de los confines de esta habitación... alcanzando más allá de este edificio... más allá del pueblo... por los árboles y las calles... por el aire... los automóviles... los edificios... sin discriminación... por las casas de nuestros amigos... por el edificio de la corte de justicia... las tiendas, los almacenes, los espacios vacíos... las oficinas, la prisión local... las escuelas y los campos de

juego... pasando por personas, perros, gatos, cucarachas y todos los seres de la zona. Sintamos e imaginemos cómo esta luz se extiende, difundiéndose y rodeando todo el espacio del pueblo... pasando por cada pared, cada criatura, cada cara. Suavemente se difunde y se extiende, alcanzando hacia afuera, generada por nuestro corazón... establemente, incesantemente respirando la energía de este momento y transformándola en esta luz viviente, en esta benevolente y amable luz, que se extiende... que atraviesa todo el área y los límites de este pueblo.

Con cada respiración, la cobertura de la luz se fortalece, alcanzando y difundiéndose por todo el área más allá del pueblo. Alcanza toda la región... atravesando las montañas... los árboles, los bosques... atravesando ríos... los riachuelos, los manantiales... por las guaridas de los animales silvestres... bajo el suelo, por las piedras y las aguas subterráneas... por el aire... incluyendo a las aves, los insectos, las mariposas, las criaturas del agua... todas las personas que viven en las montañas y los valles... tejiéndose por toda la región... las siembras, los huertos, los bosques, los lagos, los caminos. Difundiendo la luz por el océano, por las olas que retumban en los litorales... a los lagos, los bosques del norte y los viñedos y granjas del sur. Cada respiración se agranda... el poder del corazón se incrementa, difundiendo esta luz sin discriminación... emitiéndola sin cesar.

Ahora difunde esta luz más allá de la región, más allá del océano... bajo las aguas, llegando a todas las criaturas del mar... los peces, las ballenas, las tortugas, las medusas, el plancton microscópico, las criaturas que viven en las rocas

a la orilla del mar. Difunde la luz a las ciudades, a las miles de hectáreas de edificios y estacionamientos, que pululan con gente en todo tipo. Difunde la luz a los pobres, a los prisioneros y a los ricos, extendiéndola por todas las regiones del Estado, desplegándola en todas direcciones, alcanzando y extendiendo con cada respiración... a los lugares fértiles, a los lugares áridos y los fríos, los calurosos, los húmedos, los altos y bajos... llegando a cada rincón... el corazón -el generador de esta gran luz inextinguible.

Alcanza todo el país, al norte y al sur. Cruza los océanos... alcanza, envuelve, difunde. Visualiza cómo esta luz de amor incondicional y benevolente abraza, envuelve y rodea todo el planeta... como dedos de luz que suavemente abrazan al mundo.

Difunde esta suave luz desde el corazón, infinito en sus recursos e infatigable. Alcanza, envuelve y abraza todo el planeta... esta bella joya verde y azul. Difunde la luz a todos los seres del mundo... los que están en guerra, los que están en paz, los santos, los profanos, los violentos, las víctimas, los altos y los bajos... seres en todos los estados de existencia, sin discriminación... difundiendo a la textura, el corazón, y la naturaleza de todos los seres... por las tierras, las aguas y en el aire. Llena todo el mundo, envolviéndolo todo... abrazándolo todo en este espacio de bondad y amor.

Difunde la luz al espacio, más allá de la tierra, al sistema solar... a la luna, el sol, Venus, Marte, Mercurio, Urano, Neptuno y Plutón. Alcanza sin límite, difundiendo la luz, incalculablemente vasta... llenando la extensión del espacio... la galaxia... los vacíos entre galaxias... Llena todo el

espacio sin discriminación, en todas las direcciones... arriba, abajo, y todo alrededor nuestro. Sin obstrucción, llena la extensión del espacio... el universo... con la presencia de esta infinita bondad, con buenos deseos incondicionales... con aceptación. Sabe que el universo aquí, en este momento, está lleno de bondad y amor.

Cuando llegues a los límites del universo, encuentras la frontera. Encuentras que su frontera es la forma de nuestro propio cuerpo... nuestros hombros, nuestras piernas, la punta de nuestra cabeza. El universo entero se encuentra dentro de este marco, dentro de este ser. Sabemos que el cuerpo del universo está lleno de esta bondad y aceptación infinita y sencillamente descansamos con ese sentimiento, permitiendo que el corazón descanse en esa cualidad.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### ***Pregunta:***

El problema de hacer de algo, “otro”, que nos negamos a ver, que rechazamos, es que nos distanciamos de lo que es real?

### ***Respuesta:***

Cuando hacemos eso, estamos diciendo que algo está intrínseca y absolutamente errado con el universo en este momento -que existe un elemento de la vida que no pertenece o que no debería ser. Ajahn Chah diría: “Si no debiera ser así, no sería así”. Él era muy bueno para expresar grandes verdades en frases breves.

Suena muy deprimente o fatalista, pero realmente no lo es. Es extraordinariamente realista. Es como decir: “A pesar de que esto no me guste, así es”. Todos hemos sentido en algún momento que, si fuéramos distintos -aunque sea por un poco- las cosas marcharían mucho mejor. Sin embargo, somos lo que somos. El realismo máximo y definitivo es poder comprender que: “Sí, efectivamente, esto es doloroso, injusto o desagradable -pero es un hecho de la naturaleza”. Sencillamente nos preparamos para partir desde el punto donde nos encontramos, porque no podemos partir desde otro. Es como aquella vieja broma del conductor que detiene su automóvil para pedir direcciones y el transeúnte le indica: “Oye, pero no puedes llegar allí desde aquí”. La realidad es que tenemos que partir desde aquí, desde donde estamos.

***Pregunta:***

Entonces ¿la única forma en que nos podemos conectar con la realidad es por medio del corazón?

***Respuesta:***

Básicamente. Ese es nuestro punto de contacto con la realidad fundamental de las cosas.

***Pregunta:***

Puedo entender la aceptación emocional sin rechazar o condenar, pero ¿qué pasa con la aceptación cuando se quiere cambiar el mundo? ¿Cómo funciona la aceptación con ese tipo de situación?

**Respuesta:**

Suzuki Roshi solía decir: “Todo es perfecto así como es, pero siempre puede mejorar” Lo que hacemos es conectar nuestro corazón a la forma en que las cosas son -que incluye nuestros atributos de sabiduría, motivación e iniciativa. La forma en que las cosas son incluye nuestra sensibilidad al tiempo y al lugar, y a lo que se puede hacer para lograr una vida más pacífica, beneficiosa, segura y libre de perjuicios para nosotros y para otros seres. Así que la aceptación no implica pasividad.

La aceptación no quiere decir que nos reclinamos y permitimos que las cosas sucedan de cualquier manera que quieran. Como en el ejemplo de cuando entrenamos a un niño o a una mascota, no dejamos que las situaciones se desenvuelvan sin intervención. Nuestras acciones, intervenciones y nuestra capacidad de alterar el mundo son parte de la forma en que el mundo es. Lo importante es abordar nuestras acciones desde un punto de conexión con la realidad y no desde una perspectiva distorsionada de la realidad. Es importante no actuar partiendo de una opinión reactiva, del hábito, o motivados por el miedo, el deseo o la irritación, o de perspectivas distorsionadas de la realidad. Si nuestras acciones están fundamentadas en nuestra conexión con la realidad, podemos exteriorizarnos a favor de lo que creemos y vigorosamente oponernos a los errores y a la injusticia. No nos oponemos a estos errores porque los odiamos o los vemos como intrínsecamente “otra cosa”. Nos oponemos a ellos en beneficio de todos los seres, entendiendo que ciertos errores deben ser impedidos.

Es como el caso de un niño que atraviesa la calle corriendo tras una pelota y vemos que se aproxima un camión. Naturalmente cogemos al niño de la camisa, aunque esto le haga daño, para salvarlo de ser arrollado. No nos quedamos inmóviles, “sabiendo que así son las cosas” y observamos como el camión arrolla al niño. Esto sería sostener una idea errada del desapego. Irónicamente, ésta es una buena demostración de cómo nos podemos apegar a opiniones del desapego que pueden llegar a causar mucho dolor— tanto a nosotros como a los demás. A veces es necesario tomar una acción que entristece o hace desdichados a los demás, aunque entristecer a otros no es nuestra motivación. Tomamos ciertas acciones porque estamos conectados al bien mayor. Este aspecto es siempre bastante difícil.

***Pregunta:***

¿Cómo le hacemos frente al dolor de estar en este mundo y observar el sufrimiento de los demás?

***Respuesta:***

Equilibramos nuestro sentido de cuidado y afecto con la cualidad de sabiduría. Una madre necesita apegarse a su hijo. Si no se pega a su hijo, el hijo se encuentra en graves problemas. Pero si la madre se vuelve posesiva con el hijo puede crear problemas mayores. El arte de cultivarnos en las enseñanzas budistas y la meditación, es el arte de estar totalmente atentos sin ser posesivos.

Si tenemos un hijo que experimenta mucho sufrimiento o se encuentra enfermo, sentimos dolor y pena por su dificultad.

No intentamos suprimirlo o fingir que todo está bien o que estamos satisfechos que esto suceda. Podemos tener empatía sin apegarnos o identificarnos como una posesión. Podemos empatizar con el dolor del otro sin envolvernos en él.

Nuestro idioma (inglés) no tiene una palabra para esta cualidad. La palabra compasión viene del latín “*com*” y “*passio*” que significa “sufrir con”. El sentido budista de la compasión no es exactamente equivalente. Desde la perspectiva budista, la compasión verdadera no implica sufrir dolor por otros seres, sino empatizar sin quedar atrapado con el dolor. En este sentido, el ofrecimiento más grande que podemos hacer a una persona que sufre es la empatía completa sin que nos devore su dolor, y sin sentirnos tan perdidos como ellos.

Es difícil describir esta relación con exactitud por falta de una palabra en nuestro idioma para describir esta relación en forma exacta, pero esta es la cualidad que buscamos. No es un distanciamiento frío. Existe total empatía, pero ninguna confusión en cuanto al dolor. Por ejemplo, podemos experimentar dolor inmenso si perdemos a alguien a quien amamos, si sucede algo muy doloroso o si hicimos algo extremadamente estúpido que causó gran sufrimiento y dificultad para otros -inclusive las lágrimas pueden correr por nuestras mejillas. Sin embargo, a la vez, podemos sentirnos completamente en paz, a pesar de que el dolor, conflicto o malentendido esté sucediendo. Parece paradójico. En cuanto la mente comienza a analizar la situación o a hacer de ella una historia, el sentimiento genuino se detiene. En cuanto dejamos de examinarlo, explicarlo o escribir acerca de ello, y sencillamente nos soltamos y permitimos que la emoción

esté allí, la emoción puede acrecentarse pero también puede sostenerse en el abrazo de la paz y la verdadera atención. Analizarlo puede disminuir el dolor, pero también divorcia la experiencia de la realidad. Así que nuestra meta es permitirnos sentir el dolor de la situación, sin confusión. No nos distanciamos de la experiencia, pero tampoco nos dejamos llevar por ella.

Están pasando cosas terribles en tantos lugares alrededor del planeta -en Oriente Medio, India, Pakistán, Afganistán y América Latina. Si cultivamos amor y compasión sin sabiduría, nos dejamos llevar y abrumar por la extensión del sufrimiento. Sin embargo, si nuestro amor, bondad y compasión se equilibran con la sabiduría, podemos empatizar con otros seres y su dolor, pero estamos sostenidos por este equilibrio.

Encontrar este equilibrio en nuestro ser es el trabajo de una vida entera, porque es difícil. Somos fríos y nos cerramos, o nos dejamos llevar y abrumar por la inundación de emociones. No sabemos lo que es el camino del medio. Requiere práctica y mucha experiencia lograr equilibrarnos. Al principio, simplemente notamos que nos hemos dejado abrumar. Nos podemos mantener equilibrados por un momento aquí y un par de segundos allí. Pero nuestro corazón realmente conoce lo que es sentir ese equilibrio. La meditación es un proceso de descubrir esa sensación en el corazón y aprender a confiar en la sensación de estar equilibrados, y no caer en los extremos de cerrarnos o dejarnos llevar por la emoción. Es como aprender a montar en bicicleta por primera vez. Podemos pedalear por unos segundos pero pronto nos tambaleamos. Lentamente, aprendemos a equilibrarnos y

podemos pedalear y mantenernos estables. Igualmente, en la meditación descubrimos ese equilibrio y podemos retornar a él y sostenernos en ese espacio cada vez más fácilmente.

***Pregunta:***

¿Cómo se relaciona esto con el apego?

***Respuesta:***

Si cogemos algo, no tenemos que apegarnos a ello necesariamente, o pensar que es absolutamente nuestro. Cuando pensamos que algo es verdaderamente nuestro, existe la posesión o el apego que causa tensión. Para soltar el apego a algo que hemos cogido, sencillamente relajamos nuestra mano... lo dejamos de sujetar. No tenemos que abandonarlo por completo, solo necesitamos relajar nuestra mano. En la vida, no es necesario deshacernos de las cosas -el desapego no significa vivir sin ellas. No tenemos que vivir sin nuestro reloj, nuestro automóvil, nuestra residencia o nuestros ingresos. No se trata de no tomar las cosas; porque podemos coger algo, sostenerlo y luego soltarlo y dejarlo ir. Es muy útil poder hacer esto. Los problemas comienzan con el apego, el apego y la posesión -con la idea de que “esto es mío”, y lo tengo que poseer y quedarme con ello.

Podemos hacer esto con cualquier cosa que cogemos. Podemos crear crisis y dramas alrededor y obsesionarnos con ello. Funcionamos por medio de nuestro cuerpo y personalidad, y el fin de la enseñanza budista y la meditación no es anular nuestro cuerpo y personalidad. Cuidamos de ellos -no son obstrucciones y no son el problema. Pero si

nos apegamos al cuerpo y a la personalidad, y nos volvemos posesivos, comienzan los problemas.

En esta práctica, no se trata de no involucrarse. Intentamos aprender cómo coger las cosas cuando las tenemos que coger, y cómo dejarlas ir cuando hay que dejarlas ir— este es el propósito de desarrollar nuestra atención en cuanto al lugar y la ocasión. El amor incondicional y la benevolencia son parte de nuestra conexión con el momento presente, ya que podemos coger las cosas y usarlas cuando las necesitamos, y luego soltarlas y dejarlas ir. Es poder discriminar que el momento presente es perfecto así como es, y que no tiene que ser distinto.

Este tipo de discriminación basada en la conexión al presente es un principio muy importante, porque a veces nos sentimos renuentes a discriminar. En los círculos budistas, se habla de la mente que no discrimina y del no-dualismo, como si el dualismo fuera una cualidad realmente negativa e indeseada. Pero un poco de dualidad puede ser útil. Si uno quiere ir a San Francisco o a Londres, hay que escoger cómo llegar. No es una buena oportunidad para ser no-dualista.

Trabajar con este tipo de desprendimiento es el arte de poder coger las cosas en el momento apropiado, y soltarlas en el momento apropiado. Cuando es necesario hablar, hablamos y, cuando es necesario callar, callamos. Cuando tenemos que ser dulces, lo somos -y cuando tenemos que ser duros, lo somos también. El discernimiento que escoge cómo actuar en cualquier momento necesita basarse en la aceptación fundamental, y debemos utilizar sabiduría y atención a la situación para ver qué es lo “correcto”.

Buda habló de varios criterios distintos que utilizaba para decidir cuándo y cómo comunicar las cosas. Si algo era cierto y agradable de oír pero poco beneficioso, no lo decía. Si no era verdad, nunca lo decía. Si no era beneficioso, nunca lo decía. Solo comunicaba las cosas si eran verdad y si eran beneficiosas. Si la comunicación era agradable de oír era cuestión secundaria, y siempre consideraba cuidadosamente sus palabras y esperaba el momento correcto para comunicarlas. Estos criterios son muy útiles. Cuando consideramos qué decir o en qué forma comunicarnos con otros, vale la pena tenerlos en mente. A veces, lo que deseamos comunicar no es bienvenido y la gente no quiere escuchar, pero cuando sabemos que es verdad y beneficioso, escogemos el momento apropiado para hablar.

Buda también habló de cinco criterios que utilizaba para comunicar alguna crítica o comunicación desfavorable:

1. Debemos hablar con un corazón de amor incondicional y bondadoso. Esto quiere decir que el propósito de la crítica o la comunicación debe ser para beneficio de los demás, y no para uno mismo. Previo a hablar, a veces debemos esperar hasta que no estemos sintiendo una emoción negativa, tal como irritación o la idea de que si ellos fueran distintos nuestras vidas serían más agradables.
2. Debemos pedir permiso para abordar la cuestión.
3. Debemos escoger el momento y el lugar apropiado. Escogemos una situación donde no vamos a hacer pasar vergüenza a alguien o causarles dificultad en público. Escogemos la situación apropiada -puede ser en un sitio

neutral o un momento agradable e informal.

4. Debemos limitarnos a los hechos que sabemos que son verdaderos. No podemos hacer suposiciones o actuar según cosas que hemos escuchado de otros. Solo podemos hablar de lo que observamos y sabemos en cuanto a los hechos de la situación.

5. Debemos estar libres del mismo defecto.

Sencillamente con el hecho de llevar estos criterios en mente, podemos ser increíblemente eficaces y útiles -inclusive cuando no se llenen todos los requisitos y tengamos que esperar para comunicar una reacción o crítica. Intentamos tener estos criterios en nuestra conciencia y seguirlos lo más cercanamente posible. Cuanto más podamos establecer nuestra comunicación a partir de este fundamento, más podremos comunicarnos de manera provechosa y significativa. De esta manera, lo que decimos no es solo una proclamación, sino es una comunicación. La comunicación requiere de recepción tanto como de transmisión. Es muy fácil transmitir sin tener un receptor operativo, y para comunicarnos debemos tener transmisor y receptor. De otra manera, las barreras se levantarán de inmediato y el mensaje no podrá penetrar.

Cuanto más podamos establecer estas cualidades, más encontraremos que existe una apertura en el "otro" y que podemos solucionar nuestras dificultades. Podemos resolver nuestras relaciones tensas y nuestras luchas, y expresar nuestras opiniones políticas y tomar posiciones en términos de cambio social. Podemos ser mucho más efectivos en el

mundo que si actuamos con fuerza bruta, atacando a alguna persona o institución que vemos como el “otro” y que “debe cambiarse”. Una vez nos hemos sobrepuesto a la relación adversa y ambos estamos del mismo lado, entonces podemos tomar acción juntos y la vida se vuelve colaboración en vez de contienda.

***Pregunta:***

Me parece bien todo a excepción del último punto donde dice que uno “debe de estar libre del mismo defecto”. Para las personas que no somos perfectas, si partimos desde una posición de compasión y honestidad, mi criterio es que no tenemos que estar más allá del defecto, sino que solo tenemos que ser honestos en cuanto a nuestra posición.

***Respuesta:***

Ese es una buena observación. Creo que si hay algo que queremos dialogar con alguien, podemos introducir la cuestión de manera muy sincera, diciendo: “Sé que yo no estoy libre de la ira...” y luego proseguir: “a lo mejor porque yo no estoy libre de la ira, me doy cuenta de lo doloroso que es, así que quería hablarte acerca de esos estados de ira en los que te encuentras”. Podemos aliviar la situación así. Éstas son instrucciones y guías -no son estructuras rígidas. Claro, la forma de abordar la cuestión es con la intención de prevenir, a lo que se refería Jesús cuando dijo: “¿Por qué miras la paja en el ojo de tu hermano y no ves la viga en tu propio ojo?” Tendemos a encontrar defectos en los demás e ignorar nuestras propias faltas. Esta perspectiva tiene

que ver con reconocer nuestras propias limitaciones y, habiéndolas reconocido, hablar desde esa posición.

***Pregunta:***

Mencionó que debemos ser cuidadosos si podemos herir a alguien.

***Respuesta:***

Este es uno de los criterios que Buda describió para escoger cuándo y dónde nos comunicamos con alguien. Esencialmente existen tres elementos:

Si es verdad o falso.

Si es agradable o desagradable de escuchar.

Si es beneficioso o no.

Buda solo le comunicaba algo a alguien si era cierto y beneficioso. Si era agradable o desagradable de escuchar no era crucial, pero escogía el momento y la situación correcta para decir algo. Así que, si algo era cierto y agradable de escuchar pero no beneficioso, no lo decía. Si era cierto y desagradable de escuchar, pero útil, entonces escogía el momento apropiado para comunicarlo.

Hay que considerar estos principios. Luego está la cuestión de cómo decidir cuándo es el momento apropiado para hablar. Realmente, no existe una fórmula precisa de cómo hacerlo. En las lecciones previas, hablamos de la sabiduría intuitiva y la cualidad de escuchar. Podemos aplicar la frase del Hermano David Steindl-Rast: “Cuando uno hace la pregunta, aparece la respuesta”. Así que hay que escuchar

profundamente al momento presente. No intentamos solucionarlo por lógica, sino realmente escuchando a nuestro propio corazón, consultando nuestra intuición y nuestra habilidad de discernir el momento y permitir que eso nos guíe.

# QUINTA LECCIÓN

## LA SABIDURÍA Y COMPASIÓN

Los temas de esta lección son la sabiduría y la compasión. En la lección previa, hablamos del primero de los “*Brahmaviharas*” o “estados sublimes”, que es “*metta*” -o “amor incondicional y benevolencia” en Pali, el lenguaje de las escrituras budistas. La segunda de estas cualidades sublimes es “*karuna*”, que es la compasión; y en muchas formas, la compasión y la sabiduría son necesariamente complementarios.

## LA COMPASIÓN

Tendemos a pensar que la compasión es un estado de empatía. Muchas veces, cuando sentimos compasión por otras personas u otros seres, experimentamos sufrimiento junto con ellos. Como mencioné antes, la palabra “compasión” en nuestro idioma, literalmente significa “sufrir con”. En contraste, el concepto budista de la compasión implica una profunda y completa empatía, pero no implica sufrir junto con la otra persona. Buda indicó que si experimentamos sufrimiento por causa de nuestra práctica de compasión para con otro, no la estamos practicando correctamente. Desde el punto de vista budista, cuando practicamos la

verdadera compasión sentimos profunda empatía para con el sufrimiento de otros seres, pero no experimentamos sufrimiento propio. Como con muchas otras áreas de la práctica budista, no existe un marco conceptual o palabra que realmente describa esta idea en el contexto de la mentalidad judeocristiana. La empatía se le acerca, pero el concepto budista es mucho más extenso que ella. Para entender la compasión en el sentido budista, debemos describir cómo funciona esta cualidad, y luego dejar que el sentido de su significado se formule dentro de nosotros.

Una de las mejores formas de entender la compasión es utilizando imágenes de la tradición budista del norte, que incluye el budismo como se practica en China, Japón, Tíbet y Corea. Una figura clave en su vida espiritual y práctica es la figura de Guan Yin, que muchas veces se representa como una figura elegante y femenina. Su nombre completo en chino es Guan Shi Yin, que literalmente significa “la que escucha los sonidos del mundo”. En Sánscrito, su nombre es *Avalokiteshvara*, que quiere decir “la que presta atención a los sonidos del mundo”. Así que el nombre personifica el verdadero espíritu de lo que significa la compasión en el budismo -el corazón que escucha y atiende a todas las cosas, que recibe y acepta lo bello y lo desagradable, lo doloroso y lo difícil. El corazón es atento, conoce y recibe todos los aspectos de la vida sin reaccionar a ellos. El corazón no se deja llevar por lo bello, no se abruma por lo doloroso y desagradable, no se deja llevar en una corriente de lágrimas por el dolor que otros seres están experimentando. El corazón lo escucha todo y atiende a todo.

En la iconografía budista, Guan Yin es el “*bodisattva*” -la personificación de la compasión. En el mundo budista, los íconos o estatuas religiosas, tal como la imagen de Buda en un templo, son venerados. Los budistas respetan a Gautama Buda como el maestro, pero la meta de la práctica budista es interiorizar lo que estas imágenes representan. Si no interiorizamos las cualidades de estos seres iluminados, la práctica se vuelve estéril y la meta verdadera se pierde. No se trata de observar seres externos u objetos e idolatrarlos, o admirar un ideal de la compasión. La meta es interiorizar el ideal de la compasión y descubrir esa cualidad -el corazón que escucha- dentro de nosotros, para cultivarlo y desarrollarlo.

En este sentido, la cualidad de compasión implica identificarnos con el universo entero, con todos los otros seres -sintiendo que todo es nuestro ser y expandiendo el corazón para incluirlo todo. Creamos empatía o una identificación para con todas las cosas. El principio puede ser difícil de comprender, considerando las enseñanzas de la sabiduría que discutiremos luego. Con el desarrollo de la sabiduría abordamos la cuestión desde la perspectiva opuesta, considerando que nada es “yo”. Esta contradicción aparente tiende a confundir a las personas -inclusive durante la vida de Buda, la gente de diferentes sectas se quejaba de que era “imposible recibir una respuesta directa de Buda o sus discípulos”

Una manera de sostener estas aparentes contradicciones es imaginar la sabiduría y el amor compasivo como las alas de un ave. Necesitamos tener ambos elementos para “volar”. La palabra “*lama*” en tibetano -como en “*dalai lama*”- lo

ilustra: “*la*” viene de la palabra tibetana para “sabiduría”, y “*ma*” viene de la palabra “compasión”. Estas dos cualidades se reflejan directamente en el nombre mismo de quien se llama “maestro”. El Tercer Patriarca Zen de China dijo: “En este mundo material no existe ni el ser, ni nada distinto del ser”, indicando el misterio inefable de nuestra realidad. Así que podemos ver la realidad desde el punto de vista de la compasión y decir: “¡Todo es el yo! Yo soy el universo— lo que soy está conectado a todo en el universo mental y físico”. No solo somos entidades aisladas, sino que también estamos conectados con toda la naturaleza -con todas las cosas en el orden natural, tanto físicas como mentales.

## SABIDURÍA Y COMPASIÓN TRABAJANDO EN CONJUNTO

La contraparte de la idea de que “todo es el yo” es que “nada es el yo”. No podemos indicar nada que sea -verdadera y absolutamente- la esencia de lo que somos como individuos. Las enseñanzas de la sabiduría enfatizan este aspecto de la naturaleza de la realidad. Imaginemos que yo sostengo delante de ustedes mi mano y digo: “Estoy apuntando hacia la izquierda”. Como ustedes se encuentran frente a mí, dicen: “¡No... está apuntando hacia la derecha!” Todos estamos viendo la misma cosa pero partimos desde perspectivas distintas. Es como el ala derecha y el ala izquierda de un ave -son opuestos y se reflejan, pero su forma es casi idéntica. La sabiduría y la compasión funcionan así. Son el reflejo una de la otra, pero emanan de la misma fuente. Son como las alas

del ave que necesita para volar y que emergen del mismo cuerpo.

## EL DESARROLLO DE LA SABIDURÍA

Cuando hablamos en la Tercera Lección del conocer y el pensar, tocamos el aspecto de cultivar la sabiduría en relación con la práctica de la meditación del conocimiento directo o intuitivo. Esto implica basarse en la cualidad del conocimiento, una conciencia que comprende, y que ve las características de la experiencia como fenómenos transitorios y evanescentes.

Cuando desarrollamos la sabiduría, observamos al mundo del pensamiento, de las sensaciones, de los estados de ánimo, de la memoria, de las ideas; observamos la sensación del “yo” -las impresiones del mundo fuera de nosotros por medio de la vista, el sonido, olor, gusto o nuestras sensaciones físicas. Comenzamos a notar el *proceso* de experimentar estas impresiones como cosas que están dentro de la conciencia, en lugar de enfocarnos en su contenido -como ser, si el objeto de la experiencia es bello o feo, agradable o desagradable. Retiramos la atención del contenido de nuestras experiencias particulares y, con el desarrollo de la sabiduría o conocimiento directo, observamos el proceso de la experiencia en sí.

Deliberadamente retiramos nuestro enfoque de las características específicas de los objetos sensoriales y observamos a toda la experiencia en términos de las características universales de transitoriedad, cambio, incertidumbre, insatis-

facción y ausencia de “yo”. Aprendemos a ver que no existe aspecto de nuestra experiencia que pueda identificarse realmente como quién y qué somos -ni siquiera nuestro sentido del “yo”- el sentimiento de “yo” y “mío”, que parece tan sólido, y que tomamos por cierto, como un aspecto de nuestra realidad diaria que no cuestionamos.

### ¿DÓNDE ESTÁ EL DUEÑO?

Cuando realmente observamos, podemos discernir que la sensación del “yo” surge y se conoce por medio de la cualidad de la conciencia en la mente. Existe una sensación del ser, pero esta sensación del “yo” es una sensación como cualquier otra sensación. Surge, se experimenta y luego se desvanece. ¿Qué es lo que conoce esa sensación? Si lo que se conoce es la sensación misma, quién es el que conoce esa sensación? ¿Y quién es el que conoce ese conocimiento del conocimiento? y así sucesivamente:

Los naturalistas observan la pulga,  
que encima pulguillas lleva—  
y estas pulguillas llevan más pulgas,  
que pican a las pulguillas de las pulgas,  
y así procede infinitamente.

-Jonathan Swift, *Poesía: Una Rapsodia*

Tratar de identificar el conocedor por medio de estas sucesiones parece infinito. Al final, nos damos cuenta que detrás de toda esto yace la cualidad del conocimiento en sí, y no la *idea* del conocimiento. Podemos descansar el corazón en la cualidad de la conciencia y distinguir cada vez más los

objetos a los cuales les atribuimos las cualidades de “yo” y “otro”, como un pensamiento, una sensación, una forma, un sonido, una memoria o una idea. Realmente no podemos encontrar ninguna cualidad de permanencia, estabilidad o individualidad en todas las cosas que normalmente consideramos como “yo” y “mío” -mis posesiones, mi nombre, mi número de identificación ciudadana, mi historia, mi futuro, mi cuerpo, mis pensamientos, mis emociones, etc. Cuando tratamos de buscar lo que es “el dueño”, no podemos encontrar ninguna sustancia separada y definible -ninguna cualidad o elemento con el que puedas identificarte como el poseedor. Hay el conocimiento y la procesión de experiencias de las cuales formamos el “yo,” el “mundo” y el “tú” -estas diferentes realidades convencionales.

Cuando investigamos, podemos ver que la sensación de solidez que posee la sensación del “yo” es una realidad convencional. Posee una verdad parcial, pero la solidificamos y decimos, por ejemplo: “Yo soy esta persona. Todos me dicen que soy esta persona. Cuando me llaman por mi nombre, se refieren a mí”, y entonces nos sentimos como si esto es lo que verdaderamente somos en esencia.

Una meditación interesante es sencillamente meditar en el nombre propio. Concentrémonos y calmemos la mente, enfocando nuestra atención, y sencillamente digamos nuestro nombre -clara y firmemente, una o dos veces, sin ni siquiera decir “yo soy...” Primero, solo digamos el nombre, como: “María” o “Amaro”. El nombre comienza a parecer un poco peculiar. Comenzamos a entender que la cosa a la que nos referimos es más grande que la colección de

personalidad, cuerpo, memorias e ideas que habitualmente consideramos como “yo”.

Por medio de las enseñanzas de la sabiduría, intentamos desglosar las limitaciones habituales que se crean y se imponen sobre la idea de “yo” -que somos individuos, vivimos en un sitio, somos este cuerpo, esta personalidad, etc. Permitimos que el corazón despierte a la realidad que es mucho más grande que eso, mucho más que eso.

## MANTENIENDO EL EQUILIBRIO

Si nos obsesionamos con las enseñanzas de la sabiduría, nos podemos volver demasiado amplios y desconectados del mundo, del cuerpo y de las sencillas realidades prácticas del vivir. Por otra parte, obsesionarnos con el aspecto de la compasión nos puede ocupar muchísimo, consumiendo y agotándonos con todo lo que eso implica, y con nuestra preocupación por todos los seres del planeta.

Así que, aunque pueda parecer paradójico sostener ambas cualidades a la vez, es importante que tengamos en mente que eso es exactamente lo que necesitamos hacer— que ambas se apoyen mutuamente, a pesar de que sean la imagen refleja una de la otra. Para la mente racional, esto puede ser altamente frustrante— queremos saber cuál de las dos es la verdad, y no podemos creer que ambas lo puedan ser. Sin embargo, ésta es la maravilla del Camino del Medio: que abarca los dos aspectos como realidades parciales o convencionales— como realidades contingentes.

## LA COMPASIÓN Y EL ESCUCHAR

Una vez que hayamos establecido un grado de concentración y logramos que la atención se mantenga razonablemente estable en el momento presente, notamos una cierta cháchara en la mente. Esto es un monólogo interno o un diálogo, en que los miembros del comité interno se entrometen desordenadamente con sus propias opiniones, cotorreando desmesuradamente. Cuando entrenamos la mente a concentrarse, encontramos distintas voces internas que surgen -tal como la voz de la excitación (“lo que realmente deseo es...”), la voz crítica (“ella si que es una persona inútil”), la voz de la ira (“cuando me lo encuentre, realmente se lo voy a decir”), o la voz del remordimiento (“si yo no hubiera hecho esto en mi juventud, todo hubiera sido muy, muy distinto... si no hubiera sido tan estúpido... si solo pudiera reescribir el pasado....”).

Como ejemplo, durante los primeros cinco o seis años de mi vida monástica pasé muchísimo tiempo planificando mi futuro. Lo dejé de hacer porque después de tantos años me di cuenta que mis planes no se cumplieron ni una sola vez. Algunas veces estaba decidido a seguir mi guión, a pesar de que los otros no lo siguieran, yo continuaba con él. Pero después de años de ver que mi planificación no funcionaba, algo cambió en mi corazón y abandoné la estrategia -quizá fue una versión de la ley de la selección natural...

## TRABAJANDO CON EL COMITÉ INTERNO

Cuando practicamos la compasión y la sabiduría aprendemos a nivel muy personal cómo escuchar a nuestras propias mentes y a las voces del comité interno. Este comité tiene una variedad grande de opiniones y voces: las aseverativas y agresivas, las lógicas y razonables, las emotivas y sentimentales, las quietas y sensatas, las pasivo-agresivas y las que verdaderamente son descabelladas y audaces. Podemos asentar efectivamente la práctica de la compasión para con nosotros cuando aprendemos a escuchar todas las distintas voces de nuestro carácter, según se van manifestando.

Muchas veces, intentamos forzar que las voces internas se callen. Sin embargo, generalmente encontramos que, cuanto más tratamos de suprimirlas o expulsarlas, más vida les damos. Una buena analogía son los pesticidas. Los fabricantes de pesticidas generalmente están aproximadamente un año o dieciocho meses por delante de los insectos. Tienen que continuar desarrollando nuevos venenos porque los insectos desarrollan resistencia a los pesticidas y sobreviven -así que, en efecto, los fabricantes están creando súperinsectos. La mente es exactamente igual. Si usamos pesticida mental para intentar hacer que nuestros asuntos desaparezcan, solo estamos fortaleciendo nuestros problemas.

En lugar de repeler los pensamientos repetitivos y las voces habituales de la mente, tales como los juicios y las cosas que

vemos como dichas por intrusos irritantes, podemos lograr que nos hablen— que se aproximen al micrófono y que nos cuenten su historia. Posiblemente ese gesto sea suficiente para hacer que se tranquilicen. Cuando les damos el centro de la escena, arruinamos su presentación. Con las luces brillantes puestas, podemos ver todos sus defectos y los hilos que los manipulan.

Por ejemplo, en algún rincón oscuro de la mente murmura el pensamiento: “Soy un terrible meditador”. Concentramos la mente, la hacemos suficientemente clara y estable, y entonces decimos: “Soy un meditador fracasado. Soy inútil en esto. No tiene valor en absoluto. Otras personas son buenos meditadores. Yo voy a los retiros y las clases, pero todos están mucho más serenos que yo”. Cuando decimos esto y lo llevamos a la conciencia nos damos cuenta que el corazón sabe que esta no es la historia completa. Sin embargo, cuando no estamos del todo conscientes y claros, aún podemos creerlo y dejar que esta creencia nos guíe y nos influya. Aunque la mente nos puede estar diciendo algo que no deseamos oír, repitiéndolo a voces nos ayuda a escucharlo más claramente y entonces su poder sobre nosotros disminuye. Esto es solo un ejemplo— hay muchas cosas que obsesionan a la mente y la autocrítica es una de las más comunes.

Uno de mis maestros, Ajahn Sumedho, se refería a un pensamiento obsesivo que tuvo durante su primer año como monje novicio, cuando vivía solo, en una cabaña en Tailandia. De la nada, escuchaba el pensamiento: “Gwendolyn,

¿qué eres tú para mí?” y él pensaba: “¿Gwendolyn? Yo no conozco a ninguna Gwendolyn... ¡nunca he conocido a una Gwendolyn en mi vida! Este es solo un pensamiento estúpido -¡vete de aquí!” Pero el pensamiento volvía: “Gwendolyn, ¿qué eres tú para mí?” Cuanto más trataba de repeler el pensamiento, más retornaba. Tuvo que aprender mucho acerca del pensamiento obsesivo y este método de reflexión. Finalmente encontró que solo con reconocer plenamente el pensamiento pudo dejarlo ir y permitir que se disipara por sí mismo.

## OBSERVANDO A LA MENTE CREAR LA IMPRESIÓN DEL “YO”

De esta manera, la mente crea una impresión de un “yo”. Podemos usar esta técnica, de expresar y reconocer nuestros pensamientos en lugar de reprimirlos, para volvernos conscientes de ellos. Podemos experimentar el lado opuesto de la autocrítica y pensar: “En cuanto a meditadores, en cuanto a personas espirituales, realmente tengo que admitir que estoy por delante de todas las demás personas que conozco”. Para la mayoría de nosotros, es casi imposible imaginar tener este pensamiento. Sin embargo, para aquellos que suelen volverse arrogantes e inflados, el expresar estos pensamientos claramente ayuda a que el corazón se dé cuenta que, al igual que con la autocrítica, ésta no es la historia completa.

Sin articular estos pensamientos, el corazón no puede conocer la realidad. Sin aprender a escuchar, no nos conectamos

verdaderamente con el corazón. Si desarrollamos este tipo de compasión directa y escuchamos nuestros pensamientos, juicios y obsesiones, podemos conectarnos con la intuición debajo de nuestros juicios y creencias habituales.

El aspecto de la sabiduría en la meditación, que discutimos en la Tercera Lección, impulsa el proceso de observar cada pensamiento y cada sensación. Cuando un pensamiento surge en la mente, podemos desarrollar y aplicar la sabiduría, notando que los pensamientos son efímeros, cambiantes y desprovistos de “yo”. Utilizamos la intuición para reflexionar: “esto es algo que está cambiando”; y “¿a quién pertenece esto realmente?”; y “¿tiene esto dueño?”

Por ejemplo, surge la sensación de dolor en la pierna. Sentimos la sensación y, observándola, nos damos cuenta de que surge, cambia y pasa -que todas las sensaciones vienen, cambian y se van. Notamos las cualidades de la sensación tales como las cualidades de restricción y tensión. Inquirimos a aquello que conoce esto; buscamos si la sensación tiene dueño, y si es realmente “mía”. Si se siente como “mía”, ¿qué cualidad la hace “mía”? ¿Quién es su dueño? En la meditación tomamos estas pequeñas preguntas lenta y firmemente, observando el efecto de esta investigación. Cuando llamamos a la sensación “la experiencia de dolor”, creamos un espacio a su alrededor que no estaba allí anteriormente. La meta del conocimiento directo o sabiduría es saber que... es sencillamente la sensación de dolor. Reconocemos la cualidad amplia y natural que posee toda experiencia.

## DEJANDO IR LA NOCIÓN DE “YO” Y “MIO”

Una de las metas de la práctica budista es dejar ir la noción de “yo” y “mío” en relación a la experiencia, como quien posee la experiencia -el sentido de un “ser” concreto que está teniendo la experiencia. En la meditación, cavamos estrato tras estrato con tal de dejar al descubierto los atributos que asumimos sin cuestionar que son “míos” -tales como “mis” recuerdos, “mis” ideas, “mi” personalidad, “mi” corazón. Cavamos hasta el fondo -hasta los niveles más recónditos- y sencillamente introducimos una cuidadosa reflexión: “Cuando digo “mío”, ¿qué significa?” “¿Tiene esto realmente un dueño?” “¿Quién es el dueño de esto?” Con este tipo de preguntas, no buscamos una respuesta verbal -una respuesta que proporcione nuestra mente conceptual. De hecho, si existe una respuesta verbal, necesariamente es la equivocada.

Para desmantelar la respuesta habitual del “yo” preguntamos: “¿Qué es lo que conoce esto?” Hacer este tipo de pregunta en la amplitud de la conciencia, permite que el corazón conozca, por un momento, que solo existe el conocer. No existe realmente una persona o un individuo que está conociendo. El conocimiento es una cualidad de la existencia que no tiene forma. Hacemos esa pregunta, o esa afirmación, a fin de desarmar la respuesta habitual. Nuestra meta es entonces, dejar solamente que el corazón descanse en esa cualidad del conocer. De esta manera juntamos el aspecto de la compasión -que acepta todo lo que surge y escucha a todos los atributos de nuestro ser y del mundo- y el aspecto de la sabiduría -que es lo que ve a través de ellos. Esto es lo que nos trae al centro, sagrado y maravilloso.

# MEDITACIÓN GUIADA

## RELAJA EL CUERPO

Comienza tomando un momento para traer la atención a la postura y deja que el cuerpo se asiente. Permite que la espina dorsal se estire, que se extienda en una posición cómoda y erguida. Deja que el resto del cuerpo se relaje completamente alrededor de la espina dorsal. Date permiso para estar a gusto y asentarte.

Deja que todo el cuerpo se relaje... los músculos de la cara y de los hombros... el vientre... donde sea que encuentres cualquier tipo de tensión en el cuerpo. Concientemente permite relajarte.

## LLEVA LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Lleva la atención a la sensación de la respiración, sin tratar de cambiarla de ninguna forma... solamente sintiendo al cuerpo respirar a su ritmo natural. Deja que la sensación de la respiración sea el indicador central, el punto de enfoque para la atención. Solo sigue la respiración tan plenamente como puedas, siguiendo cada inspiración... cada expiración.

## NOTA LA DISTRACCIÓN DE LA MENTE

La mente tiende a distraerse. Su hábito es apegarse a un sonido, una sensación o una idea y crear de ello una historia

completa... y dejarse llevar por ella. Cuando notas que esto ha sucedido y que la mente queda atrapada y se distrae, nos entrenamos en notarlo y en despertar a la sensación de distracción. Soltamos conscientemente a lo que se apegó la mente y retornamos al momento presente, indicado por la sensación de la respiración.

## CULTIVA UNA MENTE Y UN CORAZÓN RECEPTIVOS

Si encontramos que la mente se lanza hacia una procesión de ideas o una historia, y que no la suelta, cultivamos la cualidad de escuchar lo que dice. En lugar de intentar repelerla, conscientemente la llevamos al centro de la atención. Permitimos que nos hable. Comenzamos con decir: “Lo que yo deseo es...” “Lo que me da miedo es...” “La manera en que debería ser es...” Cuando surge la distracción, conscientemente la observamos... la escuchamos... y dejamos que entre. Escuchamos con un corazón tierno y receptivo. La incluimos, la conocemos. La dejamos ir.

Cuando escuchamos la historia, podríamos pensar que nosotros la podemos explicar mejor. Cuando terminemos de expresar esa frase, permite que la expiración se la lleve. Deja que el corazón vuelva al silencio.

Solo nota cómo el corazón se alza tras una emoción, una idea, una imagen -ya sea algo personal o las tristezas del mundo, las guerras y los terribles conflictos que surgen en la mente y en el corazón. Utiliza esta forma de escuchar, dejando que penetre nuestro corazón. Le damos voz y articulamos lo que

sucede. Vemos cómo se transforma con el acto de expresarlo, afirmarlo y aseverarlo y notas lo que sucede cuando lo haces.

## APLICA EL ELEMENTO DE SABIDURÍA / VISIÓN DIRECTA

Si la mente está suficientemente estable, reflexiona sobre lo que experimentas en cuanto a tu percepción... lo que escuchas, lo que sientes en el cuerpo... todo lo que surge, sin importar lo que sea. Reflexiona sobre todo el conjunto.

Cuando dejamos ir la obsesión por el contenido, profundiza y haz plena la cualidad de la sabiduría, aseverando o reflexionando: “Esto es incierto, transitorio, insatisfactorio. ¿De quién es este momento? ¿Tiene dueño?” Despierta esta cualidad de conocimiento... de investigación... de sabiduría... No intentes resolver y entender todo sino de ayudar al corazón para que descansa cada vez más plenamente en la amplitud del conocimiento receptivo -para que sea este conocimiento receptivo. Le damos la bienvenida a todo. Juntamos todo lo que surge. Acogemos todo sin ser posesivos. Lo soltamos todo. Nota la transparencia de todas las cosas.

Reflexionamos de esta forma, con el fin de relajar los prejuicios que creamos alrededor del “yo”. Podemos hacerlo durante la meditación pensando en nuestro propio nombre. Sencillamente escuchamos y atendemos a la respuesta del corazón, que conoce la transparencia del ego y del “yo”. Es como cuando repentinamente podemos ver a través de algo que previamente había sido opaco para nosotros... notamos su transparencia. Permite que el corazón descansa en esta amplitud mayor, en esta luminosidad.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Ajahn Sundara, monja de la tradición monástica tailandesa Del Bosque, de Ajahn Chah, estuvo presente durante este diálogo y contestó algunas de las preguntas.

### **Pregunta:**

¿Cuál es su experiencia del “corazón”? ¿Cómo lo experimenta?

### **Respuesta:**

(Ajahn Sundara): En el budismo las palabras “mente” y “corazón” se utilizan indistintamente. Si le preguntamos a una persona occidental donde está el corazón, él o ella apuntarán hacia su pecho y dirá que se encuentra allí. Así que pensamos que el corazón está aquí [en el pecho] y la mente está aquí [en la cabeza].

El corazón o “citta”, en términos budistas, es todo lo que experimentamos en cualquier momento. El corazón no se define como emocional o no-emocional, racional o no-racional. Representa la totalidad de nuestra experiencia en este instante. A veces, el corazón se siente cerrado cuando estamos desconectados, y abierto cuando estamos conectados y nos dejamos de obstruir a nosotros mismos. En otros momentos, cuando nos estamos apegando al “yo” y al “mío”, se siente muy apretado y cerrado. La experiencia de tener un corazón cerrado muchas veces se conecta con un sentido de acaparamiento, apego, miedo o deseo -con el tipo de patrones de pensamiento en la mente que reducen nuestra

conexión con el mundo. Nuestro corazón se abre cuando no nos limitamos con pensamientos de auto-absorción, o no nos identificamos con nuestros sentimientos o nuestro cuerpo. Cuando dejamos de identificarnos con ellos, entonces encontraremos mucho más abierto nuestro corazón.

Muchas veces pensamos al corazón como una experiencia emocional: “yo siento...” o “mi corazón está partido” o “tengo un corazón feliz”. Pensamos que el corazón es donde sentimos las cosas. La gente puede preguntarse dónde se encuentra el corazón desde la perspectiva budista, porque las enseñanzas se presentan en forma racional y el camino de la práctica muchas veces se describe como el “enfriamiento de la contaminación de la mente”. Pero la experiencia del corazón en cada momento no está limitada al corazón físico o a un sitio en el cuerpo. Tampoco se limita a una experiencia particular, tal como cuando nos sentimos compasivos y estamos “en el corazón”, o cuando nos sentimos desgraciados y no estamos “en el corazón”. En el budismo, ambas experiencias se encuentran por igual en el corazón. Cuando nos sentimos malvados, egoístas o estúpidos, o cuando nos sentimos inteligentes, compasivos o generosos -o cuando experimentamos cualquiera de las emociones que tenemos- es importante recordar que este sentimiento no está separado de lo que llamamos el corazón, o “citta” en Pali. “Citta” puede pensarse como “mente/corazón”, e implica todo lo que identificamos en nuestro idioma como la mente y el corazón.

**Pregunta:**

¿Qué es un corazón vacío? ¿Qué es un corazón abierto o cerrado?

**Respuesta:**

(Ajahn Sundara): Los conceptos de cerrado y abierto no se aplican tan exclusivamente... Si sentimos que nuestro corazón está cerrado, puede ser que estamos perdidos en preocupaciones del “yo”. Pero no quiere decir que nuestro corazón esté realmente cerrado. Solo parece estar cerrado -pero el corazón siempre está aquí, siempre presente- no está cerrado ni abierto.

A veces sentimos el corazón y a veces no lo sentimos -así parece. Nuestra experiencia de esta habitación en este instante es como el corazón; no está realmente cerrada o abierta. Quizá observamos a Ajahn Amaro y olvidamos la sala, pero la sala sigue aquí. De la misma manera, lo que describimos como la experiencia del corazón es mucho más grande que una experiencia emocional o una experiencia que localizamos como en el centro de nuestro pecho. En esta tradición, es una experiencia mucho más amplia.

**Respuesta:**

(Ajahn Amaro): Cuando decimos “un corazón vacío es un corazón abierto” nos referimos a estar vacío de la sensación sólida de ser un “yo”. Como explicó Ajahn Sundara, cuando no le atribuimos a la sensación del “yo” una realidad sólida, absoluta y separada de las otras cosas, existe una plenitud

innata y una apertura. La naturaleza infinita del corazón es entonces más visible.

Cuando hablaba Ajahn Sundara, recordé algo que dijo un místico cristiano llamado Angelus Silesius, quien dijo: “Dios solo viene a visitarnos cuando no estamos en casa”. Cuando “yo” no estoy, entonces viene Dios a visitarme. No queremos hacer del ego un gran villano o deshacernos de él completamente. Nuestra meta es sencillamente no darle el control. Dejar que el ego conduzca nuestra vida es como darle el volante de un automóvil a un niño. Si dejamos que nuestro sentido del “yo” dirija nuestras vidas, vamos a tener problemas.

***Pregunta:***

Cuando dijo que al explorar va a haber un conocedor de lo conocido, y luego un conocedor del conocedor— ¿estaba hablando en serio?

***Respuesta:***

(Ajahn Amaro): Bueno, bromeando realmente, porque cuando lo vemos con lógica, lo vemos así. En la práctica lo que ocurre es que nos damos cuenta de que ésta es una “pared de fondo”, donde el conocer sucede realmente.

Por ejemplo: digamos que existe un momento de lucidez. Entonces surge el pensamiento: “¡Oh, maravilloso! Aquí hay un momento de conocimiento!” Acabamos de dejar la “pared de fondo” porque hubo un pensamiento y luego la atención se perdió en el pensamiento. Así que cuando preguntamos:

“¿Qué es lo que conoce?”, damos un paso atrás y luego notamos que en ese momento dimos un paso atrás -y así proseguimos. Esto es el conocer, que está conociendo lo que conoce. Si la mente queda atrapada en la *idea* de esto, nos desviamos nuevamente de la “pared de fondo”. Cuando divagamos y volvemos al mismo lugar, podemos interpretarlo como en el poema que mencioné anteriormente: “las pulgas grandes tienen pulguillas y así hacia el infinito”. Pero lo cierto es que, cuando somos esa cualidad genuina de conocer, esa es la “pared de fondo” No podemos ir mas allá. Me trae a la mente un poema de un estudiante de la Universidad de Cambridge que escribió:

Hubo una vez un joven que dijo:  
 “Aunque parece que sé que yo sé,  
 lo que quisiera conocer es el “yo” que me conoce  
 cuando sé que yo sé que yo sé.”

### **Pregunta:**

¿Podría hablar un poco acerca de la compasión en acción?

Un maestro de meditación describió estar en un retiro y notar que alguien comenzó a toser y que se ahogaba... así que notaba que se ahogaba... se ahogaba... se ahogaba... — y repentinamente cayó en cuenta: ¡Oh, Dios, pero si se está ahogando.

-Estoy confundido, Ajahn Amaro explicaba el apego y dejar ir el “yo” y el “mío” ...pero viene un momento en que decimos: “¡Esto es un desastre! ¡Tengo que ocuparme de esto!”

**Respuesta:**

(Ajahn Sundara)

Ajahn Chah impartía una enseñanza magnífica: “Si soltamos un poco tendremos un poco de paz. Si soltamos mucho, lograremos mucha paz. Y si soltamos completamente, entonces tendremos paz completa”. Un día, Ajahn Chah caminaba por el monasterio y vio que una de las cabañas de sus discípulos tenía un agujero en el techo. Luego, todo el techo se derrumbó. El discípulo que vivía en esta cabaña estaba desprendiéndose de todo, según las enseñanzas. Es lo que Ajahn Chah llamaba “atención sin sabiduría”. Quizás el discípulo tenía la idea de dejar ir, pero no estaba aplicando sabiduría a la situación.

La sabiduría es la respuesta del aquí y ahora. Si existe una respuesta verdadera, entonces es una respuesta compasiva y en armonía con el momento -en armonía con la manera en que las cosas son. Esto quiere decir que hacemos lo que se debe hacer. Si la casa se está incendiando no decimos: “Debemos dejarlo ir. Todos vamos a morir un día y no importa si la casa se incendia. Quedémonos aquí y todo esto pasará”. Eso es una estupidez.

Así que, en relación a la pregunta acerca de la compasión, la verdad es que ambas cualidades -la compasión y la sabiduría- van juntas. Es solamente una respuesta a la vida. Pero en el proceso de aprendizaje de la meditación pasamos por todas estas fases. Yo creo que debemos apreciar la humanidad de estas fases, porque entablamos una relación muy interesante con nosotros mismos. Tenemos dentro de nosotros a la

persona que se apega, que se engancha, que grita -y luego tenemos el ser que realmente sabe que deberíamos dejar ir. Además, tenemos al ser que cree que realmente nada importa -que se pregunta: “¿Qué es lo que realmente importa?” En el camino, habitamos con todos estos seres distintos dentro de nosotros. Sin embargo, si alguien se está ahogando, pues hay que hacer algo o se morirá. Debemos prestar atención y ejercer sabiduría a la vez.

Tenemos la intención de ser buenos meditadores pero cuando solamente notamos: “se ahoga... se ahoga... se ahoga... se ahoga...”, perpetuamos un sistema de creencias que es precisamente lo que Buda nos enseñaba a comprender y dejar. La mente puede creer estas cosas -creemos que estamos atentos, pero esto no es realmente estar atento. Es la mente que se apega a una idea de cómo deben ser las cosas, así: “Ahora voy a estar atento a mi mente y notar lo que surge. Muy bien. Sonido... sonido...sonido... se ahoga... se ahoga... se ahoga...” Y de repente aparece la sabiduría: “¡Oh, Dios! ¡Aquí hay un ser humano que se ahoga! ¡Debo llevarla al hospital o se morirá!” La sabiduría toma las riendas y ve las cosas como son, y lo que se necesita hacer.

La acción compasiva es una respuesta inmediata que viene cuando dejamos todas las agendas personales, sin pensar en nuestra propia comodidad. Mucho de nuestra compasión, o nuestra llamada “respuesta compasiva”, puede ser motivada por otras cosas. Por eso nos podemos sentir muy confundidos. ¿Estamos siendo compasivos o solamente estamos haciendo algo para sentirnos bien? ¿Estamos haciendo algo porque todos piensan que sería una cosa buena de hacer? Todas estas

preguntas sobre nuestra motivación pueden confundirnos.

En términos de que el mundo es un desastre— ¿qué podemos hacer? Muchas veces queremos ser omnipotentes y queremos ser la persona que resuelve los problemas de todos. Existe este deseo, conciente o inconsciente, de querer solucionarlo todo y nos sentimos realmente desilusionados con nosotros mismos cuando no lo podemos hacer. Tengo una amiga que me contaba recientemente acerca de un hospital de aves que estaba al borde de la bancarrota y estaba muy preocupada por el futuro del hospital. Me contó que a última hora llegó un cheque por \$350,000 y yo exclamé: “¡Cielos! ¡Estas aves tienen muchos méritos espirituales! ¡Deben haber hecho algo realmente beneficioso para encontrar a alguien que pueda darles tanto dinero para apoyarlas en su pequeño viaje por este mundo!” Así que, ¿qué podemos hacer para ayudar? Hacemos lo que podemos.

Yo siento que tenemos que empezar aquí, en nuestro corazón, y no solamente con una idea. Muchas cosas nos traen al corazón -quizás conociendo a alguien, o cuidando a una persona mayor, o estando conscientes del sufrimiento en nuestro corazón y en el mundo. Pero si nuestro corazón no tiene compasión por nuestra mente y cuerpo, entonces no estamos realmente conectados a lo que sucede. Es como si alguien viera a una persona deprimida y desea ser compasivo con él y le dice: “¡Vamos! ¡Alégrate! Mira al mundo— ¡es tan bello! ¡Mira a las mariposas y a los pájaros! ¡Es primavera y hoy es un día soleado y lindo!” Quizá tiene buenas intenciones pero no es una respuesta compasiva para con la persona deprimida, quien a lo mejor solo quiere un poco de

empatía y alguien que le sostenga la mano y le diga: “Vaya, realmente te sientes mal hoy, ¿no?”

(Ajahn Amaro): C.S. Lewis es un teólogo cristiano que dijo: “La caridad es una de las virtudes más significativas y centrales de la fe cristiana, y los que reciben la caridad muchas veces tienen el aspecto de una presa”.

Eso es tan cierto. Podemos ejercitar nuestras propias necesidades del ego cuando ayudamos a otros porque nos sentimos bien si ayudamos a alguien más -pero en realidad la otra persona puede fácilmente volverse un instrumento que llena nuestra necesidad de sentirnos bien. Es por eso que, cuando yo contemplaba cómo enseñar acerca de la compasión, pensé que lo más útil sería el ejercicio de aprender a escuchar a nuestras propias mentes, porque allí está la raíz de la cuestión.

Como decía Ajahn Sundara, si intentamos hacer cosas buenas o actuar con compasión de forma idealista, en lugar de hacerlo a partir de una conexión con la realidad, y de escuchar verdaderamente a toda la situación, entonces siempre vamos a estar un poco fuera de sincronización. Vamos a ser impulsados por la motivación: “si aún hay un ser que sufre en este mundo, es culpa mía”. ¿Alguien aquí ha estado en la situación donde se les ha dicho: ‘Estoy sufriendo y es culpa tuya!’? O ¿les hemos dicho a otras personas: ‘Estoy sufriendo y es por tu culpa que sufro!’? Suele pasar.

Así que lo que dice Ajahn Sundara es realmente perfecto, porque hay una herencia de la tradición judeocristiana que nos anima a ser tiernos de corazón, bondadosos y a ayudar al prójimo. Sin embargo, experimentamos el hecho de que no podemos ayudar a todo el mundo como una carencia: “No

he hecho lo suficiente— *debería hacer más*”. Eso a pesar de que hayamos hecho cosas maravillosas. Conozco decenas de personas que han hecho cosas increíbles con sus vidas, pero aún sienten que no han hecho lo suficiente. Han creado una autoimagen negativa en lugar de poder celebrar y regocijarse con el bien que han hecho.

Mi experiencia de ir a Tailandia y vivir en un ambiente budista, fue la primera experiencia que hice de gente que está contenta solo con hacer lo que puede, y no siente que algo estaba faltando. Me quedé asombrado con este encuentro. Nunca en mi vida lo había visto. Yo era una persona “haz-el-bien”, y sencillamente asumía que nunca podía hacer suficientes buenas obras -que si podía hacer más, lo hacía, porque eso era *mejor*.

A veces, hacer lo que podemos y luego dejar la situación en paz es la cosa más sabia. Ahí es donde la sabiduría y la compasión se funden -cuando sé que nada está faltando, porque no pude salvar a cada ave con un ala rota o a cada niño hambriento del planeta. Es una cualidad maravillosa poder decir: “Bueno, hice lo que pude” y estar feliz con eso. No nos alegramos de que otras personas sufran y que nadie las ayude, pero no lo tomamos como una falta personal. A veces, cuando la gente nos dice que sufren por nuestra culpa, puede que estén en lo cierto. Sin embargo, probablemente mucho de su sufrimiento es debido a la manera en que ellos tratan con la situación u otros factores contingentes; y uno es el blanco fácil. Entramos en la habitación en el momento inapropiado.

No podemos prejuizar ninguna situación. Cada situación fluctúa momento a momento. Así que debemos realmente

penetrar en nuestro corazón y escuchar con sabiduría e intuición, preguntando: “¿Cómo recibo yo esto? ¿Qué hay detrás de esto? ¿Qué tan real es esto?” Y luego la respuesta puede ser que debemos entrar en acción y arreglar las cosas, o puede ser el otro extremo— que no hay nada que se pueda decir o hacer, y que dejar la situación en paz puede ser el desenlace más beneficioso y sabio. Pero no podemos decidir por lógica. Solo podemos conectar el corazón a la situación y dejarnos guiar por él.

### ***Respuesta:***

(Ajahn Sundara): Esto me recuerda una experiencia que tuve tiempo atrás, cuando escuchaba en mi mente una voz santurróna que sonaba totalmente razonable y verdadera. Fue muy interesante estar consciente de esta voz que me decía: “Si -tengo éstos argumentos: número uno, dos y tres, que son absolutamente correctos para probar mi punto de vista”. Sin embargo, había otra parte de mí que sabía mejor, y me decía: “Si, pero eso no va a funcionar”. Estos argumentos tenían un leve matiz de violencia en ellos como: “Te voy a cortar en uno, dos y tres pedazos con mis argumentos”. A cierto nivel, mis argumentos sonaban correctos, realistas, sabios y compasivos -pero a otro nivel, sabía que esos argumentos no estaban en sintonía con lo que yo realmente quería transmitir cuando hablaba con esta persona. Sencillamente, yo debía dejarlo ir y decirme: “No -a pesar de que tengo cosas que podría decir y que parecen enteramente razonables y apoyarían perfectamente mi punto de vista, no los puedo utilizar porque no sería la estrategia sabia en esta situación”.

***Respuesta:***

(Ajahn Amaro): Como solía decir Ajahn Chah, “Hubiera sido correcto en cuanto a los hechos, pero incorrecto en cuanto al Dhamma”. Ese es el factor que hace la diferencia en el mundo.

# SEXTA LECCIÓN

## OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES

El tema de esta lección es obstáculos y dificultades. Podría sonar como si ahora nos tocara escuchar todas las malas noticias -que terminamos con lo bueno y ahora vamos a tratar todos los dolores de cabeza que vienen con la práctica de la meditación. Sin embargo, para que nuestra práctica progrese, es esencial conocer algunas de las dificultades que pueden surgir y los métodos que podemos desarrollar y utilizar para contrarrestarlos. El propósito de este capítulo es ayudar a hacer que nuestra práctica sea más efectiva y útil, y permitir que integremos estos temas en nuestra meditación para que podamos vivir más pacífica y felizmente, y con mayor entendimiento.

## LOS TEMAS ANTERIORES

Los temas principales que examinamos en las lecciones anteriores son:

Establecer la cualidad de concentración y enfoque  
Desarrollar el conocimiento directo y la sabiduría  
Cultivar el amor incondicional y la benevolencia  
Comprender cómo la sabiduría se relaciona con la compasión  
Practicar la contemplación y la reflexión, y  
Examinar cómo encajan estos distintos elementos

Estas lecciones han cubierto una amplia gama de elementos esenciales de la meditación budista. La meta de esta lección final es identificar los tipos de dificultades que podemos encontrar cuando nos entrenamos en la meditación.

## DIFICULTADES COMPARTIDAS

La meditación trasciende las fronteras entre religiones. Por ejemplo, cuando los budistas discuten la meditación o el rezo contemplativo con cristianos y se mencionan estos temas, todos están acuerdo. No importa cuáles sean sus antecedentes religiosos, todos tenemos problemas para prevenir que el diálogo mental tome las riendas de la meditación, o con dormirse y perderse la experiencia por completo. Esto ocurrió en una ceremonia de ordenación de un jóven en nuestra comunidad monástica. Su hermana había sido monja en la tradición hindú por 10 años y llevaba un traje color naranja muy impresionante, y un turbante extraordinario. Se veía como una yogui muy seria, pero en medio de la ceremonia se durmió, y todos notamos que los budistas y los hindúes tenemos mucho en común. La monotonía hindú no es distinta a la monotonía budista. Como dicen, todos los caminos llevan a la misma montaña...

## CINCO OBSTÁCULOS COMUNES

Las escrituras budistas mencionan cinco obstáculos comunes que son las dificultades que probablemente encontraremos en nuestra meditación:

## EL DESEO SENSUAL (KAMACCHANDA)

El primer obstáculo es el deseo sensual, que se describe como la mente hambrienta de placer. Por ejemplo, nos sentamos a meditar y en lugar de que nuestra mente descansa en el objeto de meditación escuchamos un sonido -quizás alguna música que tocan en un edificio cercano- y nuestra mente se enreda con él. O quizás nadie toca música, sino que nos inventamos alguna música propia y empezamos a cantar canciones. O tal vez tenemos hambre -en los retiros de meditación suelen existir restricciones en cuanto a la comida y los horarios de comida, así que no hay cena por la noche. Mi maestro Ajahn Chah contaba que, cuando era novato en el monasterio en el noreste de Tailandia, visualizaba fideos chinos -alucinaba fideos. Su imaginación era tan fuerte que podía degustarlos en su boca y sentirlos en su lengua -u olía unas pequeñas frutas que tienen en Tailandia, que se llaman “plátanos fragantes” -“gluey hom”. Sentado en la sala de meditación, su boca se llenaba de saliva porque los olía y los saboreaba. Era el hambre del cuerpo, el deseo de comer. Ajahn Chah fantaseaba: “¿No sería maravilloso comerme un plátano maduro?” ¡Y lo que hubiera hecho por un plato de fideos chinos!

Este es el obstáculo del deseo sensual. La mente se engancha en la atracción de un sonido, un olor, el gusto, un pensamiento o una pasión.

Por ejemplo, antes de que se abriera el Monasterio “Ciudad de los Diez Mil Budas” en Ukiah, California, los monásticos vivían en una vieja fábrica de colchones en el distrito de

la Misión, San Francisco. Uno de los monjes novatos había estado en las fuerzas navales de Estados Unidos y era un tipo grande y fornido. En el monasterio había una regla estricta en cuanto a comer solo una comida al día. Porque este monje era novato, aún podía utilizar dinero. Ya que el monasterio no satisfacía su deseo de comida, de vez en cuando visitaba la pastelería del barrio. Un día fue a la pastelería y se atiborró de pasteles y, cuando se había llenado, aún quedaba un pastel que ya no pudo comer por falta de espacio. Así que lo guardó en su bolso y volvió al monasterio. A pesar de que se había llenado y no podía imaginar volver a sentirse hambriento, por la tarde su estómago comenzó a gruñir como de costumbre y pronto estaba fantaseando acerca del pastel. El monasterio era muy estricto, y estaba completamente prohibido comer por la tarde. Sin embargo, durante toda la meditación de la noche y la charla del maestro, el joven novicio pensaba: “El pastel... el pastel... En mi bolso tengo un pastel sabroso”. Finalmente, como uno a veces hace en estas ocasiones, pensó: “¡No me importa el resultado kármico -ya no me aguanto! ¡Esto es demasiado para soportar! Me lo voy a comer.”

Lo planificó, y luego de que todos se fueran a dormir esa noche, el novicio subió las escaleras de emergencia que conducen al tejado. Se sentó tras la chimenea y sacó el pastel de su bolso. Le dio un buen mordisco y pensó: “Aaaaaahhhhh... esto es nirvana... esta es la felicidad más grande de mi vida... ¡realmente valió la pena!” De repente, escuchó el sonido de pasos en la escalera y pensó: “¡Pero... son las diez de la noche! ¡Nadie sube al tejado a esta hora!

¡Rápido, haz algo!” Así que comenzó a fingir que estaba haciendo meditación caminando en el techo, muy sobria y dignamente, y de manera muy austera. En eso se apareció el Maestro Hua— ¡el Abad del monasterio! Subió la escalera, imitando la misma postura del novicio, y comenzó a hacer meditación caminando en dirección opuesta. El novato fijó sus ojos en el suelo y el maestro lo sobrepasó una, dos, tres veces... exactamente en la misma postura -diligente, apasionado y enfocado completamente en la meditación. Su corazón palpitaba a mil por hora y sudaba profusamente. Finalmente, al sobrepasarlo por tercera vez, el maestro se detuvo, lo miró directamente a los ojos y le preguntó: “¿cómo te sientes?” Sonrió al novicio y le dijo: “¡Cómete tu pastel!” Ambos se rieron, y el maestro se fue dejándolo en paz.

Buda usó una variedad de analogías para describir estos obstáculos u obstrucciones. En una los describió en términos de agua. El deseo sensual es similar al agua que se ha teñido con un color, como rojo o azul. El agua clara de la mente ahora tiene un pigmento diluido que cambia su estado original. Buda también utilizó la analogía de estar en deuda -cuando la mente está atrapada en el deseo sensual es como estar en deuda.

Podemos liberar al corazón del deseo sensual. Podemos decirnos: “sé que el pastel está en mi bolso, pero probablemente podría sobrevivir una noche sin comerlo” o “ciertamente, me sentiré mucho más feliz si resisto este deseo -si dejo este deseo en lugar de perseguirlo”. Podemos experimentar el momento de dejarlo ir, y de reconocer al deseo pero escoger no quedar atrapados en él. Podemos

reconocer el doloroso o embarazoso resultado de seguirlo. Entonces, nos podemos liberar de la esclavitud o de la atracción del deseo. Buda dijo que sentir esta cualidad de alivio es como librarnos de una deuda -nuestro corazón habrá dejado ir la atracción del deseo sensual.

### NEGATIVIDAD, AVERSIÓN Y RENCOR (VYAPADA)

El próximo obstáculo es la negatividad, o la aversión y el rencor. Por ejemplo, si en el edificio vecino están tocando música y realmente nos está irritando, querríamos que desapareciera. Pensamos en todas las cosas que vamos a hacerles a los vecinos para forzarlos a dejar de irritarnos e interrumpir nuestra meditación. Además, conocemos el terrible karma que están creando cuando interrumpen nuestra vida espiritual. Así que creamos toda una invectiva de negatividad como resultado de oír el sonido.

En una lección anterior, conté la historia de cuando Ajahn Chah visitó el pequeño grupo de meditación en Londres durante un verano caluroso, y la música rock sonaba en el edificio contiguo. Lo primero que dijo Ajahn Chah a los meditadores cuando tocó la campana para finalizar la meditación fue: “Creéis que el sonido os está irritando, pero en realidad ¡sois vosotros los que estáis irritando al sonido! El sonido es sencillamente lo que es. No está allí con intención de molestaros -está haciendo lo que el sonido debe hacer. Si existe irritación es porque viene de vosotros.”

La mente se traslada fácilmente al rencor y la negatividad, hacia objetos externos o el dolor en el cuerpo. Nos parece

natural y razonable resentir el dolor en la rodilla que ocurre cuando intentamos sentarnos en el suelo durante más de diez minutos. Nuestra mente produce una procesión de pensamientos como: “si solamente no tuviera este dolor en la rodilla, sería feliz” o “si solamente pudiera deshacerme de este pensamiento obsesivo nunca pediría nada más... tengo que dejar de pensar este pensamiento ridículo...” o “sería feliz si pudiera dejar de pensar en esa canción irritante... si pudiera dejar de pensar en esta terrible canción...”

En los retiros de meditación, la mente frecuentemente le da vueltas obsesivamente a algo que ni siquiera nos gusta. Joseph Goldstein, un reconocido maestro de meditación norteamericano, cuenta la historia de estar en un retiro solitario en una cabaña junto a un riachuelo y de haberse obsesionado con la forma en que el río parecía tocar el himno nacional de los Estados Unidos. Incluso, fue al río y cambió de lugar sus piedras, para que dejara de tocar el himno nacional...

Sin embargo, el problema generalmente no son las piedras. La mayoría de las veces es la mente la que crea el problema. Cuando hablamos de esta cualidad de aversión y negatividad, Buda utilizó la analogía del agua que está hirviendo... que está caliente y burbujea. También lo comparó a estar en un estado enfermo o de malestar. Cuando observamos la aversión en la mente -como en el ejemplo de la música del vecino- reconocemos que el sonido es sencillamente un sonido. Nos damos cuenta que, si *nosotros* tocamos la música, la disfrutamos, pero cuando el vecino la toca, “arruina nuestra meditación”. Analizamos la situación de esta manera

y vemos que la mente sencillamente crea un problema que en realidad no existe.

De igual forma reconocemos la tensión, el miedo y la aversión hacia el dolor físico y luego podemos relajar el cuerpo y nuestra actitud hacia el dolor. Nos damos cuenta que podemos dejar ir la negatividad y sencillamente permitir que el dolor sea el dolor -lo reconocemos como una sensación en lugar de crear un gran problema en torno a él, o imaginar que nos llevará a la sala de urgencias. Podemos dejarlo en paz y relajarnos con él, permitiendo que sea como es. Cuando esto sucede, el nivel actual del dolor disminuye rápidamente y, a pesar de que aún nos sentimos incómodos, ya no es un problema. Podemos dejar ir la aversión y en su lugar experimentar la sensación de alivio.

## LA PEREZA Y EL LETARGO (THINA-MIDDHA)

La siguiente de las obstrucciones y dificultades en la meditación se conoce en el budismo como “la pereza y el letargo”. Esto se refiere a un estado mental pesado y torpe que no es ni estar dormido ni despierto, y que muchas veces surge durante la meditación.

Cuando comenzamos nuestra práctica, la mente frecuentemente está ocupada y agitada, rebotando por todas partes, y nuestro cuerpo se encuentra tenso e incómodo. Debido a este nivel de agitación nuestra mente se siente muy alerta, porque está en un estado agudo y excitado. Después de un tiempo, cuando hemos entrenado la mente a enfocarse y nuestro cuerpo se acostumbra a la postura, la

mente y el cuerpo se tranquilizan un poco y la influencia excitante, dolorosa y estimulante disminuye. Entonces nuestra mente se traslada fácilmente a esta otra modalidad, porque raramente experimenta un estado entre estar “a toda velocidad” y estar detenida totalmente. Normalmente, sentirnos “alerta” significa que estamos excitados, asustados o irritados -y sentirnos “en calma” significa que estamos con la mente “en las nubes”, apagada y adormecida. No sabemos cómo encontrarnos alerta y tranquilos a la vez.

El sopor es especialmente problemático en la meditación porque frecuentemente estamos tan torpes y adormecidos que no podemos aplicar los antídotos. Generalmente no contamos con suficiente agudeza como para pensar en cómo trabajar con este estado mental cuando lo experimentamos. Este estado mental también nos puede engañar, porque puede ser muy pacífico -y pensamos que estamos meditando bien. Cuando yo era novicio en el monasterio de Tailandia, pensaba que mi meditación era mucho mejor por la mañana. Por las noches, siempre estaba en un estado doloroso y me comían los mosquitos. Era muy incómodo y sentía que las meditaciones duraban horas. En cambio, la meditación por las mañanas pasaba rápidamente. Sin embargo, otro novicio me indicó que yo estaba dormido, con la cabeza casi por el suelo, semiconsciente. Así que este sopor puede ser engañoso y podemos pensar que estamos meditando excepcionalmente bien... sintiéndonos en paz -pero en realidad estamos durmiendo.

El sueño ocurre en ciclos, y el truco es notarlo durante el primer ciclo. Una forma de notarlo, como mencioné en la

sección de preguntas de la segunda lección, es sostener un objeto -como un fósforo- entre los pulgares. En cuanto la mente comienza a adormecerse, los dedos empiezan a relajarse y el fósforo cae entre las manos. Entonces, sabemos que ha aparecido el primer ciclo. En este momento abrimos los ojos y enderezamos la espalda. Generalmente, otro ciclo le seguirá enseguida y nuestros ojos empezarán a desenfocarse y nuestro cuerpo se inclinará. Si podemos resistir y no caer dormidos durante los dos o tres pequeños ciclos subsiguientes, el sueño desaparecerá. Otra técnica implica utilizar la percepción visual. Abrimos los ojos y enfocamos la vista en la llama de una vela u otro objeto frente a nosotros. En cuanto nuestra vista comienza a desenfocarse y a separar, sabemos que nos estamos adormeciendo y, cuando esto sucede, volvemos a enfocar los ojos hasta que la imagen se vuelva a observar claramente.

Existen otros trucos que podemos intentar, como tomar un libro y colocarlo sobre la cabeza. En cuanto comenzamos a inclinarnos el objeto cae. Esto funciona bien si estamos sentados con un grupo de personas porque no queremos vernos mal delante de los demás. De este modo, utilizamos nuestra vanidad y orgullo para contrarrestar el sopor -usando una falta o un problema para evitar otro. Es una técnica muy efectiva para contrarrestar el sueño.

Para la mente superada por el sopor, Buda utilizó la analogía del agua cubierta con una capa de algas y hierbas -agua fangosa e impenetrable a la vista. También lo comparó con estar en prisión. Cuando nos sobreponemos al sopor es como si limpiáramos el agua o nos liberáramos de la prisión.

## INQUIETUD (UDDHACCA-KUKKUCCA)

La próxima dificultad -que es lo opuesto al sopor- es la inquietud, la agitación y la preocupación. Es la mente que se caracteriza por demasiada energía y que causa que el cuerpo pierda su equilibrio. Buda describió este obstáculo usando la analogía del agua que es encrespada por el viento, y que está revuelta y agitada. También lo comparó con estar esclavizados. Cuando nos libramos de la inquietud, la agitación y la preocupación, es como librarnos de la esclavitud de estar sujetos a las demandas de otro.

El antídoto principal para la inquietud es traer la atención al cuerpo, particularmente utilizando el barrido del cuerpo descrito en las meditaciones guiadas de las lecciones anteriores. Relajamos cada parte del cuerpo, una por una. También podemos usar la respiración -en particular la expiración- para ayudar a relajar al cuerpo y calmar la cualidad turbulenta, revuelta y agitada. Además, esta técnica es muy útil para trabajar con la intranquilidad mental. Volver continuamente a la respiración, calmando y relajando el cuerpo, ayuda a tranquilizar la cualidad agitada e inquieta de la mente. Ajahn Chah también recomendó que utilizáramos la meditación en movimiento, caminando lo más rápidamente posible hasta cansarnos físicamente, con tal de quemar energía. Así como con el sopor, existen muchas curas y técnicas para trabajar con la intranquilidad.

## LA DUDA (VICIKICCHA)

El último de los obstáculos y dificultades clásicos es la

duda -la mente que se queda atrapada en la incertidumbre. Esta no es la incertidumbre de la reflexión sabia acerca de la naturaleza transitoria e inestable de todas las cosas. Más bien, el tipo de duda que nos causa dificultades en la meditación, y nos lleva a formular preguntas como: “¿Qué debo de hacer ahora?” “¿Debería moverme?” “¿Quién soy?” “¿Qué soy?” “¿De dónde vengo?” “¿Hacia dónde voy?” “¿Qué debo cenar esta noche?” “¿Debería cambiar mi carrera?” “¿Debería cambiar de pareja?” “¿Debería teñir mi pelo?” “¿O cambiar mis gafas?” “¿O dejar de preguntarme preguntas estúpidas?” “¿Qué hago para deshacerme de esta duda?” La duda se presenta cuando la mente se apega en una procesión sin fin de preguntas, especulaciones e indecisión -es el estado en el que nos quedamos atrapados con un sinnfín de dilemas.

Cuando la duda nos sobrepone, pensamos incesantemente e intentamos resolver todas nuestras preguntas con el pensamiento. La duda es como una batalla en un juzgado: no importa cuánta evidencia existe a favor de una posición, los abogados opositores siempre saldrán con argumentos en su contra, porque para eso se les paga. Aun cuando un juicio se resuelve y un caso se decide, el lado perdedor apela y la cuestión se juzga de nuevo en corte superior tras corte superior. De igual forma, la mente en duda siempre recopilará evidencia a favor y en contra, y el proceso es eterno. El hecho es que nunca podremos terminar con la duda analizándola hasta el final.

La mejor forma de tratar con la duda es lograr que la mente deje la especulación y la indecisión eterna. Sencillamente reconocemos: “Éste es un estado de duda”. La voz de la duda

nos indica que algo nos hace falta y que, cuando lleguemos a la respuesta, estaremos por fin completos. Es como cuando creemos que seremos por fin felices cuando nos deshagamos del dolor en nuestra rodilla -o cuando tengamos por delante un plato de fideos chinos o recordemos por fin las palabras de la canción olvidada. Pero no es verdad. En lugar de tragarnos esa falsa historia, sencillamente reconocemos que “esto es solo una duda”. Nuestra experiencia ya está completa. La duda nos indica que algo nos hace falta pero nuestra verdadera realidad ya se encuentra plenamente completa. ¿Cómo puede hacer falta algo del universo en este momento?

Una última historia: Hace algunos años, otro monje y yo éramos los secretarios y los “arreglалotodo” de un monasterio muy grande en Inglaterra llamado Amaravati. En ese tiempo, Amaravati tenía una comunidad residente de aproximadamente 50 o 60 personas, y siempre sucedía algo. La gente llegaba a la oficina cuando necesitaba hacerse o arreglarse algo— preguntando: “¿Qué vamos a hacer con el techo de la casa de las monjas?” “¿Qué vamos a hacer respecto al tanque de agua?” “¿Qué vamos a hacer con este compromiso de instrucción?” Una y otra vez me encontré tomando la responsabilidad por el problema y atendiéndolo yo mismo. El otro monje, cuya asignación del trabajo era igual a la mía, siempre lograba evadir esta responsabilidad. Yo me preguntaba cómo se las arreglaba para hacerlo. Noté que, cuando alguien nos traía una cuestión o un problema, siempre buscaba soluciones o consejo y lo tomaba como asunto mío. En contraste, el otro monje respondía con:

“esa es una muy buena pregunta”, y le preguntaba a la otra persona qué pensaba hacer al respecto. No estaba siendo haragán o evasivo -sencillamente se había percatado del valor de esta respuesta hábil que yo nunca había pensado utilizar.

Cuando la mente requiere una respuesta, podemos responder con: “esa es una muy buena pregunta” y sencillamente reconocer que “esta es la duda”. Las dudas surgen y pasan. Utilizamos cualquier método hábil o ventaja para evadir las historias de la duda -para evadir esa estructura que nos indica: “si solo tuviera la respuesta a esto, entonces sería feliz”. Sencillamente podemos reconocer que “este es un sentimiento” y que “existe una pregunta”. Reconocemos que el universo ya está completo, a pesar de que pareciera que nunca lo estará si no obtenemos respuestas. Hay cuestiones que no tienen respuesta así que las podemos soltar, y olvidarnos de la confusión y agitación que genera la mente en duda.

Algunas personas tienen muy poca dificultad con la duda -para otras puede ser un obstáculo mayor. Buda dijo que la duda es como hacer un viaje largo a través del desierto. Llegando al otro lado de la duda, o soltando la duda, es como llegar sano y salvo al final del desierto. También utilizó la analogía de la mente en duda que es como el agua turbia y enfangada -y no solo cualquier agua enfangada, sino agua turbia y embarrada, en un tazón, en un armario oscuro.

Una vez oí a un monje cristiano, el hermano David Steindl-Rast, hablar de los tres votos principales de la vida monástica cristiana: renuncia, celibato y obediencia. Habló de ellos

en términos de tres misterios. El misterio de la renuncia es: “Cuando me pierdo soy más verdaderamente yo que en cualquier otro momento”. El misterio del celibato es: “Cuando estoy más íntimamente solo, estoy más íntimamente en unión con todo”. Y el misterio de la obediencia es: “Cuando hago la pregunta, la respuesta está allí”. La obediencia se trata de escuchar. Viene del latín “ob” + “audiens,” que significa “escuchar completamente”.

Se parece a la forma en que trabajamos con la compasión, como describimos en la Quinta Lección, y la intuición como comentamos en la sección de preguntas y respuestas de la Tercera Lección. Atravesamos la duda usando el mismo proceso -haciendo la pregunta o sencillamente diciendo: “esa es una buena pregunta” o “esta es solo una pregunta y mi experiencia es completa por sí misma”. Cuando abordamos de esta manera la duda encontramos frecuentemente que la respuesta aparece. Si le permitimos un poco de espacio a la duda, entonces surge la respuesta en la intuición de nuestros propios corazones. No podemos resolver pensando nuestra salida de un estado de duda. Cuando dejamos sola a la duda y le damos un poco de espacio, podemos extraer más fácilmente una respuesta de nuestra intuición.

# MEDITACIÓN GUIADA

## ATENDIENDO AL CUERPO

Establece la espalda en posición erguida y centra la atención en el cuerpo. Permite que la espina dorsal se estire un poco y que crezca hacia arriba, ayudando a desarrollar la cualidad de energía y atención. Deja que el resto del cuerpo se relaje y suavice alrededor de ella, sintiendo la presencia del cuerpo en el espacio de nuestra consciencia.

Lentamente, presta atención a las distintas partes del cuerpo. Si encuentras alguna tensión en el cuerpo... si encuentras músculos tensos en la cara o en los hombros, el vientre, las piernas o donde sea que se encuentre la tensión... conscientemente permite que se relaje. Establece el cuerpo en un equilibrio de energía y relajación... que el cuerpo esté a la vez alerta, erguido y completamente a gusto y relajado.

## LIMITANDO LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Con el fin de sostener la atención en el momento presente, limita el campo de tu enfoque a la respiración... a este simple y suave patrón de sensaciones. Experimenta al cuerpo respirar a su propio ritmo. Permite que la respiración se sostenga en el centro de tu atención. Deja que los sonidos que escuchamos... las hojas que se mecen, los automóviles

en la calle, cualquier sonido... permanezcan en la periferia. Las sensaciones del cuerpo y los distintos pensamientos que surgen... deja que permanezcan en los límites de la atención. Permite que la sensación de la respiración sea el punto central... el corazón de la atención.

## TRABAJANDO CON LAS DIFICULTADES

Durante los próximos minutos, permite que este sencillo ejercicio sea el foco y la meta de tu atención. Lo que surja en tu mente... lo que necesite ser entendido, calculado, planificado, recordado, peleado, seguido... cualquier dificultad... cualquiera de estos diferentes obstáculos que surgen... intenta trabajar con ellos de las maneras que describimos en esta lección. Lo que se manifieste... ya sea agitación, deseo sensual, irritación, sopor, duda... cuando la mente divague en alguna de estas direcciones, intenta aplicar el consejo que se impartió en esta lección.

Utiliza las analogías de Buda para observar si podemos sentir el estado de estar en un desierto, o en deuda, o en prisión. Cuando estés libre de ese obstáculo en particular, déjalo ir... deja que se asiente... déjalo disminuir. Nota la cualidad de libertad de la prisión, de la deuda, de estar fuera del desierto... nota qué bien te sientes.

No tenemos que crear problemas particulares u obstáculos... Surgirán por su cuenta. Solamente mantén la atención tan plenamente como puedas en la respiración, y deja que estos minutos de meditación -los próximos 10, 15, 20 minutos- se desenvuelvan a su manera. Trabaja con los distintos

obstáculos en cuanto suceden. Si no existen obstáculos, disfruta del presente. Abre tu corazón al presente. Si te encuentras irritado por un sentimiento, sensación o pensamiento, contrarresta la irritación y la aversión con amor incondicional y benevolencia... con la apertura del corazón y la aceptación. Si la mente se queda atrapada en una fantasía sexual interesante, contempla las desventajas de perseguir el deseo. Si realmente obtuviéramos lo que deseamos... si tuviéramos que vivir con eso, en ese estado, por un año, 10 años, 200 años... ¿cómo sería? Si experimentamos sensaciones de sopor, entonces erguimos la espina dorsal, abrimos los ojos... despertamos la energía. Si experimentamos agitación, seguimos de cerca nuestra expiración plenamente, hasta su final... calmando el cuerpo, y dejando que se asiente completamente. Si experimentamos duda -preguntándonos qué debemos hacer o si estamos actuando correctamente- salimos de la duda diciendo: “buena pregunta.”

## SOSTENIENDO EL EQUILIBRIO

Trabaja con las distintas divagaciones e impulsos... llevados por vientos y mareas... impulsados por corrientes... empujados por criaturas marinas... conducidos por el motor -trabaja con todas las fuerzas que nos impulsan y nos llevan en diferentes direcciones. Trabaja, ajusta... sé sensible a los distintos tipos de impulsos y fuerzas que trabajan en la mente. Ajusta la mente. Acomódala a la experiencia presente. Contrarresta la dificultad. Sostén la cualidad de equilibrio, aquí en el centro.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### **Pregunta:**

¿Podría profundizar en lo que es trabajar con el deseo sensual, imaginando que nos encontramos en ese estado por 100 años... o cualquier otro consejo que tenga?

### **Respuesta:**

Digamos que estamos teniendo una fantasía -una fantasía sexual- y que estamos en un glorioso abrazo con alguien. El gozo de esa experiencia depende de su transitoriedad, ¿no? Porque si nos imaginamos que estamos en ese maravilloso abrazo por una hora, podríamos pensar: “Bueno, jeso está bastante bien!” Pero si la experiencia siguiera por un día, sin cambiar... perdería su encanto luego de diez o doce horas. Después de un día completo, comenzaría a ser difícil. ¿Qué pasa si se prolonga por un año? ¿Sería una tortura! ¿Diez años? Diríamos: “¿Cuándo voy a salir de esta cama?” Pensaríamos que ya hemos visto lo suficiente de esta persona estando cara a cara diez años. Consideremos el atractivo de eso -o de cualquier otra cosa hacia donde la mente es atraída. Imaginemos una bella pieza musical... si escuchamos la novena sinfonía de Beethoven 150.000 veces, pierde su encanto.

Todo lo que nos llama sensualmente la atención y que es atractivo depende de las circunstancias, pero generalmente no entendemos su naturaleza dependiente. Así que, cuando queremos trabajar con este método de reflexión decimos: “Si, y después de una hora... y de un día... y de un año... y

después de... y después de...” Lo que sucede frecuentemente es que escuchamos una voz sutil que nos aconseja dejarlo ir porque descubrimos la mente insaciable. Es como si nos hubiéramos dado cuenta de su truco. El deseo solo puede captar la mente como si nos jugara un truco de cartas sin que podamos ver exactamente cómo operan las manos- así que destapamos el espejismo utilizando la imaginación para ver las desventajas del desenlace deseado. Lo sopesamos con calma y estabilidad.

Cuando la mente es impulsada por el deseo (“si tuviera ese plátano”, “si me pudiera comer estos fideos”, “si tuviera esto o lo otro...”) estamos escuchando la mentira de que el universo se ha encogido tanto que con solamente poseer esta cosa -que es la única cosa que existe para nosotros en este momento- seríamos totalmente felices. Familiarizarnos con esta mentira es como traer el objeto deseado al centro del escenario e iluminarlo con una brillante luz, diciendo: “¿Sí? ¿Realmente? ¿Nunca vas a desear otra cosa jamás?”... y escuchamos la respuesta: “¡Oye, cállate! ¡Estás arruinando mi fantasía!” Por eso los clubes nocturnos siempre operan casi a oscuras. No visito clubes nocturnos hace tiempo, pero los recuerdo. Hay una luz roja muy tenue para que no podamos ver todas las imperfecciones y entonces podamos seguir con la ilusión. En McDonald’s sí hay luces brillantes, porque quieren mover la gente muy rápidamente. No nos sentimos cómodos con la luz brillante, porque lo podemos ver todo. Todo se nota y así el lugar nunca se llena. La mente insaciable trabaja duro para sostener la ilusión.

Cuando yo era un niño de tres o cuatro años, mi familia

era pobre— éramos granjeros y había muy poco dinero. El sistema en mi familia era que los niños solo recibían regalos para Navidad y su cumpleaños -eso era todo. Nuestra granja se encontraba cerca de un pequeño pueblo y en el pueblo había una tienda de juguetes. En el escaparate de la tienda, se encontraban varios cochecitos de juguete. Yo nací en 1956 y, en los últimos años de la década de los 50', BMW produjo un coche de tres llantas, con dos al frente, una atrás y una puerta al frente. Estos se llamaban "coches-burbuja" y en el escaparate de la tienda había un el cochecito-burbuja color malva -y me encapriché locamente con él. Cada vez que íbamos al pueblo le rogaba a mi madre que me lo comprara. Le rogué, y rogué, y rogué. Pero no era mi cumpleaños o Navidad, así que me lo denegaba -me dijo: "No, no puedes tener el cochecito-burbuja". Yo recuerdo perfectamente que le dije: "Si me compras el cochecito-burbuja, nunca voy a desear otra cosa, jamás. Nunca te voy a pedir otra cosa". Sinceramente, lo creía -a esa edad, realmente creía que hablaba de verdad porque no me podía imaginar desear otra cosa. Si yo tuviera el cochecito-burbuja mi vida estaría completa. Entonces, dos o tres semanas antes de mi cumpleaños- yo era demasiado joven para entender- el cochecito-burbuja desapareció del escaparate de la tienda de juguetes. ¡Había desaparecido! ¡Era muy tarde! Estaba realmente decepcionado. Claro, el dueño de la tienda de juguetes estaba en complot con mi madre. Yo entré y pregunte: "¿Está todavía el cochecito-burbuja aquí?" Y él respondió: "Ah, no lo creo. No sé adónde se ha ido... lo siento". Mi corazón estaba partido. Entonces, vino mi cumpleaños y con él... ¡el cochecito-burbuja!

Claro, estaba completamente feliz e impresionado por lo menos un día. Al día siguiente jugué con él un poco menos. El tercer día, un poco menos. El cuarto día, comencé a dejarlo en la repisa. Un par de semanas más tarde le pedí otra cosa a mi mamá. Ella me recordó, de forma juguetona, que yo había prometido no desear otra cosa jamás. Y yo le respondí: “Si... ¡pero esto es diferente!”

¿No es esa la situación típica - una que nos es familiar a todos? Bueno, en realidad mi madre todavía tiene el cochecito-burbuja malva. Es un tesoro familiar. Se han mudado de casa alrededor de cuatro veces desde entonces, pero el cochecito-burbuja malva se ha quedado con la familia. Así que este es mi ícono del deseo -el cochecito-burbuja malva. ¿Cuántos cochecitos-burbuja malva tenemos? Puede que sea la próxima mujer, el próximo hombre, el próximo diploma, la próxima casa, la próxima ocupación. “Si pudiera graduarme en este curso...” “Si pudiera deshacerme de este tipo...” “Si pudiera poseer a esta mujer...” “Si pudiera librarme de esta enfermedad...” “Si pudiera... entonces...” El universo se encoge y nos creemos la promesa -en este momento estamos absolutamente seguros que esta es la solución. Cuando experimentamos el momento de gratificación es como morder el pastel... y hay felicidad completa. Pero no perdurará. No puede perdurar.

Es importante que entendamos que no es que Buda fuera negativo cuando nos indicó esto. Más bien, es una realidad de la naturaleza: no es permanente. No podemos ser felices siempre. Si nos sentamos a comer un pastel por una hora, pronto se volvería tedioso. Es una reflexión aleccionadora si

lo vemos de esa manera. No es que deseemos ser miserables, sino que nos revelamos el truco.

La palabra “glamour” es una palabra antigua. Se origina en la situación en que un hechicero con poderes mágicos se disfraza -se pone su “glamour”. Por ejemplo, en la Odisea, cuando Odiseo regresó a Ítaca, su protectora Atenea lo transformó para que pareciera un viejo y la gente de Ítaca no pudiera reconocerlo. Un glamour es un disfraz que previene que la realidad sea vista. Este proceso que discutimos es como ver a través del glamour. Gastamos cientos de miles de millones de dólares sosteniendo el glamour. Hace un año, cuando fuimos a Los Ángeles a escuchar las enseñanzas del Dalai Lama, la prensa local estaba llena de páginas de opciones para la cirugía plástica. Ofrecían arreglar cosas que yo ni siquiera sabía que existían y componerlas en formas increíblemente ingeniosas- solo con el fin de mantener y sostener el glamour. No he visto una estadística reciente pero en 1999 se gastaron 150 mil millones de dólares en Estados Unidos en cirugía plástica y productos para adelgazar. Esos son muchos recursos que se utilizan para sostener el glamour. Hay una tendencia fuerte en nosotros que quiere mantener la imagen.

Estar dispuestos a ver más allá de las apariencias refleja una madurez espiritual y un crecimiento dentro de nosotros. Reconocemos que no importa lo bien que sostengamos el glamour, solo lo podemos mantener por cierto tiempo y solo funciona en ciertos círculos y con las luces puestas en cierto ángulo. Y no se manifiesta solo en cuanto a la apariencia física, sino que lo vemos en muchos, muchos aspectos de nuestras vidas: el automóvil que conducimos, los diplomas

que poseemos, las asociaciones a las que pertenecemos, las organizaciones caritativas que apoyamos, el eslogan en nuestra camiseta.

***Pregunta:***

Cuando estoy en una situación muy satisfactoria, muy feliz, deleitado -y soy receptivo a estas cosas y las puedo gozar- siempre hay una vocecita que me dice: “Quizás no te debes entusiasmar demasiado con esto porque sabes que es pasajero.” Entonces siempre me debato sobre cuánto me puedo implicar en el momento, y mi diálogo prosigue con: “¿Cómo se sentirá estar del todo implicado, y luego dejarlo ir?” Me quiero implicar y quiero que sea agradable, pero no cuadra la ecuación con la idea de que todo es transitorio. ¿Puede hablar de eso?

***Respuesta:***

Esta es una buena pregunta. No es una cuestión inamovible, no hay una manera de responder que sea la correcta. Debemos observar los resultados de nuestras acciones en cada situación particular, porque la manera en que mejor podemos aprender acerca de la acción correcta es observando la intención que motiva la acción y los resultados de llevar a cabo esa acción. Así que notamos la intención previa; qué sentimos durante la acción, y luego observamos los resultados -sopesando todo antes, durante y después.

***Pregunta:***

Cuando nos permitimos realmente disfrutar algo que está

sucediendo- dada la característica humana de que, si nos gusta, lo vamos a querer todo el tiempo- en la meditación podemos decir: “Bueno, esto no me gustaría durante 12 horas...” -pero en la vida ordinaria, si estamos deleitándonos, podemos ser atraídos por el placer de estar en eso y, cuando lo pienso, solo refuerzo ese tipo de apego a querer que todo sea siempre feliz y maravilloso.

**Respuesta:**

A veces lo es y a veces no lo es. Debemos observar la intención y preguntarnos: “¿Qué está detrás de este impulso?” “¿Cuál es la atracción?” “¿Qué está detrás de la atracción?” “¿Cuál es su efecto?” “¿Tomo cada oportunidad para experimentar esto cuando aparece?” “¿Está este deseo siempre buscando otro canal, otra salida?” “¿Puedo escoger seguirlo o no seguirlo? ¿Me daría igual?” Lo sopesamos así. Notamos el efecto en nosotros mientras estamos llevando a cabo la acción. Si existe gran excitación en cuanto a ello, notamos si existe la posibilidad de que cree o sostenga una adicción. Si vemos que el corazón realmente está impulsado de esa manera nos damos cuenta de que es como cuando un adicto tiene acceso fácil a las drogas. Mientras que el suministro se mantenga, todo está bien -pero cuando ya no hay suministro habrá muchos problemas. Sería muy, muy doloroso perderlo. El indicador seguro es notar si nos da igual estar con esto o no -solo nosotros lo podemos saber.

# ACERCA DE LA MEDITACIÓN CAMINANDO

En la Tradición Theravada del Bosque, existen varios aspectos de entrenamiento espiritual que enfatizan la dimensión física. Uno de estos resalta en particular la meditación caminando, que no es tan conocida fuera de ciertos círculos budistas como método de entrenar la mente.

Para la mayoría de las personas, la palabra “meditación” inmediatamente trae a la mente una imagen de alguien sentado en la posición de loto, con los ojos suavemente cerrados, la espalda erguida y el semblante sereno. Hasta las corporaciones más materialistas, tales como los fabricantes de automóviles, las compañías de tarjetas de crédito y los vendedores de seguros utilizan esta imagen cuando quieren expresar un elemento espiritual con sus promesas.

Sin embargo, en muchos sistemas de meditación budista -en particular la Tradición Del Bosque- se acostumbra y se considera altamente beneficioso intercalar períodos de meditación sentado, que usualmente duran una hora, con períodos de meditación caminando. Esta es la práctica que desarrolló Buda y que sustentó durante su vida.

## LA METODOLOGÍA ES MUY SENCILLA:

Establecemos un camino sobre un sendero de suelo plano-idealmente unos 20 metros de largo y determinamos cuáles serán los dos puntos de sus extremos -por ejemplo: “desde esta piedra hasta el pie de este árbol”. Antes de comenzar la práctica caminando, nos paramos tranquilamente en una punta del sendero y prestamos atención a nuestro cuerpo, con el fin de establecer la atención en la presencia del cuerpo y relajarnos antes de empezar. Cuando la atención al cuerpo se ha establecido firmemente, entonces comenzamos a caminar.

Igual que con la meditación sentados, existe una variedad de distintos objetos de enfoque que podemos utilizar durante la meditación caminando. Generalmente, la más accesible es sencillamente la sensación de los pies tocando el suelo cuando caminamos con paso fácil y natural. Cuando la mente se aleja con recuerdos y planes, o se distrae con objetos o sonidos, sencillamente los dejamos ir, y retornamos la atención al momento presente, enfocándonos de nuevo en la sensación de los pies en el suelo.

De esta forma, el cuerpo y su movimiento, oscilando entre los dos puntos del camino, se torna como la sensación de la respiración, que oscila entre la inspiración y la expiración. Este ciclo natural nos sirve como punto de enfoque, llevando nuestra atención a la realidad del momento presente. Es una influencia tranquilizante para los múltiples tipos de distracciones mentales.

Cuando la meditación caminando se desarrolla bien, puede lograrse una quietud del ser y una tranquilidad espiritual equivalente a la que encontramos en el modo inmóvil de la meditación sentados. Encontramos que existe una conciencia de los movimientos del cuerpo pero la quietud, que siempre está presente, forma el entorno en que se produce el movimiento. Ajahn Chah lo describiría como el “agua quieta que fluye”.





## ACERCA DEL AUTOR

Ajahn Amaro nació en Inglaterra en 1956 y recibió su diploma BSc. en Psicología y Fisiología de la Universidad de Londres. La búsqueda espiritual lo llevo a Tailandia, donde se internó en el monasterio Wat Pah Nanachat de la Tradición Del Bosque, establecida para discípulos occidentales por el maestro en meditación Ajahn Chah, quien lo ordenó Bhikkhu en abril de 1979.

Volvió a Inglaterra en 1979 y se unió a Ajahn Sumedho en el entonces recientemente establecido Monasterio Chithurst, en el oeste del condado de Sussex. En 1983, caminó 830 millas desde Chithurst a un nuevo monasterio de la misma tradición, Harnam Vihara, situado cerca del límite de Inglaterra con Escocia.

En julio de 1985, se mudó al Monasterio Budista Amaravati, situado al norte de Londres, donde residió muchos años. Al principio de los años 90, comenzó a visitar California cada año, estableciendo finalmente el Monasterio Abhayagiri cerca de Ukiah, en el norte de California, en Junio de 1996. Vivió en Abhayagiri hasta el verano de 2010, desempeñando el cargo de co-abad, junto con Ajahn Pasanno. Luego, retornó a Amaravati para desempeñar el cargo de abad de esta extensa comunidad monástica.



# LA PRÁCTICA DE LA PAZ INTERIOR

Aspectos esenciales de la meditación budista

por Ajahn Amaro

2016 © Publicaciones Amaravati.

Monasterio Budista Amaravati

St Margarets

Great Gaddesden

Hemel Hempstead

Hertfordshire HP1 3BZ

Reino Unido

ISBN: 978-1-78432-057-7

Para permisos de reimpresión y traducción de este texto, por favor  
contactar con [publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

También disponible gratuitamente descargando el libro en versión  
electrónica en [www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

Traducción: Katharine Sapper y Ricardo Szwarczer

Revisión: Juan Serrano y Mario Carrillo

Diseño del Texto y Edición: Nicholas Halliday

Este libro es para su distribución gratuita,  
por favor no vendas este libro.

Este trabajo está bajo la licencia de Atribución Creativa Ordinaria no  
comercial o derivadas.

4.0 Licencia Internacional. Para ver una copia de esta licencia, por  
favor visita <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>  
Ver la última página del libro para mas detalles en las restricciones y  
derechos de esta licencia.







Este trabajo esta bajo Licencia Pública de Creación Intelectual.  
Licencia Internacional de atribuciones no comerciales y no derivativas 4.0  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Se permite:

Copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.

El propietario de la licencia no puede revocar estos permisos en tanto se observen los términos de la licencia.

En los siguientes términos:

- **Atribución:** Se debe dar crédito al autor original, proveyendo el enlace de la licencia, e indicando si algún cambio ha sido realizado. Se permite hacerlo de manera razonable, pero no de manera que sugiera que el propietario de la licencia respalda el cambio.
- **No comercialización:** No puede usarse este trabajo para propósitos comerciales.
- **No se autorizan trabajos derivados:** Si se mezclan, alteran, transforman o desarrollan sobre la base de este trabajo, no se permite la distribución de estos trabajos modificados.
- **No limitaciones adicionales:** No se permite añadir términos legales que restrinjan a otros de actuar de alguna manera que la licencia permita.

Anuncios:

No es necesario adquirir la licencia para partes del material usados para el dominio publico, o donde su uso es permitido por una aplicación de una excepción o limitación.

No se proveen garantías. La licencia podría no autorizar a todos los permisos necesarios para el uso pretendido. Por ejemplo, otros derechos como la publicidad, privacidad, o derechos morales podrían limitar el uso de este material.



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

PARA SU DISTRIBUCIÓN GRATUITA

 Available as a free eBook from [www.fsbooks.com](http://www.fsbooks.com)