

# MANUAL BÁSICO DE MEDITACIÓN BUDISTA

ENCONTRANDO LA PAZ PERDIDA

AJAHN AMARO



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

Manual Básico de Meditación Budista  
by Ajahn AMARO

2016 © Amaravati Publications  
Amaravati Buddhist Monastery  
St Margarets  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ

For permission to reprint or translate this text please contact  
[publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

Also available for free download as an eBook from [www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

Front cover image: 'Tranquil', oil on canvas, by Audrey Kral  
Back cover image: 'Floating', oil on canvas, by Audrey Kral  
Text design and formatting: Nicholas Halliday

This book is offered for free distribution please do not sell this book

This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License  
To view a copy of this license, visit  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>  
See the last page of this book for more details on your  
rights and restrictions under this license

This edition, ??? copies printed in 2015

Lo que aquí se presenta es simplemente una colección de herramientas para la meditación que toda persona puede utilizar para mejorar su vida. La intención de este manual es ofrecer cada una de sus lecciones de manera accesible para todos. Cada lección proporciona métodos y principios que cualquier individuo puede aplicar en su vida— ya sea seguidor del humanismo, cristianismo, comunismo, budismo o de cualquier sistema de creencias.

Ajahn Amaro



## DEDICATORIA

Reconocemos y agradecemos el apoyo de muchas personas en la preparación de este libro, en especial la gestión del grupo Kataññuta de Malasia, Singapur y Australia para su publicación.

# CONTENTS

Contents pages will be formatted  
as soon as the text has been sined off.



## PREFACIO

Este manual describe herramientas de meditación y técnicas para principiantes presentado en una serie de lecciones. Se basa en un curso realizado a lo largo de seis semanas en Mendocino, California, durante 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 sencillas y técnicas 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 puede aplicar dentro de la esfera de su vida— ya sea éste seguidor del humanismo, cristianismo, comunismo, budismo o de cualquier otro sistema de creencias. Nada que aquí se proporciona está dirigido a convencerle de que el budismo es correcto o a que tambalee en su fe— ya sea cristiano, judío, musulmán o si pertenece a cualquier otro camino espiritual. Tampoco está dirigido a hacer que se convierta en budista. 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 creemos que la meditación nos posibilitará 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 la oímos discutir en programas televisivos. Posiblemente poseamos un sin fin 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 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 disuadía vehemente 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. Estas lecciones no están dirigidas a enseñar algún tipo de habilidad especial. No promete que el lector logrará ser más bello, radiante, atractivo o fiscalmente solvente. Al contrario, la intención de este manual es que las personas que lo utilicen comprendan un poco mejor sus vidas, puedan existir más serenamente, se lleven mejor con sus familias y sus colegas y que despierten a lo que es en realidad la vida que toma forma dentro y fuera de su ser.

#### UTILIZANDO ESTE LIBRO Y SUS LECCIONES

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

#### UTILIZAR ÚNICAMENTE LO QUE ES PROVECHOSO

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, tómalas y utilízalas. Si no te beneficia o si lo encuentras falto de claridad y utilidad, por favor déjalas a un lado.

Ajahn Amaro  
Amaravati 2011



## PRIMERA LECCIÓN

### POSTURA Y ENFOQUE

La postura y el enfoque forman la base de una práctica beneficiosa de meditación. Estos elementos comprenden 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 “*yogis*”. Sin embargo, si en alguna ocasión hemos intentado meditar, nos hemos dado cuenta inmediatamente que mantener esta 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, espalda y articulaciones de la cadera. Entonces nos percatamos de que la meditación implica el cuerpo y que no es únicamente una función mental.

A partir 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 el 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 relax, 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 nos tambaleamos al montar la bici por primera vez. Experimentamos uno de estos extremos cuando el cuerpo y la mente se encuentran demasiado energizados como para establecer las cualidades de tranquilidad y atención. Quizás estamos 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 alertas y agitados a causa de algún estímulo emocional fuerte.

Nos tambaleamos al otro extremo cuando nos relajamos como si nos encontráramos desplomados en un cómodo sillón un domingo por la tarde, con nuestros pies en alto y escuchando música o viendo televisión. No prestamos atención y nuestras mentes se adormecen y divagan, y nos encontramos enteramente relajados. Estamos conscientes sólo a medias, inatentos y sumidos en el letargo. Por lo general, la relajación es vista como una desconexión de nuestras funciones.

Desde la perspectiva budista, la meta de la meditación es encontrar el estado de cuerpo y mente donde ambos elementos, el relajamiento

y la energía, se maximizan y se equilibran entre sí. Es un principio del budismo que la mente se torna cada vez más alerta y, por igual, más serena cuando aprendemos a calmarla y observamos profundamente su naturaleza. Este principio lo confirmamos cuando investigamos la mente y armonizamos intensamente la atención con la realidad del presente. En breve, en cuanto más claramente observamos la realidad, más reconocemos que la naturaleza inherente de la mente es de estar simultáneamente atenta y tranquila. Ambas cualidades no se excluyen, sino que pueden existir de forma conjunta.

Pensar que podemos encontrarnos alertas y relajados a la vez quizás va en contra de nuestro sentido común y nuestra experiencia habitual, y sentimos que estas cualidades son mutuamente exclusivas. 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 somos sometidos a un baño de agua fría. Como en el yoga, la intención es de relajarse dentro de la sensación de estiramiento. La postura viene a ser como una armazón dentro de la 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 éste se encuentra en posición firme y estable.

Así, los elementos de energía y relax encuentran su equilibrio. 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 misma y que, dentro de ella, el cuerpo se afloje, relaje y ablande.

Al final de este capítulo encontraremos una meditación guiada que sirve para experimentar con este equilibrio de energía y relajamiento. Podemos buscar lograr este equilibrio, experimentarlo por nosotros mismos y, eventualmente, llegar a intuirlo. La práctica está diseñada para desarrollar este estado alerta y enérgico pero a la vez relajado. 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 poner el cuerpo en cierta posición y luego tratamos de concentrarnos o serenarnos. Sin embargo, es importante comprender que no estamos intentando crear un estado antinatural. El propósito de la meditación es dirigir los aspectos de la vida— el cuerpo y la mente— a alinearse con su naturaleza fundamental. No intentamos *convertirnos* o *volvernos* 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 obscurecen 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 de nosotros sino de descubrir, esclarecer y manifestar lo que siempre ha existido allí plenamente. Lo que tratamos de hacer es lograr que las condiciones externas lleguen a alinearse con la realidad fundamental de la naturaleza humana.

Estas lecciones no requieren creencia 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. Eventualmente, 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. Con el tiempo y la experiencia eventualmente llegamos a notar y confiar en la paz pura y radiante que se evidencia por medio de la meditación.

## 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 cotorrea desmesuradamente, proliferando mil pensamientos— recreando el pasado, planificando el futuro y formando un sin fin de opiniones. Nuestra tentación es de crear una división entre nosotros y nuestra mente— entre el meditador, que se ha propuesto llevar el ejercicio en paz y el maniático parlanchín 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 procuramos que se calle y que se porte bien y nos dejamos llevar inconscientemente por una mentalidad 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 exageración, pero podemos llegar a ser muy agresivos con la mente y nuestra práctica de meditación se puede tornar muy 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 colaboradora. 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 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 con cierta forzada obediencia 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, éste 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 sincronizados 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 cariñosa y colaboradora. 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 sobre el suelo o sobre un cojín, o arrodillados en un banquito de meditación. También es permisible sentarse en una silla o en un taburete. Lo principal es encontrar una postura en la que podemos 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 y todo lo demás gira alrededor de esta parte principal.

## COMENZANDO LA MEDITACIÓN

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

Luego de enfocarnos en la postura extendemos nuestra atención a todas 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 con esta materia prima utilizamos la atención para guiar delicadamente la postura erguida del cuerpo, para que tome una cualidad más refinada y equilibrada donde la energía y el relax

se combinen armoniosamente. Cuando entrenamos 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 a utilizar su mano y las herramientas disponibles. De la misma forma, con paciencia y perseverancia lentamente entrenamos al cuerpo. Como en el ejemplo anterior del niño, tomamos la materia prima del cuerpo y lo guiamos hacia una postura más beneficiosa para él y para la mente.

## TÉCNICAS DE LA 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 se desconoce, pero es aquí en el presente donde la vida toma lugar. Si nuestra mente divaga constantemente en un pasado y futuro imaginario nos perdemos mucho de lo que realmente es nuestra existencia.

La tradición budista enseña muchas técnicas de la meditación. La mayoría de ellas busca entrenar a la mente a prestarle atención al momento presente. Con ese fin podemos enfocarnos en una variedad de objetos que en el argot 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.

El objeto de meditación más común, accesible y útil en la meditación es probablemente 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 lo tenemos que crear con la mente. Pero con el sencillo acto de vivir el cuerpo genera la respiración y no es necesario crearlo con el fin de meditar. Además, la respiración no es un objeto que llame la atención como lo es una revista o una emocionante novela de espionaje. Las revistas y las novelas sostienen 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 absorbente pieza musical, así que debemos esforzarnos por atenderla. Requiere que el meditador abra su corazón hacia ella porque no es muy fascinante. La respiración es aburrida como las películas del artista Andy Warhol, que mostraban a personas durmiendo durante ocho horas y que no interesarían a la mayoría de la gente. Cuando observamos la respiración podríamos pensar: “Oh, este objeto es poco apasionante”. Pero el sencillo esfuerzo de atender a algo tan simple, común, familiar y sereno nos ayuda enormemente a cultivar la cualidad de agudeza de atención al momento presente— tanto durante la meditación como en nuestro diario vivir.

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.

Con el tiempo y la práctica podemos adoptar un proceso menos forzado y rígido pero los principiantes en la meditación deben tomar la atención conscientemente y situarla en la respiración. Previo a comenzar una sesión de meditación es útil enunciar nuestra intención de enfocarnos en la respiración— por ejemplo, nos podemos decir 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

Podemos utilizar una variedad de métodos para trabajar con la respiración. 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, hiperventilándose o respirando de forma continua para que no exista pausa entre inhalación y exhalación. 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*”.

Sin embargo, 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 la agrupación de sensaciones que definen el 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 se puede encontrar agitada o tranquila. Puede calmarse de inmediato o resistirse a la serenidad. No podemos controlar estas cosas y el funcionar de una sesión de meditación es impredecible. La gente varía, las situaciones varían y los estados de ánimo son cambiantes. Sin embargo, como regla general, cuanto más entrenamos la atención a detenerse en la respiración más se facilita el proceso. Si perseveramos en desarrollar esta habilidad la constante repetición eventualmente nos calará y procederemos a entrenar al corazón a atender con más lucidez al fluir natural de la respiración. Con la práctica, eventualmente la atención puede permanecer con la respiración sin divagar o distraerse mucho con los pensamientos. Podemos mantenernos enfocados con nuestra atención firmemente localizada en la respiración.

Cuando nuestra atención se aleja de la respiración y es atraída por algún sonido o irritación es importante no frustrarnos o dejarnos llevar por el enfado, sino simplemente reconocer que la atención ha divagado hacia otros pensamientos. Con mucha suavidad, ternura y paciencia dejamos atrás los pensamientos que han atraído nuestra atención— dejamos a un lado los planes para la semana venidera, el recuerdo de unas pasadas vacaciones o la discusión que tuvimos con nuestro hijo y volvemos a sentir nuestra respiración. Cuando nos damos cuenta que hemos perdido la conexión con nuestra respiración, nos perdonamos y resolvemos reanudarla. No importa cuantas veces nos dejamos llevar por nuestras reflexiones, el momento presente nunca nos abandona ni se da por vencido con nosotros. El presente es nuestro compañero más fiel y, aunque nos perdamos mil veces en nuestras



deliberaciones, siempre estará allí para darnos de nuevo la bienvenida. Cada vez que nos sumimos en nuestros pensamientos siempre podemos despertar y volver al presente.

## LA MEDITACIÓN DEL DISCERNIMIENTO ("VIPASSANA" O "INSIGHT")

Con el paso del tiempo y la constancia del entrenamiento podemos mantener la atención fijamente en la respiración y encontramos 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 divagar y encuentra satisfacción en encontrarse alerta, atenta y abierta al momento presente. Hasta ahora, hemos unido nuestra atención a la respiración con fin de anclarla en el momento presente. Cuando la mente descansa fácilmente en el presente podemos dejar de pensar en la respiración como objeto especial y enfocarnos en la totalidad del presente. El objetivo de la meditación no es llegar a ser expertos en la respiración o volvernos personas obsesionadas con el proceso de respirar sino entrenar la atención a enfocarse en el momento presente.

Como resultado de este entrenamiento desarrollamos una consciencia amplia de 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 se llama "*Vipassana*" o "Meditación del Discernimiento" (comúnmente denominado "*insight*" en inglés). Con la meditación del discernimiento, comenzamos a entrenar a la mente y al corazón a tomar consciencia y discernir 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 una corriente en flujo continuo. Las sensaciones surgen, las experimentamos y luego cambian— pero en ese contexto notamos una cualidad conscientemente aceptante y un conocimiento que se abre al presente pero que no es reactivo. Esta consciencia no se deja enganchar por la corriente continua de nuestra experiencia. Podemos ver con lucidez lo que sucede y entender plenamente como nuestro corazón tiende a aferrarse a lo que nos causa placer y a rechazar lo que nos causa dolor— se deja enredar 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 enredarse con esas cualidades como lo ha hecho habitualmente. Esto es lo que llamamos “discernimiento”. 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 no hay experiencia alguna que nos satisfaga por completo. Percibimos también que la irritación es sencillamente otra emoción que no requiere necesariamente de una reacción.

Por medio de este proceso el corazón logra descansar cada vez más, volviéndose menos inquieto. En nuestro diario existir estamos acostumbrados a *reaccionar*, pero la meditación nos enseña a *responder*, en el sentido de que nos volvemos receptivos y sensibles sin exaltarnos. 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. Nos volvemos más capaces de contenernos y de no reaccionar ciegamente. Habitualmente, nos dejamos atraer por las cosas que nos complacen y rechazamos lo que nos causa aversión pero con la meditación entendemos mejor nuestros hábitos emocionales y tomamos mayor consciencia de lo que nos beneficia y nos agrede, y también de lo que favorece o daña a los demás.

El proceso de meditación es como encontrarnos en un bote flotando sobre el agua. Cuando dejamos la respiración como objeto especial es como si levantáramos el ancla. Alzamos el ancla cuando creemos que no hay fuertes oleajes o mareas. Sin embargo, a veces liberamos nuestro bote solo para darnos cuenta que se desvía y se encamina hacia un arrecife. Es necesario entonces volver a echar el ancla para evitar una colisión.

Similarmente, cuando dejamos a un lado la respiración y abrimos nuestro corazón a la corriente fluida de la experiencia a veces somos arrastrados por una corriente de pensamientos y emociones, y es necesario volver a anclarnos a la respiración y prestar atención a nuestra postura. Permitimos que el poder de la atención nos lleve a alinearnos de nuevo con el momento presente, y que nuestro renovado enfoque en la respiración nos devuelva la tranquilidad. Eventualmente, 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 el corazón se abra al fluir de la experiencia. El objetivo de este entrenamiento es alentar cariñosamente al corazón a abrirse al momento presente y a lograr mantener un estado alerta y consciente 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 y pensar

que hay una manera correcta o particular de pensar, sentir o ser. 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 cotorreando vigorosamente, sin practicar meditación alguna. Este es el llamado “*vipassana-creer*”, que es un ejercicio inútil.

Nuestra meta es observar y juzgar por nosotros mismos lo que está sucediendo, aprendiendo con la práctica y ajustando la meditación según necesidad. Nosotros somos los responsables de percibir el proceso, de descubrir el enfoque apropiado y calibrar nuestra meditación apropiadamente. La intención es de aproximarnos al equilibrio y de abrir nuestro corazón al momento presente sin desear o rechazar lo que surja.

La siguiente meditación guiada demuestra los muchos aspectos de la meditación. En cierta forma, la práctica de la meditación es sencilla pero puede dificultarse por las complejidades de la mente.

## LA ACTITUD MÁS PROVECHOSA

La actitud y el espíritu con que nos aproximamos a la meditación son extremadamente importante. No existe tal cosa como una “buena” o una “mala” meditación. Si la mente se encuentra tranquila y alerta podemos pensar que nuestra presente meditación es extraordinaria. En cambio, si nos encontramos confundidos y enfadados, o agonizando por nuestra postura, podemos pensar que 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 discernimiento y sabiduría. Por otra parte, a veces las experiencias que nos gustan pueden ocasionarnos sufrimiento, porque nos aferramos a ellas, las intentamos replicar o nos sentimos orgullosos de nuestros logros. Podemos caer en la soberbia y así, lo que comienza como una experiencia pura y placentera nos puede llevar eventualmente a sufrir.

Nuestra meta es aprender de todas nuestras experiencias, ya sean agradables o dolorosas, bellas o repulsivas. Uno de los principios más importantes de la meditación es que, si nos lo proponemos, podemos hacer de toda experiencia un buen maestro. Lo primordial es que aprendamos de nuestras experiencias.

## MEDITACIÓN GUIADA

### POSTURA

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

Empecemos con dirigir nuestra atención hacia adentro, reflexivamente, hacia el cuerpo. Antes que nada tomemos un momento para notar cómo se siente el cuerpo. ¿Cuál es su estado de ánimo? ¿Se siente 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, nuestra meta es familiarizarnos con él y su estado actual para llegar a saber con qué materia prima estamos trabajando.

Prestemos atención a la espina dorsal. Permitamos que el cuerpo se yerga sin tensión o rigidez. Sostengamos al cuerpo como si fuera una flor que crece o un alto roble que se levanta desde la tierra— naturalmente firme y fuerte, creciendo e irguiéndose hacia arriba. Sintamos 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 es el tronco de nuestro cuerpo, y el resto

del cuerpo es como sus ramas. Dejemos que el cuerpo se incorpore alrededor de la columna y permitamos que se relaje, y que se sienta a gusto y libre de tensión.

## ANÁLISIS CORPORAL

Empezando con las sensaciones de la cara y la cabeza prestemos atención sistemáticamente a todas las partes del cuerpo con el fin de sustentar la cualidad de relajación a través de todo nuestro ser. Primero, notemos las sensaciones de la cara, la frente y el entorno de los ojos. ¿Hay tensión allí? Conscientemente relajemos esos músculos. Notemos las sensaciones alrededor de la boca y la mandíbula... ¿Cómo se siente allí? Observemos si existe tensión o rigidez. ¿Estamos apretando la mandíbula? Conscientemente permitamos que la tensión se disuelva y que los músculos se ablanden.

Comencemos a sentir una oleada de suave relajación fluir por nuestro 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 ramillas y hojas. Sintamos esta cualidad de ablandamiento y relax, esa onda de suave calor que penetra el sistema completo. De la cabeza a la cara... luego por la nuca... los hombros... Conscientemente relajemos los hombros y dejemos que caigan un poco... que se liberen de tensión y rigidez... ablandándose, aflojándose... Prestemos 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 se derrite?

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

Llegando al tronco del cuerpo notemos las sensaciones del pecho... desplegándolo y abriéndolo suavemente, como si el área del corazón fuera el capullo de una flor. Dejemos que los hombros se hagan un poco hacia atrás... que nuestro pecho se abra y florezca. Permitámonos respirar con mayor facilidad.

Dejemos que la relajación fluya del pecho a nuestro abdomen... al área del plexo solar. Notemos si sostenemos una bola de rigidez en nuestro vientre. La ansiedad puede vivir allí como un enredo de tensión. Conscientemente permitamos relajar esta bola de tensión... dejemos que nuestro vientre se afloje y se expanda. Éste 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 notemos el cambio y el efecto que esto genera en nuestro estado de ánimo. Cuando permitimos que el plexo solar se relaje, ¿qué sucede con nuestro corazón? ¿Cómo se siente? Permitamos que la atención fluya del abdomen a la pelvis... por las coyunturas de la cadera. Notemos si existe rigidez allí. Dejemos que los tendones se aflojen y se ablanden. Las piernas descansan y recaen un poco. Sintamos 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. Permitamos que la relajación cale todo nuestro cuerpo y se extienda a cada región hasta que el sistema completo se encuentre perfectamente a gusto, relajado y asentado. Sintamos la presencia del cuerpo en su totalidad... sólido, tranquilo, estable y relajado.

Tomemos uno o dos minutos para dirigir nuestra atención por todo el cuerpo... aquí y allá... hacia cualquier sitio donde notemos que la tensión o rigidez vuelve a reafirmarse. Quizás, mientras relajábamos nuestro vientre nuestros ojos se volvieron a tensar.



Visitemos con atención los sitios donde notamos tensión y dejemos que nuestra mente descanse en ese punto. Permitamos que el poder de nuestra consciencia afloje los nudos cariñosamente como si fuera una lámpara de calor. Mantengamos la atención sobre las áreas donde exista tensión y dejemos que todo se suavice y se relaje. Luego prosigamos.

Lleguemos a conocer nuestro cuerpo y guiémoslo hacia la relajación y la distensión.

## ENFOCANDO LA ATENCIÓN UTILIZANDO LA RESPIRACIÓN

Puede que nuestra mente tienda a divagar. Notemos lo fácilmente que se engancha, que se enreda o extravía. Por eso tomamos un sencillo objeto de meditación y con él entrenamos a la mente a atender al momento presente. Percibamos la presencia del cuerpo aquí en el espacio de nuestra consciencia y luego en todas las sensaciones del cuerpo. Reduzcamos nuestra atención a la pequeña colección de sensaciones que forman el ritmo de la respiración. No intentemos cambiar la respiración de alguna manera. No hagamos nada en especial con ella. Simplemente experimentemos cómo el cuerpo respira a su propio ritmo. Permitamos que ese sencillo patrón, esa agrupación de sensaciones, permanezca en el centro de nuestra atención— como si fuera el corazón de un “*mandala*”.

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

En este momento y en los minutos siguientes, permitamos que la respiración sea el enfoque de nuestra atención. Simplemente notemos las sensaciones de inhalar y exhalar cuando vienen y van. Notemos en qué sitio los experimentamos fuertemente... si es en el pecho o el diafragma, la punta de la nariz o la garganta. Permitamos que ese ritmo sea nuestro maestro... que nos guíe. Descansemos nuestra atención allí... suave, firme y cómodamente.

## RESTABLECIENDO LA ATENCIÓN UTILIZANDO LA RESPIRACIÓN

Es natural que la atención divague. La respiración es una presencia sutil y poco interesante. Utilicemos esta oportunidad para practicar bondad y paciencia con nosotros mismos. Fracasamos y perdemos nuestro enfoque. Nuestra mente se distrae y se aferra a una sensación del cuerpo o se encuentra en duda y confundida, recuerda algún conflicto, o sencillamente se entretiene con sus propias narrativas. Cuando notamos que nuestra mente ha divagado, con mucho cariño y paciencia dejemos a un lado el pensamiento. Permitamos que nuestra próxima exhalación se lleve consigo la distracción. Utilicemos la cualidad natural de relajación que posee la exhalación como un suspiro de alivio. Dejemos ir la distracción con un suave “aaaaah”. No importa que tan urgente sea la cuestión, tan fascinante la idea o indignante la emoción— sencillamente utilicemos el “aaaaah” en cuanto notemos que la mente se ha distraído. Envolvamos la distracción en nuestra exhalación y dejémosla ir—soltémosla en la corriente de nuestro aliento. Luego, utilicemos la cualidad naturalmente energizante y centrada 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 enganchó a nuestra mente. Volvamos a la respiración partiendo de nuevo con la próxima inhalación.

Cuando nuestra mente divague no la critiquemos ni nos auto-castiguemos. La meditación es una forma de aprender como fracasar perfectamente— perdemos nuestro enfoque, reconocemos lo que sucedió, dejamos ir la distracción y comenzamos de nuevo. No tenemos que culparnos. Sencillamente sintámonos felices de haber retornado a la realidad del momento presente. Así entrenamos al corazón, una y otra vez, a reconocer la cualidad de la distracción... a notarla, a exhalarla, a dejarla ir y a empezar de nuevo.

## EXPANDIENDO LA ATENCIÓN

Si encontramos que nuestra mente está en calma y en un estado más constante, descansando más fácilmente con la respiración, entonces podemos permitir que la respiración se vuelva parte de la colección de sensaciones que experimentamos en el momento presente. De la misma manera que enfocamos la atención en la respiración expandamos el horizonte de nuestra atención al inmenso campo de nuestra percepción.

No seamos exigentes en cuanto a los objetos que surgen en nuestra consciencia sino permitamos que el momento presente, en su totalidad, sea el objeto de nuestra atención. Aceptemos todo lo que brote— un sonido, una sensación corporal, una idea o la misma respiración— y permitamos que nuestra experiencia

fluya completamente, se cristalice, se perciba y se disuelva, como una corriente de percepciones conscientes. Descansemos nuestro corazón en el aspecto del conocer. Utilicemos esta reflexión con el fluir de nuestra experiencia, y con el surgir y desvanecer de las cosas: “Esto cambia. Esto no es realmente lo que yo soy, ni es mío. Esta es una imagen que aparece en mi percepción consciente... un sonido... un evento... un pensamiento. Esto no comprende lo que verdaderamente soy, ni me pertenece en realidad. Es sencillamente un aspecto del espectáculo que transcurre”.

Seamos esa cualidad del saber. Permitamos que todo fluya por nuestro ser.

## OBSERVANDO NUESTRA EXPERIENCIA

Si la mente está inquieta y tiende a enredarse, mantengamos nuestra atención en la respiración. Si la corriente está fuerte y la marea alta no levantemos nuestra ancla. Es mejor responder apropiadamente a las condiciones que se presentan, que seguir una fórmula establecida. Si intentamos dejar a un lado la respiración y la barca de nuestra mente es arrasada por una corriente, entonces bajemos nuestra ancla y volvamos a la respiración. Sencillamente no estamos aún lo suficientemente estables para navegar. Debemos estar atentos a nuestro proceso.

Seamos conscientes de que, si nuestra mente y atención están firmes y estables, podemos dejar que la respiración fluya como parte de la totalidad de nuestra experiencia y enfocar nuestra atención en el momento presente. El corazón acepta y acoge la experiencia completa sin aferrarse a nada y sin rechazar nada. Recibe todo con afecto y lo deja ir con compasión.

Terminemos la meditación abriendo los ojos y estirando las piernas.

## SESIÓN DE 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, nos equivocamos si pensamos que la máxima felicidad es sinónimo de no pensar.

En la psicología budista “pensar” es sencillamente otro objeto que surge dentro de la variedad de nuestras sensaciones, 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. Un pensamiento se puede identificar claramente como tal y no tiene necesariamente que entrometerse en nuestra paz mental.

Para la mayoría de nosotros los pensamientos pueden tornarse problemáticos porque tendemos a creer compulsivamente en sus contenidos— en las narrativas y juicios personales que sostenemos sobre ellos. Mantener cualquier tipo de objetividad real en cuanto a los pensamientos tiende a ser más difícil que con otros objetos que percibimos con la vista, el oído, el gusto y el tacto. Los pensamientos parecen encontrarse en una categoría distinta que la de nuestras otras percepciones, 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 éste

intencional o no— no percibimos desorden, confusión y 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 la 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 espectacularmente 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 quizás debemos escribir un ensayo, y deseamos ahondar dentro de nosotros mismos en busca de ideas e inspiración. Si ese es el caso, vale la pena tener papel y lápiz y cerrar los ojos. Una vez la mente se ha tranquilizado lo suficiente, nos hacemos una pregunta relevante— entonces, cuando surge una respuesta en nuestra mente, tomemos nota y apuntémoslo. Luego volvemos a enfocar nuestra atención y nos hacemos otra pregunta.

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

*Pregunta:*

¿Por qué debemos meditar en la posición de loto?

*Respuesta:*

Una vez que el cuerpo se ha entrenado a mantener la posición de loto es la posición más cómoda para permanecer sentado. El cuerpo se encuentra muy bien equilibrado y la postura ayuda el fluir de la energía por el cuerpo.

Toma mucho tiempo acostumbrarse a sentarse cómodamente pero una vez que las articulaciones se han ablandado es la posición más equilibrada, energética y relajada posible.





## SEGUNDA LECCIÓN

### MOVIMIENTO Y QUIETUD

En la práctica de meditación budista desarrollamos las cualidades naturales que ya existen dentro de nosotros como potenciales. No intentamos adquirir nada especial de nuestro alrededor y no tratamos de convertirnos en algo de manera forzada y antinatural.

Como cualquier cosa viviente, los seres humanos requieren estabilidad firme y flexibilidad adaptable— ambas cualidades son necesarias. Si un árbol fuera absolutamente rígido se rompería en cuanto apareciera una brisa. De igual manera, si fuera completamente flexible se encorvaría lánguidamente sin erguirse.

En esta lección observaremos los distintos elementos de movimiento y quietud dentro de nuestro ser y veremos cómo trabajan juntos. Observaremos lo que es estable y firme, y lo que es flexible y adaptable.

### QUIETUD, SILENCIO Y ESPACIO

Una idea común pero equivocada en cuanto a la meditación es que nuestra meta es la quietud absoluta: quietud, silencio y espacio. Si sostenemos esa idea nos podemos sentir agobiados por la agitación, el ruido y la restricción. Si nos encontramos sin quietud, silencio y espacio podríamos añorar las cualidades que nos hacen falta. El impulso del budismo en Norteamérica durante los años '50 y '60 fue

enfatar el vacío y éste se volvió un tema de la contracultura de ese tiempo. Cuando veneramos esa especie de quietud, silencio y vacío equivocadamente confundiéndolo con ausencia y estancamiento, nos podemos perder un importante aspecto de nuestras vidas— en particular, la vida de nuestra mente pensante.

#### LA MENTE PARLANCHINA

La mente pensante aparece en la mayoría, si no todas, las lecciones de meditación. Se trata de la mente parlanchina— 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 parlanchina 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 una versión antigua de tranquilizantes para todos y seríamos todos felices. De eso no se trata. Mi maestro, 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 pasan todo el día rumiando en los sembradíos de arroz. Igual, una gallina se puede pasar días de días en su nido. Así que si nos sentáramos 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.

## EL MOVIMIENTO Y LA 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 lo es 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 como se complementan y combinan el movimiento y la quietud. La meditación hábil implica respetar ambos elementos.

## LA ATENCIÓN Y LA RESPIRACIÓN

Ante todo debemos entender lo que se conoce como “atención a la respiración”. Ésta es la sencilla técnica de descansar nuestra atención en el fluir 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. Utilizamos el ritmo natural de la respiración como el punto de enfoque de nuestra atención para entrenar la mente. Entrenamos a la atención a permanecer en el momento presente porque el cuerpo y la respiración sólo existen en el presente. Cuando la mente se afana con imaginaciones vívidas del futuro o fabrica su pasado, el cuerpo no la sigue. El cuerpo siempre permanece aquí sentado en el presente cuando la mente se enrolla en otros tiempos. La mente se encuentra con el cuerpo sólo cuando retorna al presente.

Es fácil, natural y confiable conectarnos al momento presente por medio del cuerpo y sus funciones— entre ellas la respiración. En cuanto más logramos mantener nuestra atención fija en el presente más podemos entrenar al corazón a no enredarse con ansiedades y obsesiones, y las distracciones que la mente crea.

Con la práctica de atención a la respiración enfocamos nuestra atención en el fluir natural de la respiración. Prestar atención a la respiración puede compararse con enfocarse en el centro de un “*mandala*” o de una bella rosa. Nuestra vista se dirige con naturaleza hacia el corazón de este objeto. Cuando la atención descansa en la respiración (o en el “*mandala*” o la rosa), todas las otras percepciones— los sonidos de la calle, las sensaciones corporales o los pensamientos que divagan— son relegados a la periferia. La respiración viene a ser el punto de equilibrio y el eje de la atención.

Llevando la atención a la respiración es una buena técnica para poder percibir, observar y trabajar con la relación entre el movimiento y la quietud. Cuando llevamos nuestra atención a la respiración y observamos su movimiento notamos que existe una pausa momentánea después de la exhalación y antes de que comience la inhalación. Al final de la inhalación existe otra pausa y entonces se repite el ciclo.

Nuestra atención se enfoca en el movimiento de la respiración pero también la sostenemos fija cuando la respiración alcanza el final de su ciclo— prestamos atención cuando la respiración no ocurre. Notamos el movimiento de la respiración pero también nos enfocamos en el momento de quietud al final de la inhalación y al final de la exhalación.

## LA MENTE QUE DIVAGA

Es importante tener en cuenta que la mente puede activarse muy fácilmente en el punto de quietud que existe entre la inhalación y la exhalación, y viceversa. 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 y la respiración me di cuenta de que mi mente estaba muy presta a divagar e irse a jugar a diferentes lugares. Aunque podía mantener mi atención enfocada en la respiración— brevemente y con mucha fuerza de voluntad— siempre llegaba al final de la inhalación y mi mente se tomaba un rápido viaje a la India, volviendo antes de mi próximo ciclo respiratorio. Al final de mi exhalación, como encontraba una pausa más larga, me iba hasta Europa.

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

Cuando la respiración alcanza el final de su ciclo, la atención puede quedarse posada en la cualidad de la quietud. Éstos 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 y otros objetos en la habitación, pero el vacío no nos es tan obvio.

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 hace 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 nos

advertimos del silencio— y a 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 nuestra respiración. Luego, al profundizar en nuestra práctica evitamos las distracciones y nuestra atención logra permanecer más y más con la cualidad de quietud, porque nos damos cuenta que la quietud de la mente no es obstruida por el movimiento de la respiración— que la quietud permanece siempre subyacente a la respiración. Los físicos nos explican que la mayor parte de nuestros cuerpos y de los objetos que nos rodean es conformada por el espacio vacío, y la quietud es así— es una cualidad que define al movimiento, de la misma forma que a nosotros nos define el vacío.

La quietud existe dentro y alrededor del movimiento de nuestra respiración, así como existen las cualidades de solidez y flexibilidad en un árbol. Con el tiempo y la práctica, desarrollamos una atención más firme y aguda, y percibimos que en nuestra mente y corazón existen simultáneamente la quietud y el movimiento. Así, no intentamos encontrar quietud y paz logrando que la realidad se suspenda o escapándonos de la realidad con la cabeza por las nubes. Aprendemos a encontrar la paz y amplitud que fundamentalmente subyace todo momento, inclusive los momentos activos y pensantes. La paz no se aproxima únicamente cuando el refrigerador se apaga y nuestra respiración termina.

## LAS DISTRACCIONES— LOS SONIDOS Y EL PENSAMIENTO

Al principio, es más fácil volver a la quietud y la paz luego de distraernos con un sonido como el susurrar de las hojas. Es más difícil re-enfocarnos cuando lo que nos distrae son nuestros pensamientos, porque la mente crea historias que atraen nuestra atención y están llenas de contenido interesante— ya sea bueno, malo, doloroso, espantoso o excitante. Sin embargo, cuando desarrollamos nuestra práctica logramos ha habilidad de escuchar nuestros pensamientos sin dejarnos enganchar por ellos. Podemos escuchar al comité interno y dejar que todas estas voces se unan en el espacio del crisol de nuestro corazón.

## PERMITIENDO AL MUNDO SER

El aspecto final de la unión del movimiento y la quietud implica ver más allá de ellos como un concepto meramente externo, o como la ausencia del pensamiento. Debemos observarlos en su forma supremamente estable, a nivel más refinado— como la cualidad esencial de nuestra consciencia o conocimiento: la sabiduría. Éstos son conceptos que utilizamos en la tradición budista.

Es decir, que permitimos que nuestra experiencia de la realidad tome forma de la manera en que sucede— ya sea que las sensaciones que brotan sean agradables o dolorosas o que nuestros pensamientos sean bellos u horribles. Cuando entrenamos a la mente a descansar en la cualidad del conocimiento no intentamos encontrar algún tipo de elemento quieto o estable dentro de lo que surge. En cambio, percibimos que la quietud y la estabilidad existen dentro del mismo conocimiento. La amplitud existe en tres niveles o aspectos: la amplitud del espacio entre los objetos, la amplitud del espacio dentro los objetos y la amplitud de la consciencia 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 lo que 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 lo que 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 al agua quieta que fluye.

Entonces, Ajahn Chah nos 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, el que conoce y está consciente de nuestras percepciones, estados de ánimo y pensamientos siempre se encuentra 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 CONSCIENTE

Según el entendimiento budista, la cualidad de consciencia o de sabiduría inunda completamente nuestro corazón, que es un sitio



de refugio y estabilidad. Por medio de la meditación, en especial la práctica “*vipassana*” que veremos en la siguiente meditación guiada, el meditador progresa por distintos niveles con el fin de establecer una base sólida de consciencia en el corazón. Entrenamos al corazón a descansar 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 (los participantes que nos rodean). Cultivamos un corazón abierto que da la bienvenida a todo pero que no se enreda en la confusión.

Quizá pensamos que esto suena tan encantador como convertirnos en una cámara de video— como desasociarnos 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 naturaleza real de las cosas y así vivimos la más rica y bella de las experiencias.

Cuando establecemos nuestro corazón en la cualidad de consciencia o sabiduría, sin apego o posesión, entonces la sabiduría, el amor y la bondad guían nuestras acciones y actitudes. 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 reprocharnos. Experimentamos un desprendimiento completo que está unido a la armonía de la sabiduría y nuestras acciones son encauzadas por nuestra sensibilidad en el tiempo y el espacio— no por nuestros hábitos o prejuicios, o por el “qué dirán”.

Los sencillos elementos del movimiento y la quietud nos llevan a trascender la experiencia sensorial ordinaria y a establecer una

base de consciencia 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 ésta 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 extraer mayor significado de nuestras vidas.

# MEDITACIÓN GUIADA

## PRINCIPIO DE LA MEDITACIÓN

Comenzamos con descansar en nuestra postura, cerrando suavemente los ojos. Llevemos nuestra atención a la espina dorsal. Sintamos como sostenemos nuestro cuerpo. Al principio, no intentemos hacer nada en especial. Sencillamente permitamos que el cuerpo se acomode según su inclinación y notemos por un momento como lo sostenemos.

## EL CUERPO

Percibamos al cuerpo dentro del espacio de nuestra consciencia. Llamamos “cuerpo” a la colección de percepciones en el centro del ámbito de nuestra consciencia. Sintamos nuestra espina. Mientras sostenemos al cuerpo en el espacio de nuestra consciencia, permitamos que la espina crezca hacia arriba— que se estire y se extienda hacia el cielo. Intentemos aflojar nuestra tensión y rigidez. Dejemos que el cuerpo crezca firme y recto, como el tallo de una flor que busca al sol.

Notemos cuando se vuelven aparentes los elementos de movimiento y quietud. Observemos las cualidades mentales de firmeza y relajación, contemplando como apoyan a nuestros sentidos de propósito y adaptabilidad. Establezcamos las cualidades de firmeza y relajamiento en todo el cuerpo y notemos cómo la

espina dorsal, recta y digna, nos facilita el desarrollo de lucidez y energía. Sostengamos nuestra espina como si fuera una columna central dejando que todo nuestro cuerpo se relaje alrededor de ella. Sintamos una suave y cálida luz fluir por todo nuestro cuerpo, ablandando los puntos de tensión y rigidez en la cara... el vientre... los hombros... la pelvis... las piernas... por todo nuestro ser físico.

Notemos 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. Tomemos unos minutos para establecer al cuerpo en la armonía de la energía y el relajamiento. Encontremos ese punto de equilibrio en la postura sentada. Ahora sintamos la presencia de nuestro cuerpo en el espacio de nuestro conocimiento. Centremos esa colección de sensaciones en el corazón del “*mandala*” de nuestra atención, permitiendo que los sonidos exteriores y las distracciones fuera de la experiencia de nuestro cuerpo queden a la periferia del “*mandala*”.

Centremos nuestro enfoque en las sensaciones del cuerpo y procedamos lentamente a restringir nuestra atención 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. Permitamos que nuestra respiración ocurra a su manera y que ese grupo de sensaciones permanezca al centro del “*mandala*” de nuestra atención. Dejemos que nuestra atención descanse en ese suave fluir.

Cuando nos enredamos en una distracción y percatamos que nuestra atención ha divagado, conscientemente dejemos ir el pensamiento al que se ha aferrado nuestra mente. Distraerse es como deambular hacia las orillas del “*mandala*”, pero volvemos al centro cuando restablecemos nuestra atención en la respiración. Podemos estabilizar nuestra atención por medio de la respiración.

Encontremos nuestro propio camino guiándonos conscientemente según nuestro criterio individual. Es importante notar con qué materia prima trabajamos— por ejemplo, una mente activa requiere diferente trato que una mente tranquila y estable. Un estado no es preferible al otro, pero una mente activa quizá requiera inicialmente más enfoque en la respiración que una mente apacible.

## QUIETUD EN LA RESPIRACIÓN

Cuando encontremos estable nuestro enfoque sigamos muy de cerca nuestra respiración. Prestemos especial atención al final de la inhalación y de la exhalación. Notemos cómo pausa nuestra respiración durante estos puntos de viraje. No intentemos extenderlos de forma antinatural— solo notemos el proceso. Dejemos que la mente atienda a la pausa en ese momento, saboreado la cualidad de quietud. Comprobemos la sensación, por más efímera que sea, de conectarnos con esa cualidad de quietud interna— que es la quietud esencial del espacio de la mente.

No importa cuantas veces divague nuestra mente, porque la atención es infinitamente renovable. Cuando notamos que nos hemos distraído, dejemos ir al objeto de nuestra distracción. Suave y pacientemente, centrémonos de nuevo en la respiración. Nos enredamos... dejamos ir... empezamos de nuevo.

## OBSERVANDO EL ESPACIO EN LA RESPIRACIÓN

Si encontramos estable la mente, relajemos nuestro enfoque en la respiración. Visualicemos 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 inhalación y la otra punta representa la terminación de la exhalación. Nuestra atención es como un cursor

de luz que se mueve suavemente de una a la otra punta, penetrando el espacio con el ritmo de nuestro respirar. La barra tiene forma, color y tono, pero no es sólida. Notemos el espacio alrededor de nuestra respiración... previo a ella, durante de ella y después de ella.

Relajando el enfoque en la respiración contemplemos la quietud esencial y la amplitud en la que se mueve nuestra respiración. Extendamos nuestra atención con el fin de conocer esa cualidad de quietud. Observemos que la quietud no sólo 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. La quietud y el espacio es el ambiente en el que existe y se mueve nuestra respiración.

#### DESCANSANDO EN LA PERCEPCIÓN CONSCIENTE

Cuando la mente se encuentra lo suficientemente estable permitamos que el corazón descansa en esa cualidad de percepción consciente. Podemos dejar a un lado a la respiración como objeto particular y establecemos el conocimiento abierto y receptivo. Notamos 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, enredándose y frustrando nuestros intentos de concentrarnos— es hora de bajar el ancla, porque la corriente está demasiado fuerte. Volvamos a enfocar nuestra atención en la respiración y estabilicemos así nuestra mente.

Cuando la atención se sostiene firmemente en el momento

presente logramos abrirnos más fácilmente a la cualidad de conocimiento puro y a la consciencia abierta y amplia, que todo lo sabe y todo lo recibe. Percibimos, conocemos y dejamos ir los sonidos, los pensamientos y las sensaciones físicas que surgen. Es como si el corazón los inhalara, se vitalizara con el acto de conocerlos y luego los exhalara.

## SESION DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

### *Pregunta:*

Cuando estoy meditando y enfocándome en mi 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 interrupciones externas las manejamos de una manera y las interrupciones internas de otra. Cuando la distracción es externa ayuda mantener la imagen de la respiración al centro del “*mandala*”. Para aquellos cuyas mentes trabajan visualmente, imaginamos que el ruido está localizado en la periferia de nuestro conocimiento— afuera, en la orilla de nuestra percepción. Notamos los sonidos del tráfico o del perro que ladra, pero conscientemente lo dejamos a un lado. Si comenzamos una guerra con el sonido, entonces se vuelve problema.

Ajahn Chah vino a Inglaterra en los años 70's. 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 veraniega excepcionalmente calurosa y el ambiente de la habitación era

sofocante. Cuando empezó la sesión de meditación todos se asfixiaban de calor, así que alguien abrió las ventanas para refrescar un poco la sala. Sin embargo, 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 acalorar. Entonces abrieron las ventanas y la música invadió la sala... luego las cerraron y todos se asaron. 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. Al fin sonó la campana y los presentes comenzaron a pedir mil disculpas al maestro. Lo primero que dijo Ajahn Chah fue: “Ustedes creen que el sonido los está irritando pero en realidad son ustedes los que están irritando al sonido. El sonido es simplemente lo que es— es el aire que vibra. Nosotros somos los responsables si armamos una pelea 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 tocado la misma música 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. Sencillamente dejamos la distracción a un lado— lo notamos conscientemente y de igual forma lo dejamos ir. Podríamos utilizar nuestra imaginación y pensar algo así: “El perro está siendo un perro y no intenta molestarte. 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 qué tan importante sea lo que brote, nuestra intención es de tratarlo luego de la meditación. Por ahora— por estos pocos minutos— vamos a hacer de esta práctica la cosa 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. 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 el fin no justifica los medios. Si trabajamos con la mente utilizando medios agresivos u obstinados, nuestro resultado será volvernos tensos, agitados y conflictivos. En cambio, si trabajamos con la mente con medios claros y cariñosos, el final se derivará de esa actitud y nos volveremos armoniosos, sencillos y lúcidos. La filosofía de que “el fin justifica los medios” es enteramente no-budista. En el budismo el fin es los medios 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 digámosle: “¡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 parlanchina tome control de la meditación. Ésta es una manera mesurada y pacífica de utilizar el pensamiento. En lugar de dejar que la mente toque cuatro radios sintonizados al azar, este método es como escuchar una estación que toca música que realmente vale la pena. 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 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. La 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 investigador 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 evento significativo y notamos que podemos permitir a la mente vociferar al respecto, pero que a la vez esté en paz con nuestra crítica— de la misma manera en que puede estar en paz con un bocinazo afuera en la calle. Podemos decir: “Esto es sólo 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 enganchar por el contenido de los pensamientos, reflexionamos: “¡Vaya! ¡Mira como pasa este pensamiento! ¡Hoy sí que estoy en forma! ¡Vaya, que agitado estoy hoy!” Entonces, notamos que, aun cuando la mente está vociferando 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 ella. 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 no se nos permitía movernos. Así que mi introducción inmediata a la meditación, a partir de los primeros quince minutos, fue de 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 es un efecto secundario. Todos estaríamos contentos sin el dolor pero es necesario tratar algunos asuntos en cuanto al dolor físico.

La forma en que aprendemos a lidiar hábilmente con el dolor físico se traduce en 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 de forzarme a soportar el dolor” es una ruta directa al osteópata o a la sala de emergencias. No podemos violentar nuestro cuerpo según nuestra voluntad porque no obedecerá. Podemos hacer caso omiso del dolor por un tiempo pero el dolor es señal de que el cuerpo está estresado— es señal de peligro. Si somos rígidos y tensos nos quebramos— pero en el otro extremo, si estamos completamente flácidos y blandos, 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 Intermedio” 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 Intermedio” 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 espanta y nos irrita. Esto parece ser un odio natural— nos parece totalmente válido el 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 engancha con el dolor y comienza a reñir 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 veamos como irritación. Dejemos ir la respiración y démosle el escenario completo a nuestro dolor. Explorémoslo. 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

reconozcamos que el dolor es una sensación desagradable. Observemos 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. Reconozcamos el dolor como una simple sensación y observemos 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 de 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 amor y generosidad hacia el dolor— hacia la sensación desagradable. El dolor no tiene que gustarnos para que empleemos cariño y ternura hacia él. Sencillamente reconozcamos y aceptemos 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.

Cuando enfocamos nuestra atención en el dolor notamos que nos hemos tensado a causa de resistir la incomodidad. El segundo paso consiste en relajar nuestro cuerpo como si estuviéramos haciendo una postura de yoga. Cuando practicamos yoga intentamos perfeccionar nuestra posición y este esfuerzo puede tornarnos rígidos. Sin embargo, aprendemos a relajarnos en la postura y pronto

se manifiestan unos centímetros de más como por arte de magia, que nos permite 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. A pesar de nuestra incomodidad, el hecho de no pelear con el dolor reduce el problema.

Cuando trabajamos con el dolor de esa forma más genuina y directa desarrollamos una percepción más intuitiva y correcta de nuestro cuerpo. Entonces, podemos notar cuando nuestro cuerpo está realmente estresado y cuándo nos empujamos más allá de nuestros límites— y sabemos cuándo es necesario que nos movamos. Cuando 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: “Siempre esperen unos minutos. Cuando realmente quieren moverse, esperen uno o dos minutos más. Relájense un poco y sean pacientes”. Para que la espera sea provechosa hay que esperar hasta que la motivación a movernos no sea la aversión al dolor sino la bondad hacia el cuerpo. Debemos tener cautela porque nuestro “abogado interno” intentará convencernos que debemos movernos 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 enredar 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 deján-dolos ir.

*Pregunta:*

Por favor, háblenos del sueño.

*Respuesta:*

Cuando comenzamos a meditar encontramos dos trayectorias generales: la de la agitación, y la del sopor y el adormecimiento. 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 dacha cu cu cha*), ¡que es maravi-llosamente onomatopéyico! Decirlo nos hace sentir como si tuviéramos arena bajo la piel. La palabra para “sopor”, “pereza” o “letargo” es “*thina-middha*” (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 alertas, creemos que implica excitación, miedo o vigilancia.

En la meditación, intentamos descubrir la dimensión de nuestro ser que es simultá-neamente alerta y relajada. Quizás pensamos que no 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 principio 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, el adormecimiento funciona igual que 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 ésta será nuestra señal para despertar.

Otra técnica para tratar con el adormecimiento es mantener una consciencia aguda de la espina dorsal, notando cuando nuestra espalda se comienza a doblar y cabeceamos. Si utilizamos las técnicas de sostener un objeto entre los pulgares y estar conscientes 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. 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 cajetilla 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 se llama compensar una impureza con otra— jugamos nuestra vergüenza contra nuestro adormecimiento, aprovechando nuestros 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 cajetilla 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 claras las orillas 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 del discernimiento si nos limitamos a ellos.

### LA CONCENTRACIÓN Y EL DISCERNIMIENTO

Buda distinguió dos niveles 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 comprende la liberación profunda del corazón y el desarrollo de la sabiduría y conocimiento de cómo son las cosas en realidad—en otras palabras, discernir la naturaleza de nuestra existencia y el papel que desempeñamos en el 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 líder del Linaje Del Bosque tailandés de Ajahn Chah en Occidente) enfatizan que es más preciso contemplar estos dos niveles como parte de un todo. 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 DISCERNIMIENTO

El discernimiento se desarrolla sobre la base de la tranquilidad. Únicamente cuando la mente está tranquila y estable podemos empezar a soltar el objeto de meditación que escogimos y atender a la textura de nuestra experiencia en el momento presente. En la segunda lección, comentamos como dejar ir la atención de la respiración y notar la amplitud del espacio en que ésta se mueve. 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 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, 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 contemplamos merendar en una hora. Puede brotar una multitud de pensamientos o sensaciones por las que la mente podría divagar. Sin embargo, cuando desarrollamos la meditación del discernimiento no nos enfocamos en el contenido de la experiencia sino en su proceso. 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 abuelita?” no nos interesamos en las actividades de nuestra abuelita, sino que notamos que un pensamiento relacionado con la abuelita 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 narrativas. En cambio, observamos las oleadas de eventos y los patrones de nuestra experiencia, que surgen, desaparecen, y cambian.

## ESTABILIZANDO LA CONSCIENCIA

Como describimos en la segunda lección, empezamos a notar que las cualidades de sabiduría y consciencia se mantienen firmes y estables, y que nuestra consciencia 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 a la mente y al corazón a descansar en la sabiduría amplia y receptiva, nos damos cuenta de que el contenido de la experiencia no es muy interesante. Cuando el corazón está firmemente establecido en la cualidad de la sabiduría 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 mil veces. Podemos descansar en la cualidad amplia de la sabiduría y percibir el proceso. Comenzamos a entender que la naturaleza de la experiencia es cambiante, y que su cualidad fundamental es desinteresada y desprovista de ego.

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 sabiduría, entendemos que el recuerdo personal y el sonido del automóvil suceden en el mismo espacio, y que surgen y desaparecen. Discernimos que las categorías que le otorgamos a la experiencia— tales como: “yo” y “no yo”, o “dentro de mí” y “fuera de mí”— son sólo etiquetas y que no definen la experiencia propia. 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 brotan y se desvanecen.

## LA NATURALEZA IMPERSONAL DE LA EXPERIENCIA

Con este discernimiento, aparece el conocimiento intuitivo del

corazón que reconoce que estos fenómenos son solo patrones 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 nos damos cuenta de que todos los fenómenos que surgen y desaparecen son patrones 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. Eventualmente la mente y el corazón despiertan al hecho de que todo son patrones de la naturaleza que nacen, se desenvuelven y desaparecen, y que todo está unificado por una cualidad de sabiduría y consciencia. 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 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 con tal 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 revaluación de la experiencia puede tener un efecto muy radical sobre la forma en que nos percibimos.

## TRABAJANDO CON NUESTRO “SER”

Ajahn Sumedho es un gran maestro de la meditación. Solía decirles a sus monjes y monjas: “En cuanto me considero a mí mismo, me deprimó”. La respuesta 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 de que en cuanto pensamos en de nosotros mismos y vemos la vida en términos de nuestras preferencias— lo que nos gusta, lo que deseamos, lo que somos, podríamos ser, deberíamos ser, podríamos haber sido, podríamos lograr, etcétera— nuestro cuerpo y mente se contraen. Contemplar la presencia de nuestro “ser” o de nuestro “yo” nos hace sentir una densidad adhesiva. En cambio, si sustituimos nuestro marco de referencia del punto de vista del “ser” por el de la naturaleza en su totalidad, notamos que la naturaleza tiene una cualidad amplia y tranquilizante.

Los seres humanos deseamos libertad. Todos intentamos encontrar un lugar, una posición, un trabajo o una relación en que podemos 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 percepción del “yo” y del “mío”. Nos comenzamos a dar cuenta que ese sentimiento es efímero y transitorio— 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 ser. Nos damos cuenta que estos elementos no son lo que somos.

Comenzamos a observar aquello que experimenta el sentimiento de “yo” y “mío” y reflexionamos acerca de ello. Cuando investigamos lo que 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 una cualidad de alivio y felicidad.

## NUESTRA META NO ES SABER LO QUE SOMOS

Durante los 45 años que Buda instruyó después de su iluminación determinó 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 ésta es la pregunta equivocada. En lugar de definir qué somos, debemos de dejar ir lo que no somos y luego la realidad de nuestra naturaleza se vuelve aparente. 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! Es imposible que cumpla esa función.

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 la naturaleza, y de nuestra existencia y la de los demás, se volverá aparente. 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.

## TRABAJANDO CON 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 encendidos a la vez, todos sintonizados 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 durante la meditación nos pueden evitar mucha confusión. 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. Este entendimiento nos puede liberar del sufrimiento porque dejamos 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 no usamos la mente para intentar deshilvanar y organizar las cosas lógicamente. Cuando nuestra mente está enfocada la cualidad de atención que podemos dedicar a lo que surge es amplia, abierta y receptiva, así que— en lugar de enfocarnos 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 y 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 en ese campo. 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. Traemos la pregunta o reflexión al agua y observamos lo que se cristaliza de él.

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 y nos conectamos con la naturaleza de todas las cosas. 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 con toda la vida.

#### PERMANECIENDO EN EL MISTERIO

Como seres humanos, constantemente nos preguntamos “¿de qué se trata esto? ¿Cómo se conecta esto con eso?” 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 plan— con algo que nos haga sentirnos seguros. Pero en la contemplación encontramos que el corazón está más tranquilo 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 del discernimiento— o

sea, entre el pensamiento y la sabiduría, como decimos en el lenguaje budista— es que este tipo de sabiduría no viene a ser lo mismo que saber acerca de algo. No se logra adquiriendo datos o recopilando información, sino es la cualidad de la consciencia pura en sí. Esta es la pieza clave. Establecemos al corazón en la consciencia pura, en el conocimiento intuitivo, en el patrón que reconoce que nuestro ser está intrínsecamente conectado a todo el universo y así llegamos a la sabiduría.

#### AUNQUE SEA SOLO POR UN BREVE MOMENTO

Esta no es una práctica fácil, pero esta consciencia 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 narrativa de la experiencia realmente sólo 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 beneficiosas como generar en nuestro corazón amor incondicional y benevolencia por el tiempo que toma ordeñar una vaca (unos 20 minutos). Buda además enseñó que hasta creamos más buen karma cuando entendemos, en el tiempo que toma abrir y cerrar los ojos, que todo es cambiante. Un

momento de claridad y entendimiento acerca 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 DISCERNIMIENTO

En Pali, el lenguaje de Buda, esta práctica se llama “*Vipassana*” que significa “ver dentro” –introspección– o “discernimiento”. “*Vī*” 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 y discernir, “*vipassana*” se refiere al cambio que ocurre en el corazón cuando comprendemos la libertad y la amplitud interna. El discernimiento es la parte más importante y, en la meditación guiada siguiente, intentaremos explorarlo con cierta profundidad.

## MEDITACIÓN GUIADA

### ATENDIENDO AL CUERPO

Llevemos nuestra atención al cuerpo. Notemos como lo sostenemos y como se siente. Partiendo desde ese punto suavemente dejemos que el cuerpo se estire hacia arriba. Dejemos que la espina dorsal se yerga— esto nos conduce hacia la cualidad de atención y un estado mental alerta. Con la espina actuando como una columna central y el eje del cuerpo, dejemos que el resto de nuestro cuerpo se ablande y se relaje alrededor de ella.

Seamos amigos de nuestro cuerpo. Le permitimos relajarse y descansar. Notemos si existe alguna tensión en los músculos de la cara... los hombros... el vientre. Cuando encontremos alguna tensión cariñosamente la relajamos. Permitamos que los músculos alrededor de los ojos se suavicen y dejemos que los hombros caigan un poco. Relajemos y amplíemos el vientre... en completa relajación. Percibamos el cuerpo dentro del espacio de nuestra consciencia. Descansemos dentro de la facultad de la sabiduría que opera todo el tiempo, enfocándonos en nuestro cuerpo.

### LIMITANDO NUESTRA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Una vez que el cuerpo esté bien asentado y nuestra postura se encuentren firme, limitemos nuestra atención a descansar en la respiración. No cambiemos la respiración para que sea más

prolongada o profunda... no la controlemos de ninguna manera... solo sentimos como respira el cuerpo, permitiendo que este sencillo ritmo sea el foco de nuestra atención, como si nuestro cuerpo fuera un gran campo abierto... un amplio espacio.

Tracemos el patrón de las sensaciones que produce la respiración. Encontremos el centro de la respiración sintiéndolo como si fuera el centro de un “*mandala*” o de una flor. Sentamos al cuerpo respirar. Sigamos cada inhalación de principio a fin... cada exhalación de principio a fin.

## TRABAJANDO CON DISTRACCIONES

Si la mente escucha un sonido y se deja llevar por él, o se enreda en un recuerdo o una idea... un eco del día, o cualquier otra cosa que llame la atención y nos distraiga de la respiración, tratemos a nuestra mente con amor y una actitud suave. Cooperemos... colaboremos con la mente. No la resistamos ni peleemos con ella.

Cuando notamos que la mente se ha distraído y ha divagado, consciente y suavemente aflojemos nuestro aferramiento a lo que ha llamado nuestra atención. Relajémonos y dejémoslo ir. Volvamos al centro. Permitamos que los sonidos, los pensamientos y las sensaciones del cuerpo se queden en la periferia. Dejemos que la colección de sensaciones de la respiración se sitúe en el corazón de nuestra atención, como punto de nuestro enfoque.

Lentamente, dejemos que la atención descance cada vez más estable en el presente momento. Permitamos que los pensamientos ocurran aquí y ahora, y sencillamente dejemos que surjan y desaparezcan. Por el momento, simplemente permitamos que nuestra atención descance en la respiración.



## DEJANDO IR LA RESPIRACIÓN Y DESCANSANDO EN LA SABIDURÍA

Si encontramos que la mente se ha estabilizado, descansando más fácilmente en el momento presente— y somos conscientemente atentos de 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. Dejemos ir la agrupación de sensaciones que acompañan a la respiración como centro de nuestro espacio consciente.

Experimentemos la amplitud del campo abierto de la mente, dejando ir a la respiración como enfoque particular. Permitamos que la respiración sea un objeto más... un patrón más de la experiencia, que toma forma en el campo de nuestra mente. Notemos el peso de nuestro 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.

Permitamos que nuestro corazón descanse en la cualidad de la sabiduría... de observar. Sintamos el fluir de los patrones de la experiencia. Soltemos el contenido y dejemos ir las narrativas. Simplemente observemos todo y conozcámoslo como patrones de la naturaleza que brotan, toman forma, cambian y se desvanecen. Seamos esa amplitud del conocimiento, que todo lo recibe y que le da la bienvenida a todo... como si nuestro corazón inhalara cada momento, conociéndolo... y dejándolo ir con la exhalación.

## 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 observemos y reconozcamos los patrones de la naturaleza, dejémoslos ir. Cuando desarrollamos esta capacidad de conocimiento, notamos el efecto que tiene en el corazón... el efecto de dimitir 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 de sabiduría observando el patrón de cada momento sin aferramiento o rechazo.

## CULTIVANDO EL DISCERNIMIENTO

Cuando aprendemos a soltar y dejar ir notamos que la experiencia del pensamiento, que habitualmente percibimos como estar “dentro” de nosotros, se distingue de la experiencia del 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... notemos como se siente esa sensación. Notemos la sensación de no aferrarnos al concepto de “yo” y de “mío”. Es un conocimiento simple, puro y amplio... consciente de todo. Conectémonos con ese sentimiento, dejando ir todo.

## SESIÓN DE 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 ese 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 conscientemente atentos del 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 pensado en re-nombrar esta enseñanza *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 la oportunidad de dominar el discurso al cerebro, ¡éste lo 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 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 sabiduría trascendente que llamamos “mente grande” o “corazón”, y la mente discriminadora 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 comprendo los pensamientos?

*Respuesta:*

Las palabras pueden ser topes pero las necesitamos para comunicarnos. Sería muy esotérico y poco provechoso si yo me sentara aquí para instruirles y sencillamente “fuera”. 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 cale y se deje conocer. En la contemplación, ni siquiera se puede 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 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 inhalación es un intercambio de aire con otros— yo exhalo aire y ustedes lo respiran. 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” se vuelve impreciso.

Cuando exploramos la mente, 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 desco-nectados 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 es 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: el corazón es como un servidor, o como un intercambio telefónico— utilizando el lenguaje antiguo. Cuando conscientemente utilizamos nuestra intuición, es como si nos conectáramos al puerto (siendo la parte del ordenador o computadora 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 cualquier 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 estar en duda y no entender la situación con nuestras mentes conceptuales pero, si utilizamos nuestra intuición, nos 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 precisamente lo que hacen los demás instrumentos, o calcular los cambios que ocurren en el estado de ánimo de los otros músicos. Sin embargo, ¡el músico 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 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 desenfoque 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 en pro 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 “*lokuttara-pañña*” 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 Dios— 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 la cualidad de sabiduría consciente. 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 consciencia en sí.

*Pregunta:*

¿Se aplica a todos los seres?

*Respuesta:*

Si. Si eres un animal, se encuentra soterrado bajo muchas capas de instinto. El gran beneficio de ser humanos es que no sólo poseemos la facultad de estar conscientes y alertas, pero también tenemos la capacidad de reflexionar. No sólo 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 Antiguos Sabios”, y su meta es seguir a los primeros discípulos de Buda. Es una de las escuelas budistas más antiguas de Asia. “Amor incondicional y benevolencia” o “*metta*” es el nombre que le damos a la práctica del corazón generoso y receptivo. En las primeras lecciones, cubrimos los otros elementos de la práctica de la meditación— concentración y discernimiento. “*Metta*” es otra cualidad que se sostiene en la práctica y en la tradición Theravada es muy enfatizada. Exploraremos algunos de los métodos para desarrollar esta cualidad en la meditación guiada al final de este capítulo.

Realmente no existe un equivalente en nuestro idioma para la palabra “*metta*”. Ha sido traducida como “amor incondicional y bondad,” “amor y amistad” 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 completamente— por quien sentimos un gran afecto, cariño y benevolencia. Por ejemplo, podríamos pensar en un hijo, 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 consciencia 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 afecto no nos incluye. Pensamos que amarnos a nosotros mismos es una gran indulgencia o una cualidad inflada— que es indecoroso y definitivamente no espiritual. Pero Buda indicó que si no podemos sentir amor incondicional hacia nosotros mismos, no podemos extender amor incondicional verdadero 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 prefiriéramos no tener o quisiéramos eliminar. Así que al principio, podría ser 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 regocija con energía y vitalidad, y 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 ternura hacia las otras personas que se encuentran en la habitación, luego a las personas en el edificio y después hacia todo el área del pueblo, el distrito, la región, el estado y el país.

Dependiendo de qué tan gráfica es nuestra imaginación, podemos observar esta expansión como una luz cálida que lentamente se extiende por todo el país— norte, sur y en todas las direcciones— 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 apreciados. 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 queridos, los neutrales y los no queridos.

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 éste orden particular, o lo podemos hacer libremente y manipularlo a nuestro antojo. Como sea que lo practiquemos, expandimos esta cualidad desde el corazón— el centro de nuestro ser y el generador de este bello sentimiento e intención.

Radiamos 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 “*metta*”, cuando el ejercicio le generó una enorme irritación. El participante se siente irritado cuando se le pide extender afecto por todo el mundo y lo que surge es el cascarrabias interno que no quiere ser molestado con tonterías sentimentales, y que siente enorme resistencia hacia la idea de disimular todo con amor incondicional, ternura y generosidad.

Puede suceder que el cínico interior surja en cuanto sentimos que debemos portarnos cariñosos 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 amar a todos, como si se nos obligara a ver al mundo a través de un lente tipo “Walt Disney” o cursi. Pensamos que debemos sostener la actitud de que “todo está bien”, y que “todo es lindo”. Algo en el corazón rechaza esta idea.

Es importante entender que el amor incondicional no es lo mismo que cultivar una actitud de 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 cómo son las cosas. 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 recordaran fácilmente las cosas. 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 de gozar la tortura o que deberíamos 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 está pasando puede 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 esto 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 LA PAZ MENTAL

Esta forma de practicar no es una técnica especial que utilizamos en conjunto con las de concentración y discernimiento. 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 la meditación, comúnmente nos surgen pensamientos y emociones indeseadas y descubrimos que sentimos enorme aversión hacia ellas. Entonces intentamos forzar que nuestra mente discursiva los calle y los haga desaparecer. 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 justifican el fin— de hecho, los medios son el fin. Si utilizamos palabras duras y agresivas 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, cariñosos y armoniosos para trabajar con la mente, el resultado natural será que la mente reflejará esas mismas cualidades.

## PRACTICANDO LA BENEVOLENCIA HACIA NOSOTROS MISMOS

En la meditación, practicar la benevolencia hacia nosotros mismos no significa recostarnos y pensar que todo lo que nos ocurre está

bien, permitiendo que nuestra mente proceda como se 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. Similarmente, en la meditación establecemos la base de la benevolencia primero, reconociendo que todo abarca nuestra meditación y que nada se debe omitir. El pensamiento que distrae pertenece. El enfoque en la respiración pertenece. La oleada de ira pertenece. El sentimiento de miedo, las sensaciones de inquietud y agitación, las fantasías— todos pertenecen junto con los pensamientos benevolentes y puros.

El fundamento del amor incondicional y la aceptación plena y sincera es la cualidad de pertenecer completamente— la noción de que todo tiene su lugar. Después de la aceptación total y sincera introducimos la sabiduría discriminadora. Esto quiere decir que reconocemos el valor de entrenar a la mente a enfocarse— así como reconocemos el valor de entrenar a un niño a alimentarse con la cuchara o el valor de entrenar a una mascota a hacer sus necesidades apropiadamente. Entrenar a un niño o animal de esta manera no es resolver un problema espiritual, sino es una necesidad práctica. Similarmente, podemos ver el valor práctico de entrenar a nuestra mente a desarrollar su consciencia y atención. Sin embargo, este entrenamiento no sucede cuando libramos una guerra contra nuestros pensamientos o si odiamos a 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. No tratamos de forzar con métodos severos a nuestra mente a

comportarse 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.



## MEDITACION GUIADA

### COMENCEMOS DONDE ESTAMOS

Empezamos tomando nota de cómo nos sentimos. ¿Cuál es nuestro estado de ánimo? Previo a intentar hacer algo con el cuerpo y la mente, sencillamente notemos cómo nos sentimos física y mentalmente. ¿Cómo se siente nuestro cuerpo? ¿Cuál es su estado de ánimo? No existe un punto de partida correcto o incorrecto. Solo observemos si estamos contentos o tristes, cansados o enérgicos, o si sentimos calor o frío. Sea lo que sea, éste es nuestro punto de partida. Comencemos por reconocer y apreciar nuestro punto de partida.

### LLEVANDO LA ATENCIÓN AL CUERPO

Ahora dirijamos nuestra atención hacia el cuerpo. Notemos cómo se siente el cuerpo. Enfoquémonos un momento en la espina dorsal. Permitamos que el cuerpo crezca y alcance hacia arriba... que se alargue y estire un poquito, trayéndonos la cualidad de atención.

Cuando notemos que la espina se ha establecido de manera firme y recta, permitamos que el resto del cuerpo se relaje alrededor de ella. Tomemos un momento para llevar la atención por todo el cuerpo, de la punta de la cabeza hasta las puntas de los pies. Donde sintamos tensión, dejemos que el cuerpo la relaje. Permitamos que nuestro cuerpo se ablande... se asiente... y que esté a gusto en este momento.

## DESARROLLANDO EL AFECTO INCONDICIONAL Y LA SIMPATÍA

Dirijamos la atención hacia el centro del corazón— hacia el centro del pecho. Sintamos el ritmo de la respiración allí. No tratemos de cambiar la respiración o hacer algo con ella. Sencillamente enfoquemos la atención en el corazón. Sintamos cómo respira el cuerpo, observando su ritmo.

Ahora, de la forma en que nos sentimos más cómodos, introduzcamos en nuestra mente a una persona o mascota querida, 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. Traigamos a nuestra mente a este ser de la manera única en que se nos manifieste— inclusive, podemos enfocarnos en el amor y la devoción que sentimos por un ser divino.

Sostengamos este ser en nuestro corazón tal y como se nos manifieste. Sintamos la cualidad de amor ilimitado, benevolencia, calidez y aceptación. Evitemos enredarnos en narrativas de ese ser, o de nosotros. Sencillamente, introduzcamos la cualidad de su presencia a nuestra mente, sosteniéndolo en nuestro corazón, y sintiendo el calor y la amplitud que surja.

Hagamos que su presencia y el calor que evoque sea la chispa que enciende nuestro corazón. Usemos la imagen de la llama que enciende la vela— la llama que prende esta cualidad de “*metta*” y benevolencia en nuestro corazón. Habiéndose encendido, genera luz y calidez en el corazón. Con cada inhalación, visualicemos que inhalamos la energía del presente momento— que inhalamos la situación y el patrón del ahora. Inhalamos su energía en nuestros corazones y la transformamos... introduciendo todo el momento presente— los sonidos, las sensaciones, los pensamientos y el aire— en la luz de este amor incondicional y benevolencia.

Cuando exhalamos, imaginemos que la luz radia desde nuestro corazón, alcanzado fuera de nuestro cuerpo— como si nuestro corazón fuera una lámpara, una fuente de luz, que usa como combustible la energía de cada momento, transformándola y difundiéndola por todo nuestro cuerpo... emanando desde nuestro corazón y pecho, y calándonos completamente.

#### LLENANDO EL CUERPO CON AMOR INCONDICIONAL Y BENEVOLENCIA

Con cada exhalación, difundamos la luz cada vez más por todo el cuerpo. Llenemos nuestro cuerpo con esta cualidad de amistad. Sintamos la benevolencia hacia nuestro ser físico— nuestros órganos, nuestros huesos, nuestra sangre, nuestros músculos y articulaciones.

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

Con cada inhalación, sostengamos la cualidad de tomar la energía de este momento y transformándola 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. Aceptemos enteramente al cuerpo tal y como es, con todas sus fortalezas y debilidades. Amémoslo exactamente como es... aceptémoslo exactamente como es.

#### DIFUNDIENDO LA LUZ

Cuando el cuerpo se colma con la presencia de esta energía, y está repleto de esta luminosa benevolencia, 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 exhala... 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 exhalación, 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 como 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, generado por nuestro corazón... establemente, incesantemente respirando la energía de este momento y transformándolo en esta luz viviente, en esta benevolente y amable luz, que se extiende... que permea 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 todo 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 difundamos esta luz más allá de la región, más allá del océano... bajo las aguas, permeando todas las criaturas del mar... los peces, las ballenas, las tortugas, las medusas, el plancton microscópico, las criaturas que viven en las pozas de las rocas a la orilla del mar. Difundamos la luz a las ciudades, a las miles de hectáreas de edificios y estacionamientos, que pululan con gente en todo tipo de estados de ser. Difundamos 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, los fríos, los calurosos, los húmedos, los altos y bajos... llegando a cada rincón... el corazón— el generador de esta gran luz infatigable.

Alcancemos todo el país, al norte y al sur. Crucemos los océanos... alcanzando, envolviendo, difundiendo. Visualicemos cómo esta luz de amor incondicional y benevolencia abraza, envuelve y rodea todo el planeta... como dedos de luz que suavemente abrazan al mundo.

Difundamos esta suave luz desde el corazón, infinito en sus recursos e infatigable. Alcancemos, envolvamos y abracemos todo el planeta... esta bella joya verde y azul. Difundamos 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...

permeando la textura, el corazón, y la naturaleza de todos los seres... por las tierras, las aguas y en el aire. Llenemos todo el mundo, envolviéndolo todo... abrazándolo todo con este campo de benevolencia.

Difundamos la luz al espacio, más allá de la tierra al sistema solar... a la luna, el sol, Venus, Marte, Mercurio, Urano, Neptuno y Plutón. Alcancemos sin límite, difundiendo la luz, incalculablemente vasta... llenando la extensión del espacio... la galaxia... los vacíos entre galaxias... Llenemos todo el espacio sin discriminación, en todas las direcciones... arriba, abajo, y todo alrededor nuestro. Sin obstrucción, llenemos la extensión del espacio... el universo... con la presencia de esta infinita bondad, con buenos deseos incondicionales... con aceptación. Sepamos que aquí es el universo y, en este momento, está lleno de bondad.

Cuando llegemos a los límites del universo, encontremos la frontera. Encontramos 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.

## SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*Pregunta:*

Cuando hacemos un problema de algo que no queremos ver “porque lo rechazamos o negamos” ¿es un problema distancianciarnos 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 de pertenecer. Ajahn Chah diría: “Si no debiera de 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 Rochi solía decir: “Todo es perfecto así como es ¡pero siempre puede mejorar!” Lo que hacemos es conectar nuestro corazón a la forma en que son las cosas— que incluye nuestros

atributos de sabiduría, motivación e iniciativa. La forma en que son las cosas incluye nuestra sensibilidad al tiempo y al espacio, 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 libremente. Por ejemplo, cuando entrenamos a un niño o a una mascota no dejamos que las situaciones se desenvuelvan sin intervención. Nuestras acciones, intervenciones y capacidad de alterar el mundo son parte de la forma en que es el mundo. Lo importante es abordar nuestras acciones desde un punto de conexión con la realidad y no desde una perspectiva distorsionada de ella. Es importante no actuar partiendo de una opinión reactiva, del hábito, o motivados por el miedo, el deseo o la irritación— estas son 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 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 aferrar 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 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 preocupación y comprensión con la cualidad de sabiduría. Una madre necesita apegarse a su hijo. Si no se apega 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 pendientes 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 sucede. Podemos tener empatía sin engancharnos o identificarnos con la posesión. Podemos empatizar con el dolor de otro ser sin involucrarnos en él.

Nuestro idioma 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 enredarse 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, 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 narrativa, 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 es nuestra meta permitirnos sentir el dolor de la situación, sin confusión. No nos distanciamos de la experiencia, pero tampoco nos dejamos llevar por ella.

Cosas terribles están pasando en tantos lugares alrededor del planeta— en Oriente Medio, India, Pakistán, Afganistán y América Latina. Si tenemos benevolencia y compasión sin sabiduría, nos dejamos llevar y abrumar por la extensión del sufrimiento. Sin embargo, si nuestra benevolencia y compasión son equilibrados por la sabiduría, podemos empatizar con otros seres y su dolor, pero nos sostiene 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 intermedio. Toma 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 ella, y no caer en los extremos de cerrarnos o dejarnos llevar por la emoción. Es como aprender a montar en bici 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 aferramiento?

*Respuesta:*

Si cogemos algo no tenemos que aferrarnos a ello necesariamente, o pensar que es absolutamente nuestro. Cuando pensamos que algo es verdaderamente nuestro existe la posesión o el aferramiento que causa tensión. Para soltar nuestro aferramiento 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 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 aferramiento 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 aferramos al cuerpo y 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 dejar ir— éste es el propósito de desarrollar nuestra atención en cuanto a lugar y ocasión. El amor incondicional y la benevolencia son parte de nuestra conexión con 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 de 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 comunicarnos con un corazón de amor incondicional y benevolencia. Esto quiere decir que el propósito de la crítica debe ser para beneficio de los demás, y no para uno mismo. Previo a hablar con ellos, 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. Sólo podemos hablar de lo que observamos y sabemos en cuanto a los hechos de la situación.
5. Debemos de 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 crítica. Intentamos tener estos criterios en nuestra consciencia 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 tan sólo 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 sólo tenemos que ser honestos en cuanto a nuestra posición.

*Respuesta:*

Ese es un buen punto. 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:*

Éste 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 LA COMPASIÓN

Los temas de esta lección son la sabiduría y la compasión. En la lección previa, hablamos del primero de los “*Brahmaviharas*” o “actitudes sublimes”, que es “*metta*” o “amor incondicional y benevolencia” en Pali, el lenguaje de las escrituras budistas. La segunda de estas cualidades sublimes es “*karma*”, que comprende la compasión en sus muchas formas y la sabiduría. Estas son contrapartes necesarias.

### 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 en conjunto 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 áreas de la práctica budista no existe un paradigma conceptual o palabra que realmente describa esta idea en 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 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 iconos o estatuas religiosas, tal como la imagen de Buda en un templo, son venerados. Los budistas respetan a Gotama Buda como el maestro, pero la meta de la práctica budista es interiorizar lo que éstas imágenes representan. Si no interiorizamos las cualidades de estos seres iluminados, la práctica se vuelve inefectiva y la meta verdadera

se pierde. No se trata de observar seres externos 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 cultivar 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 nuestro ser. 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 pensar en la sabiduría y la compasión 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 en el nombre del 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.

## LA SABIDURÍA Y LA COMPASIÓN TRABAJAN 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. Se reflejan de cierta manera pero emanan de la misma fuente. Son como las alas del ave que se necesitan para volar y que emergen del mismo cuerpo.

### DESARROLLANDO LA SABIDURÍA

Cuando hablamos en la Tercera Lección del saber y el pensar tocamos el aspecto de cultivar la sabiduría en la práctica de la meditación del discernimiento. Esto implica extraer información de la cualidad de la consciencia que comprende los patrones de la experiencia como fenómenos transitorios.

Cuando desarrollamos la sabiduría observamos este mundo y notamos lo que es la sensación del “yo”— nuestros pensamientos, sensaciones, emociones, estados de ánimo, recuerdos e ideas. Observamos además el mundo fuera de nosotros— lo que experimentamos por medio de la vista, el sonido, olor, gusto o nuestras sensaciones físicas. Comenzamos a notar el *proceso* de experimentar estas impresiones, en lugar de enfocarnos en su contenido— o sea, en lugar de atender si algo es bello o desagradable, apetitoso o repulsivo.



Con el desarrollo de la sabiduría o discernimiento, retiramos la atención del contenido de nuestras experiencias particulares y 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, insatisfacción y ausencia del ego. Aprendemos que no existe aspecto de nuestra experiencia que pueda identificarse realmente como quién y qué somos— ni siquiera nuestro sentido del ser— el sentimiento de “yo” y “mío” que parecen tan sólidos, y que tomamos por ciertos, como un aspecto de nuestra realidad diaria que no cuestionamos.

#### ¿DÓNDE ESTÁ EL DUEÑO?

Cuando realmente observamos podemos discernir que la sensación del ser surge y se conoce por medio de la cualidad de la consciencia 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 eso que conoce esa sensación? Si lo que se conoce es la sensación del ser, 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 pulguitas lleva—  
y éstas pulguitas llevan más pulgas,  
que pican a las pulguitas 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 consciencia y distinguir cada vez más los objetos a los cuales les atribuimos las cualidades de “ser” y “otro” tales como los pensamientos, las sensaciones, las formas, los sonidos, los recuerdos y las ideas. 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, etcétera. Cuando tratamos de identificar lo que es la esencia no podemos encontrar ninguna sustancia separada y definible— ninguna cualidad o elemento con el que puedas identificarte como el poseedor. Encontramos que existen las realidades convencionales— el conocimiento y la procesión de experiencias de las cuales formamos el “yo,” el “mundo” y el “tú”.

Cuando investigamos, podemos ver que la sensación de solidez que posee la sensación del ser 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, sólo 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 romper 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 desconectarnos del mundo, del cuerpo y de las sencillas realidades prácticas de 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 apoyan mutuamente, a pesar de que se reflejan. 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 pueden ser. Sin embargo, ésta es la maravilla del Camino Intermedio: 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 un grado de voces en la mente. Esto no 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 a 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 yo no hubiera sido tan estúpido... si sólo pudiera re-escribir 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 ni una sola vez se mis planes se cumplieron. Algunas veces estaba decidido a seguir mi guión, a pesar de que los otros no lo siguieran, yo continuaba con él. Pero luego de tantos años de ver que mi planificación no funcionaba, algo en mi corazón cambió y abandoné la estrategia— ¡quizá fue una versión de la ley de la selección natural!

## TRABAJANDO CON EL COMITÉ INTERIOR

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 gran variedad de opiniones y voces: los aseverativos y agresivos, los lógicos y razonables, los emotivos y sentimentales, los callados y sensatos, los pasivo-agresivos y los que verdaderamente son descabellados y audaces. Podemos asentar la práctica de la compasión efectivamente para con nosotros cuando aprendemos a escuchar todas las distintas voces de nuestro carácter cuando surgen.

Muchas veces, intentamos forzar que las voces internas se callen. Sin embargo, generalmente encontramos que, cuando más las tratamos de suprimir o expulsar, 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 súper-insectos! La mente es exactamente igual. Si usamos pesticida mental para intentar hacer que nuestros asuntos desaparezcan, sencillamente estamos fortaleciendo nuestros problemas.

En lugar de repeler los pensamientos repetitivos y las voces habituales de la mente, tales como como los juicios y las cuestiones que vemos como 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 escenario arruinamos su presentación. Con las luces brillantes, 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. Soy inútil en la meditación. 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 consciencia 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 sólo un ejemplo— hay muchas cosas que obsesionan a la mente y la auto-crítica 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 el noreste de 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! Éste es sólo un pensamiento estúpido — ¡lárgate de aquí!” Pero el pensamiento volvía: “Gwendolyn, ¿qué eres tú para mí?” Cuanto más trataba de repeler el pensamiento, más retornaba. Tenía que aprender mucho acerca del pensamiento obsesivo y este método de reflexión. Eventualmente encontró que sólo con reconocer plenamente el pensamiento pudo dejarlo ir y permitir que se disipara.

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

De esta manera, la mente crea una percepción 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 auto-crítica 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 auto-crítica, ésta no es la narrativa completa.

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

verdaderamente con él. Si desarrollamos este tipo de compasión directa y escuchamos a nuestros pensamientos, juicios y obsesiones, podemos conectarnos con la intuición tras 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 faltos de ego. Utilizamos el discernimiento 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: ¿Qué es lo que la conoce? Y 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 discernimiento o la sabiduría es saber que... es sencillamente la sensación de dolor. Reconocemos la cualidad amplia y natural que posee toda experiencia.

## DEJANDO IR LA PERCEPCIÓN DE “YO” Y “MÍO”

Una de las metas de la práctica budista es dejar ir la percepción de “yo” y “mío” en relación a la experiencia— en el sentido de que un “ser” concreto experimenta y posee 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 la reflexión cariñosa: “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 dismantelar la respuesta habitual del “yo” preguntamos: “¿Qué es esto que conoce esto?” Haciendo este tipo de pregunta en la amplitud de la consciencia permite que el corazón conozca, por un momento, que sólo existe el conocer. No existe realmente una persona o un individuo que conoce. El conocimiento es una cualidad de la existencia que no tiene forma. Preguntamos o declaramos con tal de de-construir la respuesta habitual. Nuestra meta es solamente dejar que el corazón descansa en esa cualidad del conocer. De esta manera, extraemos 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 el trasfondo de todo. Esto es lo que nos trae al intermedio sagrado y maravilloso.



## MEDITACIÓN GUIADA

### RELAJANDO EL CUERPO

Comencemos tomando un momento para traer la atención a la postura y dejemos que el cuerpo se asiente. Permitimos que la espina dorsal se estire, que se extienda en una posición cómoda y erguida. Dejamos que el resto del cuerpo se relaje completamente alrededor de la espina dorsal. Nos damos permiso para estar a gusto y asentarnos.

Dejamos que todo el cuerpo se relaje... los músculos de la cara y de los hombros... el vientre... donde sea que encontremos cualquier tipo de tensión en el cuerpo. Conscientemente permitimos relajarnos.

### LLEVANDO LA ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN

Llevemos la atención a la sensación de la respiración sin tratar de cambiarla de ninguna forma... solamente sintiendo al cuerpo respirar a su ritmo natural. Dejemos que la sensación de la respiración sea un indicador, un punto de enfoque, para nuestra atención. Sencillamente sigamos la respiración tan plenamente como podamos, siguiendo cada inhalación... cada exhalación.

### NOTEMOS LA DISTRACCIÓN EN LA MENTE

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

dejarse llevar por ello. Cuando notamos que esto ha sucedido y que la mente se enredó y se distrajo, nos entrenamos en notarlo y en despertar a la sensación de distracción. Soltamos conscientemente a lo que se apego a la mente y retornamos al momento presente, indicado por la sensación de la respiración.

## CULTIVAR UNA MENTE Y UN CORAZÓN RECEPTIVOS

Si encontramos que la mente se lanza hacia una procesión de ideas o una narrativa, y que no lo suelta, cultivamos la cualidad de escuchar lo que dice. En lugar de intentar repelerlo, conscientemente lo 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. Lo incluimos, lo conocemos. Lo dejamos ir.

Cuando escuchamos la narrativa, podríamos pensar que nosotros lo podemos explicar mejor. Cuando terminemos de expresar esa frase, permitamos que la exhalación se la lleve. Dejemos que el corazón vuelva al silencio.

Sencillamente notemos 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 brotan en el corazón. Utilicemos 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 notamos lo que sucede cuando lo hacemos.

## APLICANDO EL ELEMENTO DE SABIDURÍA Y DISCERNIMIENTO

Si la mente está estable, reflexionemos sobre lo que experimentamos en cuanto a nuestra percepción... lo que escuchamos, lo que sentimos en el cuerpo... todo lo que surge, sin importar lo que sea. Reflexionemos sobre todo el conjunto.

Cuando dejamos ir la obsesión con el contenido, profundicemos y hagamos plena la cualidad de la sabiduría, aseverando o reflexionando: “Esto es incierto, transitorio, insatisfactorio. ¿De quién es este momento? ¿Tiene dueño?” Despertemos esta cualidad de conocimiento... de investigación... de sabiduría... No intentemos resolver y entender todo sino de ayudar al corazón para que descanse cada vez más plenamente en la amplitud del conocimiento receptivo— para que sea este conocimiento receptivo. Le damos la bienvenida a todo. Recopilamos lo que surge. Acogemos todo sin ser posesivos. Lo soltamos todo. Notamos la transparencia de las cosas.

Reflexionamos de esta forma con el fin de relajar los prejuicios que creamos alrededor del ego y 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. Permitamos que el corazón descanse en esta amplitud mayor, en esta luminosidad.

## SESIÓN DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS

*Ajahn Sundara, monja del Linaje monástico tailandés 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 usted?

*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 [indicando su pecho] y la mente está aquí [indicando su 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 aferrando 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, aferramiento, 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 del corazón en cuanto a la 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 nuestras contaminaciones mentales”. Pero el corazón experimenta cada momento como no limitado al corazón físico o limitado 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 pensamos en nuestro idioma que es 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 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. Sólo 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: quizás 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.

(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 un poco como darle el timón de un automóvil a un niño. Si dejamos que nuestro sentido del “yo” dirija nuestras vidas, vamos a suscitar 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 lógicamente, eso es lo que pensamos. Pero nos damos cuenta de que éste es el trasfondo donde el conocimiento realmente sucede.

Por ejemplo: digamos que existe un momento de conocimiento lúcido. Entonces surge el pensamiento: “¡Oh, maravilloso! Aquí hay un momento de conocimiento lúcido!” Entonces acabamos de dejar el trasfondo porque hubo un pensamiento y luego la atención se perdió en el pensamiento. Así que cuando preguntamos: “¿Qué es el conocer?” consideramos, y luego notamos que consideramos y con eso dejamos el trasfondo— y así proseguimos. Esto es el conocer lo

que conoce lo conocido. Si la mente se engancha a la idea de esto, entonces ya nos desviamos del trasfondo. Cuando divagamos y volvemos al mismo lugar podemos interpretarlo como en el poema que mencioné anteriormente: “las pulgas grandes tienen pulguillas y así procede infinitamente”. Pero es realmente el caso que el trasfondo es cuando estamos siendo esta cualidad genuina del saber. No lo podemos sobrepasar. Esto 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 sé.”

*Pregunta:*

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

*Respuesta:*

(Ajahn Sundara): Un maestro de meditación describió estar en un retiro y notar que alguien comenzó a toser y que se ahogaba, pero él estaba tan sumido en la meditación que le tomó un tiempo llegar a entender que realmente se ahogaba, porque no estaba prestando atención al contenido de la experiencia, sino que notaba sólo el patrón de la experiencia total, dejándolo todo ir— así que notaba que se ahogaba... se ahogaba... se ahogaba... — y repentinamente cayó en cuenta: ¡Oh, Dios, pero si se está ahogando! Ajahn Amaro explicaba el aferramiento y dejar ir el “yo” y el “mío” pero viene un momento en que decimos: “¡Esto es un desastre! ¡Tengo que ocuparme de esto!”

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 soltando todo, según las enseñanzas. Esto es lo que Ajahn Chah llamaba “atención sin sabiduría”. Quizás el discípulo tenía la idea de soltar 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 son las cosas. Esto quiere decir que hacemos lo que se debe hacer. Si la casa se está incendiando no decimos: “Debemos soltarlo. 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 sencillamente una respuesta a la vida. Sin embargo, como meditadores 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 aferra, que se engancha, que grita— y luego tenemos el “yo” que realmente sabe que deberíamos de 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 el



ser atento. Es la mente que se aferra 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. Mucha 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 tras 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, consciente 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 ella estaba muy preocupada por el futuro del hospital. Luego me contó que a última hora llegó un cheque por \$350,000 y yo exclamé: “¡Cielos! ¡Estas aves tienen muchas perfecciones espirituales! ¡Deben haber hecho algo realmente beneficioso para encontrar a alguien que pueda darles tanto dinero sólo para apoyarlos 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 realmente no estamos 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 hace un día soleado y lindo hoy!” Quizá tiene buenas intenciones pero no es una respuesta compasiva para con la persona deprimida, quien a lo mejor sólo 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 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 existe una herencia 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 un sentimiento de falta: “No he hecho lo suficiente—debería de hacer más”. Eso a pesar de que hemos hecho muchas 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 auto-imagen negativa en lugar de poder celebrar y regocijarse con el bien que han hecho.

Al ir a Tailandia y vivir en un ambiente budista fue mi primera experiencia de gente que está contenta sólo con hacer lo que puede y no sentir que algo les hacía falta. Cuando me topé con eso me quedé asombrado. Nunca había visto eso en mi vida. Yo era una persona que hacía buenas obras y sencillamente asumía que nunca podía hacer suficientes buenas obras— que si podría hacer más lo haría porque eso sería mejor.

A veces, hacer lo que podemos y luego dejar la situación en paz es la cosa más sabia. Esto es donde la sabiduría y la compasión se funden— cuando yo sé que nada me falta porque no pude salvar a cada ave con un ala rota o 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, tienen razón. Sin embargo, probablemente mucho de su sufrimiento

es debido a la manera en que tratan con la situación u otros factores, y uno es el blanco fácil. Entramos en la habitación en el momento inapropiado.

No podemos prejuizar toda situación. Cada situación fluctúa momento a momento. Así que debemos realmente penetrar en nuestro corazón y escuchar con sabiduría intuitiva, preguntando: “¿Cómo recibo yo esto? ¿Qué está 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 benevolente y sabio. Pero no podemos decidir eso por lógica. Solo podemos conectar el corazón a la situación y dejarnos guiar por él.

(Ajahn Sundara): Esto me recuerda de una experiencia que tuve hace poco cuando escuchaba en mi mente una voz santurróna que sonaba totalmente razonable. 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 comprobar 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 tienen 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”.

(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 marca la diferencia del mundo.



# LECCIÓN SEIS

## OBSTÁCULOS Y DIFICULTADES

El tema de esta lección es obstáculos y dificultades. Podría sonar como si ahora nos toca 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 discernimiento 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

El concepto de la meditación trasciende religiones. Por ejemplo, cuando los budistas discuten la meditación o el rezo contemplativo con cristianos y se mencionan estos temas, todos se ven de 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 se ilustra en la ceremonia de ordenación de un joven 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 a la mitad 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, así 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 las horas 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 “bananos fragantes”. Sentado en la sala de meditación su boca se llenaba de saliva porque los olía y los saboreaba en su boca. Era el hambre del cuerpo por algo que comer. Ajahn Chah fantaseaba: “¿No sería maravilloso comerme un plátano aromático?” ¡Y lo que hubiera hecho por un plato de fideos chinos!

Éste 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 sólo 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 guardó el pastel en su bolso y volvió al monasterio. A pesar de que se había llenado y no podía imaginarse volverse a sentir hambriento, por la tarde comenzó su estómago a gruñir como de costumbre y pronto estaba fantaseando acerca del pastel. El monasterio era muy estricto, y está completamente prohibido comer por la tarde. Sin embargo,

durante toda la meditación de la noche y la charla del maestro, el monje pensaba: “El pastel... el pastel... En mi bolso tengo un pastel sabroso”. Finalmente, como a veces uno hace en estas ocasiones, pensó: “¡No me importa el resultado kármico— ya no me aguanto! ¡Esto es demasiado que 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... ésta 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, ardiente 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 vio 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 enredada en un 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 enredarnos con 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 LA MALA VOLUNTAD (VYAPADA)

El próximo obstáculo es la negatividad o la aversión y la mala voluntad. Por ejemplo, si en el edificio vecino están tocando música y realmente nos está irritando, quisiéramos 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 todo 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 monasterio 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 molestarlos— está haciendo lo que el sonido debe de hacer. Si existe irritación es porque viene de vosotros.”

La mente se traslada fácilmente a la mala voluntad y negatividad hacia objetos externos o 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 no tuviera este dolor en la rodilla, sería feliz” o “si 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 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 a 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 antidotos. 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. Por otra parte, 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 receptivo y podemos pensar que estamos meditando excepcionalmente bien... sintiéndonos en paz— pero en realidad estamos durmiendo.

Dormirse 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 una cerilla— entre los pulgares. En cuanto la mente comienza a adormecer, los dedos empiezan a relajarse y la cerilla cae entre las manos. Entonces, sabemos que ha aparecido el primer ciclo. En este momento abrimos los ojos y estiramos 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. Así 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-KUKKUCA*)

La próxima dificultad— que es lo opuesto al sopor— es la inquietud, 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 abatida 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 y de estar sujetos a las demandas de otro.

El antídoto principal para la inquietud es traer la atención al cuerpo, particularmente utilizando el análisis del cuerpo descrito en las meditaciones guiadas de las lecciones anteriores. Relajamos cada parte del cuerpo, uno por uno. También podemos usar la

respiración— en particular la exhalación— para ayudar a relajar al cuerpo y calmar la cualidad turbulenta, revuelta y agitada. Además, ésta 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 ambulante, 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 cualidad de la duda— la mente que se enreda 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 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 de 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 engancha en una procesión sin fin de preguntas, especulaciones e indecisión— es el estado en el que nos enredamos con un sin fin 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 cuanta evidencia existe a favor de una posición los abogados opositores



siempre saldrán con argumentos en su contra, porque para eso se les paga. 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 finalizar con la duda analizándola con el pensamiento.

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 narrativa sencillamente reconocemos que “esto es sólo 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 Don “arreglalo-todo” 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 responsabilidad del problema y atendiéndolo yo mismo. El otro monje, cuya

descripción de trabajo era igual al mío, siempre lograba evadir esta responsabilidad. Yo me preguntaba cómo se las arreglaba para hacerlo. Entonces noté que, cuando alguien nos traía una cuestión o un problema, yo 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 hábil respuesta 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 “ésta es la duda”. Las dudas surgen y pasan. Utilizamos cualquier método hábil o ventaja para evadir la narrativa de la duda— para evadir esa estructura que nos indica: “si sólo tuviera la respuesta a esto, entonces sería feliz”. Sencillamente podemos reconocer que “ésta es una emoción o un senti-miento” 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 sólo 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: renunciación, celibato y obediencia. Habló de ellos en términos de

tres misterios. El misterio de la renunciación 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: “ésa 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 frecuentemente encontramos 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. Cuando dejamos sola a la duda y le damos un poco de espacio podemos extraer más fácilmente de nuestra intuición.

# MEDITACIÓN GUIADA

## ATENDIENDO AL CUERPO

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

Lentamente, prestemos atención a las distintas partes del cuerpo. Si encontramos alguna tensión en el cuerpo... si encontramos músculos tensos en la cara o en los hombros, el vientre, las piernas o donde sea que se encuentre la tensión... conscientemente permitamos que se relaje. Establezcamos al 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 limitemos el campo de nuestro enfoque a la respiración... a este simple y suave patrón de sensaciones. Experimentemos al cuerpo respirar a su propio ritmo. Permitamos que la respiración se sostenga en el centro de nuestra atención. Dejemos 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... dejemos que permanezcan en los límites de la atención. Permitamos que la sensación de la respiración sea el punto central... el corazón de nuestra atención.

## TRABAJANDO CON LAS DIFICULTADES

Durante los próximos minutos, permitamos que este sencillo ejercicio sea el foco y la meta de nuestra atención. Lo que surja en nuestra mente... lo que necesite ser entendido, calculado, planificado, recordado, peleado, seguido... cualquier dificultad... cualquiera de éstos diferentes obstáculos que surgen... intentemos 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, intentemos aplicar el consejo que se impartió en esta lección.

Utilicemos las analogías de Buda para observar si podemos sentir el estado de estar en un desierto, o en deuda, o en prisión. Cuando estemos libres de ese obstáculo en particular, dejémoslo ir... dejemos que se asiente... dejémoslo disminuir. Notemos la cualidad de libertad de la prisión, de la deuda, de estar fuera del desierto... notemos qué bien se siente.

No tenemos que crear problemas particulares u obstáculos... ¡ellos surgirán por su cuenta! Solamente mantengamos la atención tan plenamente como podamos en la respiración, y dejemos que estos minutos de meditación— los próximos 10, 15, 10 minutos— se desenvuelvan a su manera. Trabajemos con los distintos obstáculos en cuanto suceden. Si no existen obstáculos, disfrutemos del presente. Abramos nuestro corazón al presente. Si nos encontramos irritados por un sentimiento, sensación o pensamiento, contrarrestemos la irritación y la aversión con amor incondicional y benevolencia...

con la apertura del corazón y la aceptación. Si la mente se enreda en una fantasía sexual interesante, contemplemos 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... despertemos la energía. Si experimentamos agitación, seguimos de cerca nuestra exhalación plenamente, hasta su final... calmando el cuerpo, y dejando que él 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

Trabajemos con las distintas divagaciones e impulsos... llevados por los vientos y las mareas... impulsados por las corrientes... empujados por las criaturas marinas... conducidos por el motor— trabajemos con todas las fuerzas que nos impulsan y nos llevan en diferentes direcciones. Trabajemos, ajustemos... seamos sensibles a los distintos tipos de impulsos y fuerzas que trabajan en la mente. Ajustemos la mente. Acomodemos a la experiencia presente. Contrarrestemos la dificultad. Sostengamos la cualidad de equilibrio, aquí en el centro.

## SESIÓN DE 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 el glorioso abrazo de 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, ¡eso estaría 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 trabajo. ¿Qué pasa si se prolonga por un año? ¡Eso se volvería 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 tocamos 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 luego una hora... y luego un día... y luego un año... y luego... y luego...” 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 calmada y establemente.

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 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 hay luces brillantes porque quieren mover 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 mucho 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 sólo 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 llantas al frente, uno atrás y una puerta al frente. Éstos se llamaban “coches de burbuja” y en el escaparate de la tienda había un cochecito de burbuja color malva— y me encapriché locamente de él. Cada vez que íbamos al pueblo le rogaba a mi madre que me comprara ese cochecito de burbuja. 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 de burbuja”. Yo recuerdo perfectamente cómo le dije: “Si me compras el cochecito de 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 de burbuja mi vida sería enteramente completa. Entonces, dos o tres semanas antes de mi cumpleaños— yo era demasiado joven para entender— el cochecito de burbuja desapareció del escaparate de la tienda de juguetes. ¡Había desaparecido! ¡Era muy tarde! Yo 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 de burbuja aquí?” Y él respondió: “Ah, no lo creo. No sé a dónde se ha ido... lo siento”. Mi corazón estaba partido. Entonces, vino mi cumpleaños y con él... ¡el cochecito de burbuja!

Claro, yo estaba completamente feliz e impresionado por lo menos un día. El siguiente día 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 de burbuja malva. Es un tesoro familiar. Se han mudado de casa alrededor de cuatro veces desde entonces, pero el cochecito de burbuja malva se ha quedado con la familia. Así que este es mi ícono del deseo— el cochecito de burbuja malva. ¿Cuántos cochecitos de 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 éste momento estamos absolutamente seguros que ésta 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: es impermanente. No podemos ser felices siempre. Si nos sentamos a comer un pastel pronto se volvería tedioso. Es una reflexión aleccionadora si lo vemos de esa manera. No es que deseemos ser miserables, sino que nos hacemos presente de su funcionamiento.

La palabra “glamour” es una palabra antigua. Se origina por la premisa en que un hechicero con poderes mágicos se disfraza— se pone su “glamour”. Por ejemplo, en la Odisea, cuando Odiseo regresa a Ítaca su protectora Atenea le transforma para que parezca un viejo y la gente de Ítaca no lo reconociera. 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— sólo 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 perder peso. Esos son muchos recursos que se utilizan para sostener el glamour. Hay una tendencia fuerte en nosotros que quiere prolongar la imagen.

Estar dispuestos a ver más allá de las apariencias refleja una madurez espiritual y un crecimiento dentro de nosotros que nos indica que reconocemos que no importa qué tan bien sostenemos el glamour, solo lo podemos mantener por cierto tiempo y solo funciona en ciertos círculos y con las luces puestas a 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 éstas 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:*

Ésta 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 y durante la acción, y luego observamos sus 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 tras este impulso?” “¿Cuál es la atracción?” “¿Qué está tras 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— sólo 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 conocida fuera de ciertos círculos budistas como método de entrenar la mente.

Para la mayoría de las personas en el mundo 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 periodos de meditación sentado (que usualmente duran una hora) con periodos de meditación caminando. Ésta es la práctica que desarrolló Buda y que sustentó durante su vida.

La metodología es muy sencilla:

Establecemos un camino sobre un trecho de suelo plano— idealmente 20-25 yardas de largo (más o menos 20 metros) y determinamos cuáles serán los dos puntos de sus extremos— por ejemplo: “desde esta piedra hasta el pie de este árbol”. Previo a comenzar la práctica caminando, nos paramos tranquilamente en una punta del trecho y prestamos atención a nuestro cuerpo, con el fin de establecer atención a 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 sentada, 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 a paso fácil y natural. Cuando la mente divaga con recuerdos y planes, o se distrae por los varios 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 inhalación y la exhalación. 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 existir en ella una quietud de ser y una tranquilidad espiritual que es equivalente a la que encontramos en el modo inmóvil de la meditación sentada. Encontramos que existe una consciencia de los movimientos del cuerpo pero la quietud, que siempre está presente, forma el ambiente en que toma lugar el movimiento. Ajahn Chah lo describiría como el “agua quieta que fluye”.

#### ACERCA DE EL 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. que le ordenó Bikkhu en abril de 1979.

Volvió a Inglaterra en 1979 y se unió a Ajahn Sumedho en el nuevamente 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.

## KATAÑÑUTA

Kataññuta es la palabra en Pali que significa “agradecimiento”. También es el nombre del grupo de donantes generosos que patrocinaron la primera edición de este pequeño manual de meditación. Han sido impulsados por su gratitud hacia Buda y sus enseñanzas sobre liberación para ayudar a traer sus palabras a una audiencia más amplia. A la vez, quisiera expresar mi agradecimiento hacia ellos por haber tenido la iniciativa y bondad de publicar este libro y muchos otros. Además de éstas personas generosas que han publicado este libro para su distribución gratuita existe un gran número de personas de gran corazón que han prestado sus hábiles manos y ojos, y sus facultades del discernimiento, a la tarea de traer estas palabras a la página impresa que estás leyendo. Me gustaría expresar mi gratitud a todas ellas, siguiendo la cronología de la publicación de este libro:

Mary Paffard y Maggie Norton de Yoga Mendocino, quienes sugirieron y albergaron la serie original de clases en Sun House, Ukiah, en 2002, de las cuales se extrajo la sustancia de este libro.

Larry Restel, quien grabó las sesiones de meditación e instrucción.

Joyce Radelet, quien paciente y diligentemente transcribió todas las grabaciones.

Ruby Grad, quien pacientemente editó el contenido para su legibilidad.

Venerable Tenzin Chogyi, monja norteamericana ordenada en la tradición Gelupa del budismo Tibetano, quien cuidadosamente

preparó la primera edición del manuscrito para su edición en la red, que apareció en el verano de 2011.

Audrey Pesala Kral, quien gentilmente contribuyó con sus elegantes pinturas para la portada del libro impreso.

Ajahn Succitto, quien desempeñó la edición final, corrigiendo el contenido.

Tan Pavaro, quien desempeñó la edición final, corrigiendo su tipografía.

A cada uno de estos buenos amigos y compañeros en el Camino, les ofrezco un profundo y sentido “¡Sadhu!”— que todos estos nobles esfuerzos los lleven a encontrar y realizar esa paz tan deseada y preciada.

Ajahn Amaro

Amaravati

26 de Junio de 2011







This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- No Derivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.