

Meditación de Introspección

Pasos Prácticos a la Verdad Última



Achan Sobin S. Namto

**Introducción de Jack Kornfield
Traducido por José Carlos Gutiérrez**

Meditación de Introspección
Pasos Prácticos a la Verdad Última

Titulo original: *Insight Meditation: Practical Steps to Ultimate Truth*
© Sobin S. Namto 1989

Primera edición en español: 2012

Traducción inglés español:
José Carlos Gutiérrez y Gutiérrez.
Guadalajara, Jalisco. México.

Todos los derechos reservados

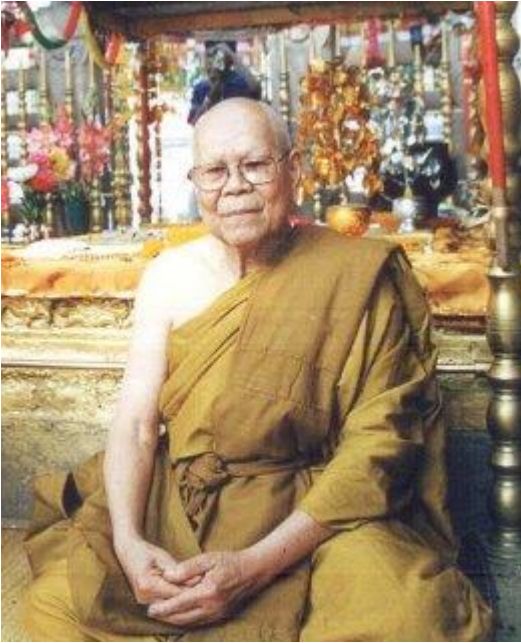
Una nota acerca de la imagen en la cubierta: Achan Sobin utiliza a menudo el ejemplo del sol, un árbol, y su sombra, en sus enseñanzas. El sol significa la mente, el árbol, el cuerpo físico, y la sombra, el movimiento del cuerpo en el momento presente, el que cambia al responder a la mente. Es esta “sombra” lo que hemos de observar durante la meditación vipassana.

ESTE LIBRO ESTÁ DEDICADO A LA MEMORIA DE MI MADRE, MI PADRE, Y A MI ESTIMADO MAESTRO, EL MUY VENERABLE CHAO KUN BHAVANABHIRAMA THERA, QUIEN POR PRIMERA VEZ ME ENSEÑÓ EL CAMINO DE LA MEDITACIÓN VIPASSANA.

Contenido

Acerca de Achan Sobin Namto	vii
Prólogo	viii
Prefacio	x
Prefacio del editor (a la edición en inglés)	xii
Una nota acerca de la palabra “dhamma”	xiii
1. Puertas de la sabiduría	1
Una familia en el dhamma	2
Buscando un nuevo camino	3
La concentración desde la perspectiva de la Introspección	4
Génesis del entrenamiento de la atención plena	5
¿qué es la meditación de introspección?	6
Por qué esperamos	8
Expectativas en la práctica	9
Dejar ir	10
La mente tranquila	11
Desarrollando técnicas de meditación	12
¿tiene usted siete días?	13
La inseguridad primaria	14
Salud, sensualidad y entrenamiento de la mente	15
Los preceptos como semilla	17
Practicando los preceptos	18
Fundamentos del entrenamiento	19
Estableciendo la práctica	21
El factor indispensable	22
La práctica continua	23
Métodos de meditación	24
Evaluando el entrenamiento	25
No implicación del “yo”	26
La verdad del no yo	27
Un campo seco	28
Memorias y temores	29
Pseudo-iluminación	30
Maestros, técnicas y entrenamiento	31
Dominar la mente	33
El entrenamiento en la vida diaria	34
Compasión natural	35
Ayudar	36
La otra orilla	37
El único refugio	38
El camino de la práctica	39

¿qué es la atención plena?	40
La práctica y los objetos con forma	41
Aislando el objeto puro de la atención plena	42
Atención plena y contacto	44
Vigilando las puertas sensitivas	45
Los sentidos en el entrenamiento de la Introspección	47
¿debemos etiquetar los objetos en el entrenamiento de la atención plena?	51
Sufrimiento pasado y futuro	52
La importancia de las posturas corporales	53
Contemplación del cuerpo en el cuerpo	55
Corrigiendo errores en la práctica	57
2. Preguntas y respuestas	59
Estableciendo la práctica	60
La vida diaria y la meditación	64
El entrenamiento	66
Atención plena	74
El dhamma	86
Karma	93
Maestros, centros y métodos	96
3. Entrevistas con meditadores	100
4. Secciones especiales	114
El cultivo de las facultades espirituales	115
“bases para establecer la introspección”	122
“un manual para Checar el progreso en vipassana”	125
5. Comentarios finales	175
6. Breve glosario	177



ACHAN SOBIN S. NAMTO pasó 32 años como monje Buddhista y maestro de Meditación Vipassana (Meditación de Introspección), Buddhismo y psicología Abhidhamma. Por varios años, vivió como monje errante del bosque y entró a largos periodos de práctica solitaria intensiva.

Achan entrenó con muchos maestros de meditación y también practicó en los centros de Mahasi Sayadaw de Birmania. Su maestro principal, Chao Kun Bhavanabhira Thera, le enseñó un meticuloso método paso a paso para desarrollar una atención plena precisa, el cual es descrito en el libro de Achan ATENCIÓN PLENA MOMENTO A MOMENTO: Un Manual Ilustrado para Meditadores.

Enseñó en Tailandia por muchos años y estableció un Centro de Abhidhamma y Vipassana en el sur (Provincia de Phuket), donde los meditadores pueden participar en un curso de invierno de entrenamiento de tres meses.

En 1972, el Consejo de la Sangha Buddhista lo nombró Abad del primer templo tailandés en América. Achan fue también el Abad-Fundador del Templo Vipassana Wat Buddha Wararam de Denver, Colorado.

Instructor laico desde 1980, Achan enseña en la Sociedad de Meditación Vipassana Dhura y en otros centros donde espera contribuir con sus habilidades y energías al desarrollo de la Meditación de Introspección en Occidente.

PRÓLOGO

Su Eminencia el Somdej Phra Budthacharn Patriarca Supremo en Funciones de la Sangha de Tailandia

Cuando el Venerable Maha Sobin S. Namto se convirtió por primera vez en mi discípulo cercano en B.E. 2492 (1949), yo era Abad del Monasterio Wat Maha Dhatu en Bangkok. Actué como preceptor en su ordenación como novicio, y más tarde él se volvió monje en Wat Maha Dhatu.

A través de los años, siempre lo he visto como una franca y amable persona. Desde los primeros días de su noviciado, mostró un vivo interés por practicar la Meditación Vipassana (de Introspección). En ese tiempo, él fue el primer novicio en completar siete meses continuos de Meditación de Introspección sin interrupción bajo la guía del fallecido maestro de meditación, El Muy Venerable Chao Khun Bhavanabhira Thera (Sukh Pavaro).

Continuó dedicándose seriamente a sus estudios del Dhamma (Enseñanzas Buddhistas) y la meditación. Yo lo nombré maestro y mentor de sus discípulos, y desde entonces fue altamente respetado tanto por el clero como por los laicos.

Estoy consciente de que el estudio y la práctica del Buddhismo son la única manera de obtener sus beneficios. En B.E. 2496 (1953), fundé un centro Vipassana en Wat Maha Dhatu donde Maha Sobin enseñó por muchos años. Este centro es bien conocido local e internacionalmente. Deseo fervientemente que todos los monjes, monjas, novicios y laicos se dediquen a practicar y servir fielmente al Dhamma.

Maha Sobin ha coincidido con mi aspiración por mucho tiempo. Buscando profundizar su conocimiento del Dhamma, lo mandé a realizar estudios posteriores con el Venerable U Visudha Sayadaw Kaba de Rangún, Birmania en B.E. 2500 (1957). Regresando a Tailandia, continuó enseñando meditación y Abhidhamma (Psicología Buddhista).

En 1960, tuve el placer de honrar las peticiones de la Sangha Buddhista de Laos, del Instructor Jefe de Meditación Vipassana y la invitación del Gobierno de Laos extendida a Maha Sobin para enseñar meditación y Abhidhamma en Luang Prabang. A su regreso en Tailandia después de dos años, reanudó la enseñanza y fundó el Instituto Abhidhamma Vidhyakorn en el sur de Tailandia.

Más tarde, El Muy Venerable Chao Khun Dhammakosacharn, director del Comité “Wat Thai in America” lo seleccionó a él y a otros cuatro monjes para establecer el primer templo tailandés en Los Angeles, California. Maha Sobin fue nombrado como su primer Abad.

Es también Abad-Fundador de un templo Vipassana en Denver, Colorado. A partir de 1980 continuó dedicándose entera e incansablemente a enseñar Vipassana, Abhidhamma y Buddhismo a los norteamericanos y a la comunidad Surasiática. Ha establecido varios centros de meditación y tiene un buen número de discípulos occidentales.

Me regocijó saber que es autor de dos libros en inglés sobre Meditación de Introspección. Confío en que estas publicaciones serán de gran valor al transmitir el mensaje de la Meditación Vipassana al público general del Mundo Occidental. Estas ofrendas son el resultado de sus muchos años de esfuerzo perseverante a favor del Dhamma.

Que el y sus discípulos occidentales progresen y encuentren paz y contento en el Dhamma. Que todos los seres entren al torrente del Dhamma del Buddha para siempre.

Su Eminencia el Somdej

Phra Budthacharn

Agga Maha Pandita de Birmania,

Señor Abad, Wat Maha Dhatu,

Director de la Meditación Vipassana en Tailandia.

PREFACIO

“El pasado no debe ser perpetuado,
ni el futuro perseguido.
El pasado se ha ido, y el
futuro no ha llegado.
Pero quienquiera que vea claramente en el
momento presente del AQUÍ y
el AHORA, lo sabe firmemente,
y vivirá en un tranquilo,
calmado estado mental.”

Bhadekkarata Sutta,
M.III.185

Por mucho tiempo, he tenido la intención de escribir un libro sobre la Meditación de Introspección (Vipassana) basado en “Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena” del *Maha Satipatthana Sutta*.

Como monje novicio en Bangkok, el entrenamiento monástico se centraba en la rutinaria memorización de textos. No había manuales disponibles sobre la práctica de Vipassana, pero mi maestro, El Muy Venerable Chao Khun Bhavanabhira Thera, no nos enseñaba a repetir los textos que aprendíamos de memoria. Reconstruía de manera sistemática los ladrillos de abstrusas escrituras hasta que teníamos un conocimiento profundo de nuestros estudios. No se otorgaba certificado alguno por el estudio de Vipassana y muy pocos novicios entraban a estas clases. En aquellos días, la práctica de la meditación de Introspección no estaba muy difundida, y me sentí afortunado de ser un alumno de tan concienzudo instructor.

Hace casi 70 años, mi maestro estudió y practicó con monjes extraordinariamente dotados en el templo birmano de Bangkok. A través de los años, tuve varios instructores de quienes aprendí los principios de la enseñanza de la meditación Vipassana, sin embargo mantuve el método básico de mi primer maestro, descubriéndole como una precisa y altamente efectiva aproximación al entrenamiento, basada en el primer Comentario al *Maha Satipatthana Sutta*.

Cuando llegué a California, observé que muchos americanos se introducían a la meditación a través de la palabra escrita. Más del 90% de los libros Buddhistas de Norteamérica exploran la práctica de concentración de varias tradiciones, pero sólo un puñado de

publicaciones es editado sobre la meditación Vipassana, que es la primera instrucción dada por el Buddha.

Hasta donde yo sé, no existe en Occidente ningún libro detallado sobre el enfoque paso a paso (progresivo) del entrenamiento de la práctica de Introspección.

Yo, por lo tanto, escribí el presente libro sobre teoría y orientación práctica para el novato y el meditador más experimentado. Mi libro introductorio intitulado *ATENCIÓN PLENA MOMENTO A MOMENTO: Un Manual Ilustrado para Meditadores*, describe la técnica para una práctica completa, sin interrupciones. Es apropiado tanto para la práctica intensiva como para la no intensiva.

La publicación de este libro se hizo realidad a través de generosas donaciones de practicantes y seguidores. Puesto que han ofrecido el más grande de los regalos –la enseñanza del Dhamma- el crédito por difundir el mensaje de la meditación de Introspección, les pertenece a ellos.

Que todos los compañeros en el Dhamma compartan cualquier mérito obtenido a través de la publicación de este libro. Que todos practiquemos juntos para acabar con el engaño y el sufrimiento y nos demos cuenta del sabor de la Libertad Absoluta, NIBBANA.

Transfiero cualquier mérito logrado de la ofrenda de este libro a mis padres, maestros y amigos que me han apoyado, y a todos los seres conscientes. Que luchemos todo el tiempo para eliminar el sufrimiento.

Achan Sobin S. Namto
Bangkok, Tailandia
B.E. 2532/1989

Prefacio del Editor (A la Edición en Inglés)

Desde su llegada a América en 1972, Achan Sobin ha enseñado a una amplia sección de meditadores Vipassana Norteamericanos. Ha estado particularmente dedicado a establecer un fundamento completo para los practicantes occidentales de cuyas filas surgirá una nueva generación de maestros de meditación.

Como maestro activo de Meditación Vipassana y psicología Budhista (Abhidhamma) por más de tres décadas, Achan Sobin ha enfatizado continuamente la cuidadosa preparación del *estudiante individual*. Cada meditador, sin embargo, es finalmente responsable del cultivo de la auto-disciplina y la investigación personal de los *principios básicos* que subyacen a la práctica de la meditación de Introspección. El estudiante-meditador, así equipado, posee las herramientas necesarias para seguir el hilo de un entrenamiento confiable echando un vistazo a la serie de métodos introducidos a Occidente. El meditador cuidadoso se dará cuenta de que el verdadero florecimiento de cualquier entrenamiento espiritual genuino, culmina en el desarrollo y el refinamiento de cualidades tales como la bondad, la liberalidad, la serenidad y la acción hábil en la vida diaria.

Achan Sobin, quien es originario de Tailandia, ha re-traducido al Tailandés una gran parte de este trabajo (en particular lo concerniente a la psicología Abhidhamma) y lo ha revisado con exactitud. Profunda gratitud le es extendida a Baw Tananone, nuestro traductor inglés-tailandés y meditador Vipassana, por su competente asistencia. Cualquier error en la transmisión de la instrucción del Dhamma depende del editor, por lo que pido el perdón del lector.

El estilo de enseñanza en inglés de Achan resulta en una presentación muy concentrada. Para una lectura más fácil, he editado partes del texto y he incluido el uso mínimo de terminología en Pali y Sánscrito.

Generalmente, las formas más familiares de Sánscrito se han conservado. La instrucción ofrecida en esta presentación está dirigida a principiantes, intermedios y estudiantes avanzados de la meditación de Introspección.

Confiamos en que los meditadores que siguen las tradiciones Buddhistas Zen y Vajrayana también encuentren una útil dirección para su práctica.

Las nobles enseñanzas del Buddha-Dhamma y la meditación de Introspección están llegando a todo el mundo. La profundización de esta práctica es, de hecho, un gran reto para el meditador que busca el desarrollo en esta sutil herramienta para el despertar espiritual. La instrucción en estas páginas es presentada con un deseo de corazón de que los meditadores perseveren en el Camino de la Atención Plena hasta el final de su viaje – a La Perfecta Liberación.

Una nota acerca de la palabra “Dhamma”

La palabra “Dhamma” se emplea por todo este libro porque no existe un término equivalente en inglés. “Dhamma” tiene muchos significados en Budismo.

Se refiere normalmente a las enseñanzas de Budismo, o textos instructivos. Significa también las leyes universales conocidas como las Cuatro Nobles Verdades, que son: 1. que toda existencia es insatisfactoria, debido al potencial de sufrimiento (*dukkha*); 2. que la causa de todo sufrimiento es deseo; 3. que el sufrimiento cesa al cesar el deseo; la ausencia de sufrimiento se llama “Nibbana” (o Nirvana) y es la meta de la práctica Budista; 4. que al perseguir el curso de acción llamado “el Noble Octuple Sendero” uno puede alcanzar el cese de sufrimiento.

El Noble Octuple Sendero consiste en: entendimiento correcto, esfuerzo correcto, concentración correcta, atención plena correcta, el comportamiento correcto, acción correcta, el habla correcta, el pensamiento correcto.

El Dhamma es además una de las Tres Joyas, cosas que son dignas de reverencia a los Budistas. Las otras Joyas son el Buda, y el sangha, la comunidad de discípulos santos.

PUERTAS DE LA SABIDURÍA

UNA FAMILIA EN EL DHAMMA

Los meditadores que inician el entrenamiento en la meditación de Introspección se unen como una familia en el Dhamma, absorbiendo las diferencias de origen, temperamento e inclinación. Aunque la experiencia de cada persona es privada, todos trabajamos juntos bajo la guía de las Enseñanzas y del Buen Amigo en el Dhamma, el instructor de meditación.

El Buddhismo hace ciertas aserciones fundamentales sobre la condición humana. Por el hecho de entrar en la práctica de la meditación de Introspección y comprometerse con la auto-exploración, podemos saber mediante la experiencia si el Buddhismo cumple con lo que pretende; de otra manera continuamos siguiendo otro de los “ismos” del mundo. Cada uno de nosotros reconstruye el viaje hecho por el Buddha, situando nuestros pasos al lado de los del Gran Maestro.

Todos podemos “saborear” la verdad de sus Enseñanzas, lograr la misma Iluminación y beber del gran océano de la Sabiduría.

BUSCANDO UN NUEVO CAMINO

Los anales de la historia religiosa registran que el Buddha proclamó un nuevo camino hacia la Emancipación final. Nuestro estudio de esta nueva dirección revelará por qué el Buddha elige salir hacia una nueva dirección en su búsqueda de la Liberación.

Por seis largos y arduos años, el Príncipe Siddhartha, entonces un monje asceta, buscó los conocimientos del samadhi (concentración) creyendo que este vigoroso régimen resultaría en la liberación del círculo de sufrimiento y renacimiento.

Sumergiéndose en las profundidades de enrarecidos niveles de tranquilidad, el monje Gautama solía experimentar de nuevo el regreso de los conflictos mentales al retomar la consciencia normal. Dándose cuenta de que la completa liberación de las impurezas continuaba eludiendo sus implacables esfuerzos, observó que los estados de profunda tranquilidad (trances de absorción) eran condicionados, temporales y no podían sostenerse indefinidamente.

Partiendo hacia un territorio inexplorado y jurando hacer un último y determinado esfuerzo o morir en la lucha, los antiguos textos Buddhistas indican que reanudó la experimentación con la respiración. Sabiendo que automáticamente seguiría el camino del samadhi, una aproximación diferente tenía que ser explorada para dominar sus inmensos poderes de concentración. Inhalando y exhalando profundamente, le sorprendió experimentar dolor. Inesperadamente y con gran ferocidad, las memorias y emociones por mucho tiempo enterradas se agitaron y surgieron a la superficie de la consciencia, amenazando con aplastar su gran juramento.

Las impurezas mentales por tanto tiempo suprimidas, personificadas en *Mara*, el asesino, asaltaron al joven monje. Recobrando la compostura, calmadamente enfocó su mente en el tremendo e implacable ataque lanzado por el ejército de *Mara* (su propio desorden mental). Observando los estados físicos y mentales mientras surgían y desaparecían momentáneamente en la consciencia, el Gran Héroe fue finalmente capaz de vencer todas las aflicciones mentales.

Se sentó firmemente durante toda la noche, protegido bajo las ramas del árbol del Bodhi. Era la noche de la luna llena de Mayo.

Al amanecer, experimentó un profundo despertar espiritual, una insuperable Iluminación. Durante las largas horas de esa noche, se rompieron las cadenas auto-forjadas de la esclavitud. Experimentando la dicha incomparable de la Emancipación y terminando con años de duda espiritual, el Príncipe de los Sakyas era libre de vivir una vida nueva e independiente. Era ahora el Buddha, el Iluminado.

Por 45 años, el sabio y compasivo Buddha caminó a todo lo largo de la India, compartiendo con todos los buscadores el mismo Camino liberador que recorrieron todos los Buddhas hacia la Libertad.

LA CONCENTRACIÓN DESDE LA PERSPECTIVA DE LA INTROSPECCIÓN

La práctica de Concentración (samadhi) puede inducir al trance enfocando la atención en un objeto ÚNICO, como la respiración, el sonido o los objetos con forma. Gradualmente, los sentidos se apartan de las distracciones internas y externas conforme la consciencia asciende a los dominios maravillosos de los estados con o sin forma. El meditador puede incluso darse cuenta de la “Esfera de ni Percepción ni No Percepción” donde sólo es posible detectar un rastro de la consciencia sumamente sutil.

En esta meseta, se toma consciencia del “vacío” conforme la concentración retrocede progresivamente, hasta que sólo el “vacío” (del objeto) permanece en la consciencia, justo como un objeto en movimiento situado en primer plano se aleja hacia un segundo plano para desaparecer de la vista.

Desde la perspectiva de la meditación Vipassana, la naturaleza no-estática de la mente impide concentrarse en un solo objeto *sin fluctuación*.

La consciencia asciende-y-desciende aun en los estados de samadhi. Su apariencia de continuidad se debe al flujo de un momento-mente de concentración siendo inmediatamente reemplazado por otro, en sucesión continua.

En el fondo no hay estados puros, estáticos de samadhi.

La concentración somete y suprime temporalmente la sensualidad, el rencor, la preocupación, la apatía y la duda escéptica. Dentro de su propia esfera, muchos propósitos se cumplen mediante su desarrollo. El aprendiz de bodhisattva, con ayuda de la concentración, puede cultivar fuertes poderes mentales para ayudar efectivamente a los demás.

Sin embargo, existen peligros en desarrollar la concentración a un nivel alto a menos que el meditador siga buenas técnicas de entrenamiento bajo la guía de un maestro calificado.

Salvo que la práctica sea mantenida regular y vigorosamente, las impurezas mentales, al ser fuertemente suprimidas, surgirán frecuentemente con aumentada intensidad.

Puede ocurrir ocasionalmente que la Verdad de la Insatisfacción le sea clara al meditador de samadhi si la Sabiduría puede indicar la naturaleza impermanente y carente de Yo de los estados de absorción. Normalmente, las impurezas mentales tienden a mantenerse quietas en la mente de muchos meditadores en samadhi.

El conocimiento Yogui produce Purificación del Pensamiento, pero es un poco diferente de la Purificación de las Ideas (o Entendimiento) la cual es necesaria para la completar el Camino de la Introspección que lleva a la Sabiduría de las “cosas como realmente son”.

GÉNESIS DEL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA

“Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena” (*Maha Satipatthana Sutha*) contienen el corazón de las enseñanzas del Buddha sobre meditación.

Esta escritura es estudiada en su totalidad por la comunidad de monjes, monjas y laicos dedicados principalmente en el sureste de Asia, y es considerada como la más vieja instrucción seminal dada por el Buddha sobre el cultivo de la mente.

Es un discurso “mezclado” que detalla la instrucción de las prácticas de Concentración (samadhi) e Introspección (Vipassana). Un maestro competente puede asistir al alumno en cuanto a qué objetos de meditación son apropiados para cualquiera de estas prácticas. El texto principal es desarrollado por el Comentario y el sub-Comentario, que contienen muchos términos técnicos y abstrusos.

Único para las enseñanzas Buddhistas, el *Satipatthana Sutta* es una excepcional contribución al cuerpo de instrucción del mundo sobre la práctica de la meditación. Cada tradición meditativa Buddhista importante incorpora cierto nivel de instrucción derivada de esta escritura.

El discurso fue presentado por el Buddha en varias versiones. El pueblo Kuru de la India fue uno de los afortunados receptores de esta instrucción, dada su reputación de gente sabia y generosa que asiduamente cultivaba las disciplinas espirituales. El Gran Maestro percibió que los Kurus estaban convenientemente preparados para recibir esta *nueva enseñanza*. Para aquellos Kurus que deseaban seguir la práctica de concentración o “la forma de vivir feliz en el mundo”, como designaba el Buddha los logros del samadhi, dio la instrucción para desarrollar estados de absorción. Los logros de la concentración pueden servir como preparación para la meditación Vipassana, *a condición* de que uno pueda renunciar a la calma conseguida en estos estados.

Muchos de los Kurus estaban preparados para escuchar y aceptar este nuevo mensaje presentado por el Buddha – para salir enteramente de la lucha del nacer-y-ser. El Buddha enseñó una simple, pero sutil manera de enfocar la atención en los procesos de la mente y el cuerpo. Equipados con esta nueva herramienta, pudieron progresar en la más alta realización de la Sabiduría liberadora.

¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN DE INTROSPECCIÓN?

Meditación de Introspección significa mirar hacia adentro – ver la Realidad tal como es, no como nos gustaría que fuera. Trae un cambio radical en cómo nos vemos a nosotros mismos y al mundo. La introspección es la ventana que revela la claridad de la Mente Despierta, permitiendo la perfección del “Arte de Vivir”.

A todos nos son familiares las alegrías y decepciones que determinan nuestra realidad día con día. Atrapados en el dominio de las emociones neuróticas y los apegos, sabemos que algo no está bien – *la vida duele*.

Si miramos profundamente dentro de nuestra mente y cuerpo, podremos encontrar otra forma de vivir. ¿Qué hacemos, sin embargo, con el bosque masivo de emociones enredadas que hemos acumulado a través de los años? La meditación Vipassana emplea los contenidos de la mente como precioso combustible. Su práctica consume el estrés y el dolor que oscurecen nuestras vidas. La mente es liberada de tensiones y conflicto – para vivir libremente. Este proceso de purificación personal, que puede ser practicado por personas de todos los credos, restablece el calor de la verdadera humanidad, limpia las impurezas mentales y desarrolla una salud mental completa si estamos dispuestos a comprometernos con el entrenamiento. La mente y el cuerpo son el cuaderno de trabajo en esta práctica. La meditación de Introspección nos muestra quiénes y qué somos, y en lo que podemos convertirnos.

La práctica es simple, sistemática y directa. El entrenamiento se enfoca en observar la mente y el cuerpo con una atención desapegada y objetiva (atención plena) de lo que en realidad está presente, *momento a momento*, conforme la consciencia observa los fenómenos surgiendo-y-cesando en el tiempo presente. Una buena práctica y un entrenamiento progresivo fortalecen la consciencia de los estados de la mente y el cuerpo hasta que, bien afinado, el conocimiento intuitivo surge para el meditador.

Resultará provechoso analizar este término compuesto: *sati-patthana*. *Sati* es atención plena o enfocada, pero su significado deriva de un contexto específico. En la meditación de Introspección, *sati* es la actividad mental usada para inspeccionar un objeto en la consciencia con atención pura, en una *base momentánea*. La atención pura (plena) es la investigación de un objeto desprovista de una carga de actitudes positivas o negativas. Sólo vemos lo que en realidad está presente. Es ver los eventos fenoménicos en sus etapas de ascensión-y-descenso. Cada uno de nosotros posee un nivel de atención o consciencia general en la vida diaria. *Patthana* se ocupa de la consciencia, o de mantener los objetos cerca de la mente. En otras palabras, es “presencia de la mente”.

El vínculo cercano de sati y patthana es similar al de una taza colocada sobre una mesa. La mesa tiene cuatro patas que dan estabilidad para soportar el peso del objeto. Los “soportes” para la meditación de Introspección se refieren a la atención plena situada en lo material y lo mental.

Estos objetos de la mente y el cuerpo son los ÚNICOS fenómenos observados en el entrenamiento de la Introspección.

POR QUÉ ESPERAMOS

El entrenamiento es frecuentemente diferido a un nebuloso “tiempo futuro”, pero no existe certeza que garantice que nuestras capacidades físicas y mentales serán (entonces) suficientes para el trabajo. El Buddha tuvo muchos discípulos, ordenados y laicos, que tuvieron la resolución de practicar bajo las circunstancias más difíciles. Era una decisión correcta, preferible a continuar viviendo una existencia carente de sentido - una vida de desaliento, aburrimiento o vacío espiritual.

Podemos componer un vasto conjunto de razones para justificar el aplazamiento del entrenamiento. A veces, conforme nos aproximamos al momento del compromiso, la duda y el temor provocan que retrocedamos. Nos acercamos a un territorio desconocido. Parece más seguro permanecer en nuestro incómodo bienestar. Y así pasan los años...

En el fondo, el gran incentivo para la auto-exploración es nuestra sensibilidad a la naturaleza vacía e insípida de la vida. No es en realidad una cuestión de renuncia, es más bien el interés por morir naturalmente. Algo está agitado, impulsándonos para finalmente buscar una salida.

El más fatal de los apegos puede ser el *aferrarse al desorden mental*, el miedo a dejar ir, el miedo a la libertad. Seguimos agarrándonos del dolor y las penas de nuestros corazones. Quizá sea la única cosa que tenemos en nuestras vidas. Algún día nos daremos cuenta de que no necesitamos temerle al futuro. Un día daremos los primeros pasos de nuestra jornada interna.

EXPECTATIVAS EN LA PRÁCTICA

Los meditadores principiantes, con frecuencia inician la meditación de Introspección con la ansiosa expectación de experimentar estados mentales dichosos o místicos, o aun para cultivar “poderes” supranormales. Otros desean escapar de las responsabilidades del mundo cotidiano. Estos son malentendidos comunes con relación al propósito de la meditación de Introspección.

El entrenamiento de la Introspección es a menudo utilizado como un provechoso auxiliar de la psicoterapia, pero su fin más alto es la realización de la completa liberación de las obsesiones e impurezas mentales. La multitud de tensiones mentales mayores y menores surge, por supuesto, de la mente. Es esta mente indómita la fuente de todos nuestros problemas. No tenemos que viajar por el mundo, visitar muchos maestros ni leer cientos de libros para encontrar la solución a nuestras dificultades. *¡La respuesta está muy, muy cerca!*

Cuando realmente estemos determinados a poner fin al conflicto y los apegos mentales, podremos cultivar el Camino de la Atención Plena. Los trastornos mentales entonces empezarán a perder su alimento y la habilidad de engañarnos. Justo como el sol está siempre presente detrás de las nubes, la naturaleza de nuestra “Mente Original” es luminosa, optimista y serena.

Entrar al trabajo de la Introspección es similar a enrolarnos en una escuela especial. Aprendemos a llevar a cabo las actividades cotidianas de una manera nueva. La mente es atendida como si se tratara de un niño, observándole crecer, y aprendiendo de sus errores hasta que alcanza la madurez y la independencia.

Hay mucho trabajo que hacer. Ahora, podemos empezar este gran experimento.

DEJAR IR

La valoración que hace el Buddha de la difícil situación humana llega a menudo como un impacto que conmociona la mente de muchas personas.

Más frecuentemente, cierto grado de negación sigue al contacto inicial con el conocimiento de la Primera Noble Verdad. Describir toda la existencia condicionada como esencialmente propensa a lo insatisfactorio, impermanente y no completamente dentro de nuestro control, no es una idea popular.

Ciertamente, el Buddha reconoció las situaciones felices de la vida, pero la mayoría de la gente busca sólo la felicidad permanente y la estabilidad en un mundo regido por la causa y el efecto y fundado sobre el flujo de circunstancias cambiantes.

Asirse y apegarse a lo que es, en esencia, inconseguible, inevitablemente lleva a la frustración y el desorden mental.

De acuerdo con el Buddha, esta ignorancia de no saber “cómo son realmente las cosas” es la causa de la frustración y el sufrimiento.

Toda la fuerza de estas enseñanzas, está dirigida a encontrar la forma de abandonar este callejón sin salida. ¡Necesitamos despertar!

El Buddha llamó *dukkha* a este ciclo de estrés-frustración-dolor. Al no existir equivalentes castellanos exactos para describir su profundo significado, a menudo se le traduce como desarmonía, insatisfacción o intranquilidad. Este *dukkha* es profundo, penetrante y universal.

A veces, el referirnos a la vida como propensa a la insatisfacción puede no ser significativo para muchos individuos. Podemos referirnos entonces a la impermanencia o al no-yo (o aquello que no podemos controlar). En realidad, la insatisfacción, la impermanencia y el no-yo están interrelacionados. Si observamos la impermanencia en nuestros propios procesos de la mente y el cuerpo, finalmente podremos determinar que no hay nada de qué asirnos. Otras personas podrán relacionarse mejor con el concepto del no-yo. Pueden claramente ver que nada en la vida es totalmente controlable.

La enseñanza Buddhista convencional consiste en que la insatisfacción está aliada al nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. Es separarse de los seres queridos, estar ligado a aquello que nos desagrade, y no obtener nuestras metas. Estas es la “materia” de la vida ordinaria. La verdad de *dukkha* va más allá de estas manifestaciones ordinarias. *Dukkha* se revela en muchas y sutiles maneras y tiene muchos disfraces.

Mucha gente describe erróneamente el Buddhismo como pesimista, pero éste no es así. Además de señalar la causa de nuestro sufrimiento como sed insaciable y deseo, el Buddha también nos señala una *salida*: un Camino de Práctica que nos lleva del dolor a la libertad. Por más de 25 siglos, los Buddhistas han estado recorriendo este atemporal Camino a la Liberación.

LA MENTE TRANQUILA

Ciertamente, no se puede desarrollar la Sabiduría de Introspección sin concentración. El practicante del entrenamiento de la Introspección debe darse cuenta, sin embargo, de las diferencias ente las prácticas de Concentración (samadhi) e Introspección (vipassana).

En las etapas más altas de samadhi, la consciencia es temporalmente restringida con respecto a los impedimentos mentales. *Cuando la concentración es elevada, el meditador necesita estar consciente de que la atención plena está debilitada. Una mente altamente tranquilizada no puede obtener Sabiduría de Introspección.* El flujo de fenómenos no puede ser observado puesto que la consciencia en samadhi está fijada en un solo objeto.

En el cultivo de Vipassana, un nivel suficiente de concentración momentánea, llamada técnicamente khanika-samadhi, es desarrollado para hacer el trabajo de *conocer* el surgimiento y la cesación de los fenómenos que aparecen en un momento dado.

DESARROLLANDO TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

El entrenamiento de la Introspección construye una consciencia plenamente atenta a los procesos de la mente y el cuerpo y desarrolla una claridad fuerte y precisa. *La Meditación NO es nuestra meta*, pero sirve como la herramienta o el vehículo que permite se revele la Sabiduría de Introspección.

Los meditadores con frecuencia se desaniman durante las primeras fases de la práctica al descubrir que están experimentando un dolor físico y mental más grande que nunca. Descorazonados y carentes de una guía adecuada, muchos abandonan el entrenamiento o continúan “meditando” de manera desordenada e improductiva, con pocas señales de progreso. Esta desafortunada situación puede prevalecer por algún tiempo, incluso por años. No es poco común ver el desequilibrio mental como resultado de una práctica mal dirigida. La inteligencia debe de usarse en nuestra práctica todo el tiempo. *El desarrollo mental debe ser cultivado con énfasis en una progresión cuidadosa.*

La resistencia inicial de la mente al entrenamiento es un caso normal. Cuando la cuerda de la atención plena es aplicada finalmente, la lucha por la libertad se vuelve intensa y ardiente.

Aplicada muy rígida y duramente, con seguridad el resultado será la tensión; aplicada muy flojamente, la mente irá a la deriva. Como siempre, el Camino del Medio es la manera equilibrada de practicar. Es en esta crucial etapa inicial del entrenamiento cuando los meditadores que experimentan dificultades excepcionales necesitan buscar una dirección competente.

La práctica de la meditación sigue los mismos principios que gobiernan el dominio de cualquier técnica. Para la mayoría de los meditadores, el entrenamiento paso a paso asegura un progreso firme y seguro. Sólo muy pocas personas con un agudo entendimiento son capaces de practicar los llamados “atajos”. El cultivo de la mente requiere de una extrema determinación y una actitud decididamente valerosa para proseguir con el entrenamiento a través de la inevitable confusión, aburrimiento, desasosiego, las temporales incomodidades físicas y el deseo de escapar a la necesidad de examinar profundamente dentro de las áreas más recónditas de la consciencia. Pero, ¿a dónde puede escapar la mente?

¿TIENE USTED SIETE DÍAS?

La mayoría de los meditadores lograrán algún desarrollo en el cultivo de la mente después de un período de entrenamiento *continuo e ininterrumpido* de siete días.

Por fortuna, más y más centros en Occidente están ofreciendo a los meditadores retiros diseñados para la práctica intensiva.

El progreso en el cultivo de la Introspección es retrasado por un patrón irregular de comienzos e interrupciones. Las facultades espirituales de la Confianza, Energía Concentración, Atención Plena y Sabiduría necesitan un continuo desarrollo y equilibrio para ver el nacimiento del Conocimiento de Introspección. Justo como los atletas y sus entrenadores tienen que evaluar el proceso del entrenamiento para alcanzar la máxima eficiencia, los meditadores necesitan desarrollar una base firme para practicar correcta e integralmente.

Quienes trabajan la Introspección tienen que estar conscientes de su celo y compromiso con el entrenamiento y no proceder si hay falta de confianza. Es importante para los meditadores buscar y corregir las áreas de confusión o falta de confianza.

En el caso de que un meditador desee terminar el entrenamiento intensivo y retomarlo en otra ocasión, el proceso del desarrollo comienza desde el nivel previo de experiencia o realización.

LA INSEGURIDAD PRIMARIA

La aparición del Conocimiento de Introspección ocurre espontánea e intuitivamente. Esta comprensión de la Verdad difiere, sin embargo, del conocimiento nacido al enfocar los fenómenos físicos y mentales dolorosos. Las tensiones de la vida no están restringidas solamente a las condiciones negativas del cuerpo y la mente, ni tampoco a los hechos observables como el nacimiento, la enfermedad, la vejez y la muerte. En estos hechos de la existencia se manifiestan las enseñanzas convencionales del Buddha. Cuando el Buddha hablaba sobre la desarmonía, se refería a un entendimiento más sutil de que *todos los fenómenos* carecen de la cualidad de ser *permanentes*. *Ésta es la inseguridad primaria*.

En términos de la situación humana, el reconocimiento de este particular aspecto de la existencia es la puerta a los niveles más profundos de la Sabiduría de Introspección. Todos los seres cautivos poseen esta enfermedad original. No hemos penetrado totalmente en la profunda magnitud y significado de nuestra inseguridad primaria y por tanto sufrimos de actitudes malsanas y desequilibradas. Las causas-raíces del dolor —el deseo y el apego— no han sido completamente expuestas y eliminadas. Al entrar a la práctica de Introspección, Los meditadores descubren a través de la experiencia la verdad acerca del mundo y de ellos mismos.

La mayoría de la gente se contenta con una práctica y un conocimiento superficiales de la verdad espiritual. Convencidos de que un desarrollo significativo está más allá de su capacidad, se conforman con *una práctica poco profunda, y por consiguiente obtienen logros poco profundos*. ¡No seamos tan escépticos respecto a nuestro potencial para la evolución espiritual! ¡No gastemos este precioso y extraño nacimiento! Las enseñanzas del Buddha continúan latiendo con vida. Un periodo de más de 2,500 años no ha oscurecido este prístino y eterno Camino.

A través del tiempo, ¡la invitación siempre presente del Buddha es a personalmente VENIR Y VER!

SALUD, SENSUALIDAD Y ENTRENAMIENTO DE LA MENTE

Entre los discípulos del Buddha, hubo muchos monjes que previamente habían seguido prácticas religiosas que promovían el abuso y rechazo del cuerpo con el propósito de liberar el “Yo”.

Después de estar mucho tiempo envuelto en estas prácticas antes de la Iluminación, el Buddha finalmente abandonó el ascetismo extremo. Permitió, sin embargo, que algunos discípulos exploraran formas modificadas de la disciplina ascética si creían que tales prácticas beneficiarían su entrenamiento. Estos ejercicios no eran castigos para el cuerpo, pero conducían a la liberación de la mente de cualidades toscas que habían de ser totalmente erradicadas por la meditación de Introspección. Estas disciplinas podían ser practicadas en formas suaves, moderadas o severas, por varios periodos de tiempo. El practicante tenía que vigilar la mente para prevenir el surgimiento del orgullo, la vanidad o la repulsión.

Algunos Buddhistas muestran conflicto en lo referente al papel desempeñado por el cuerpo en el desarrollo espiritual. Estos malentendidos pueden ser rastreados hasta fuentes diversas, de las cuales no pocas son malas traducciones de textos que actualmente circulan en Asia y Occidente y promueven el desdén o la indiferencia ante las necesidades normales del cuerpo.

Esta perspectiva resulta desequilibrada cuando se le examina dentro del contexto de la postura del “Camino Medio” en la práctica del Dhamma. Lo que puede decirse acerca del cuerpo físico es que su naturaleza es transitoria, propensa al sufrimiento y, finalmente, no se encuentra directamente dentro de nuestro control.

Frágil y temporal, el cuerpo físico es de gran preocupación para nosotros. Tan profundamente asentada y tenaz es nuestra identificación del cuerpo con el “Yo”, que a veces hacemos lo imposible por preservar su salud y belleza pasajera, prodigando más atención a su cuidado que a la mente, invisible, frágil y más fácilmente dañada.

Conforme lo permitían las situaciones, el Buddha y sus discípulos atendían sus necesidades físicas. El cuerpo tenía que ser mantenido en una condición razonablemente buena para practicar las enseñanzas a su máximo beneficio, así como para ayudar a los demás. De vez en cuando, tanto el Buddha como sus discípulos experimentaban dolor físico. Sus seguidores que habían cultivado las enseñanzas a un alto grado, no sufrían del peso del temor y la ansiedad asociado al cuerpo. Cuando se presentaba la enfermedad, buscaban el tratamiento adecuado.

Los principios del Camino Medio nos llevan a usar la inteligencia en lo relativo a la sensualidad. Al examinar los motivos de nuestra conducta y los beneficios que se pueden

obtener de la autorregulación, podemos evitar muchas tribulaciones en esta área. Sin moderación en nuestras vidas, el camino espiritual se deteriorará e incluso puede ser totalmente destruido prontamente. Por otro lado, la vigorosa represión de la sensualidad se enfrentará a una resistencia, manifestándose finalmente en un comportamiento anormal, dañino para uno mismo y para otros.

Una vez que un malestar es correctamente diagnosticado, el medicamento adecuado debe ser administrado cuidadosamente para que el alivio tenga lugar. Si es excesivamente potente, re-envenenará el sistema; si es muy débil, podrá mitigar los síntomas pero no efectuará una cura real. Si se administra el medicamento equivocado, no surtirá efecto u otra enfermedad podrá introducirse. En la práctica Budhista, existen meditaciones poderosas y efectivas que pueden controlar la sensualidad y la ansiedad. Dependiendo del problema específico, estas “medicinas” pueden ser adaptadas a las necesidades individuales y el estilo de vida.

LOS PRECEPTOS COMO SEMILLA

El Buddha no era dador de mandamientos ni juez del comportamiento de otros. El Dhamma (La Verdad) era designado para demostrar la relación de causa y efecto y los beneficios de una conducta auto-gobernada.

El Buddhismo enseña la responsabilidad individual de nuestras acciones. Conforme se progresa en la meditación de Introspección, mejor equipados estamos para reflexionar sobre nuestras actividades diarias, más cerca (o más adelante) de nuestras metas espirituales. Desarrollando actitudes sanas y liberados del peso de la ansiedad y confusión, la mente puede permanecer notablemente estable, sin tener en cuenta las reverberaciones mundanas de la acción y la reacción.

Cultivar la nobleza de carácter es una herramienta indispensable en la provechosa reforma de una mente confundida e intranquila. *Es el cimiento básico para la vida meditativa.* Una vida verdaderamente humana es desarrollada cuando los elementos bastos del comportamiento son transformados para revelar sus cualidades saludables como la bondad, la compasión, la simpatía por los otros y la ecuanimidad.

Para ser realmente efectivo, moral y ético, el entrenamiento requiere investigar su motivación antes de que su necesidad pueda ser libremente admitida ante el corazón y la mente. Sólo entonces puede ser visto como un aliado genuino en el crecimiento espiritual. El miedo a la condenación, la vergüenza y la desgracia son las restricciones superficiales impuestas por la sociedad para controlar el comportamiento. Cuando entendamos personalmente los beneficios del auto-control como base para el desarrollo mental, entonces nos rehusaremos a ingerir los venenos mentales tan rápidamente como rechazaríamos beber una sustancia letal.

Enclaustrarnos en un ambiente de invernadero lejos de la sociedad puede ser benéfico por un período de tiempo o correcto como estilo de vida para ciertos individuos. Por lo general, tal ambiente no fortalecerá nuestra práctica ni nuestra decisión. *Los retos de la vida necesitan ser enfrentados cara a cara.* El meditador lleva consigo la “cueva”, el “retiro” y la “isla” dentro del corazón. Si estamos realmente comprometidos con la práctica, *cada situación en la vida se vuelve nuestro maestro.* Al progresar el entrenamiento, los bordes afilados gradualmente se suavizan. La mente se vuelve flexible y está lista para trabajar en medio de los asuntos de todos los días.

PRACTICANDO LOS PRECEPTOS

Los preceptos Buddhistas para los laicos son reglas de entrenamiento para la abstención voluntaria de matar, robar, llevar una mala conducta sexual, mentir y usar sustancias intoxicantes. Sólo cuando mucho se ha avanzado en el Camino, estos preceptos se establecen firmemente como una forma de vida natural. Ordinariamente, todos experimentamos alguna fluctuación al observar estos principios en la vida diaria.

Los Buddhas y los Santos iluminados (Arahants) establecieron la virtud natural permanentemente. Los preceptos surgían espontáneamente y no había necesidad de aceptarlos formalmente. Los arahants laicos se mantuvieron en sociedad, cumpliendo sus deberes con la familia y la comunidad. Pareciendo gente normal, vivieron sin apegos a las vicisitudes usuales que se presentaban en la vida diaria. Su virtud era desinteresada y pura. Conscientes de que nada en el mundo les pertenecía en realidad, vivieron para beneficiar a los demás.

Practicar los preceptos es esencial para la realización personal y el funcionamiento ordenado de la vida religiosa y laica. Debe notarse, sin embargo, que aun la más rígida adhesión a los preceptos *no* permitirá lograr la Liberación si uno carece de la penetrante sabiduría de las Cuatro Nobles Verdades y de introspección en la Impermanencia, la Insatisfacción y el No-Yo como características de la existencia.

Entrar a un período intensivo de meditación de Introspección proporciona la especial y poco común oportunidad de practicar naturalmente los preceptos y todo el Noble Sendero Óctuple. El entrenamiento de la Introspección es en sí el cultivo más alto del Recto Entendimiento, la Recta Forma de Vida, la Recta Atención y la Recta Concentración. La Atención Plena rige entonces todas las actividades del cuerpo, el habla y la mente. El engaño no puede entrar cuando la mente está protegida.

De hecho, ¡el Dhamma protege sólo a aquellos que lo practican!

FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO

Con frecuencia, los meditadores mantienen una concepción equivocada sobre el entrenamiento de la Introspección creyendo que un talento especial o un ambiente específico es esencial para una práctica correcta. En realidad, casi cualquiera que haga el esfuerzo podrá obtener algunos beneficios del entrenamiento.

Los recién llegados que empiezan el curso de entrenamiento de la Introspección necesitan comenzar con una mente fresca, procediendo como si estuviesen aprendiendo una nueva técnica. Esta nueva técnica puede convertirse en un arte que se practique toda nuestra vida.

A veces, un meditador principiante cree que él o ella debe trabajar con el más famoso maestro de meditación posible, aun durante las etapas iniciales del entrenamiento. Tal maestro puede no sólo ser imposible de localizar, sino que tal asociación puede no ser del todo recomendable. Un nuevo estudiante necesita trabajar con el instructor más competente disponible para aprender los fundamentos de la práctica. Si el meditador inadecuadamente preparado desea trabajar con un maestro altamente experimentado, el tiempo y la energía no serán empleados apropiadamente. Una interpretación equivocada y la distorsión de la instrucción ocurrirán simplemente porque el rango de la enseñanza presentada es demasiado avanzado.

Algunos instructores, sin embargo, enseñarán tanto a alumnos nuevos como avanzados.

Es común la pregunta que se hace con relación al estudio del Dhamma (La Verdad o Ley Universal) y de los fundamentos de la meditación antes de emprender el entrenamiento. En mi observación y estilo de enseñar, trato de descubrir por qué desea practicar el alumno, así como conocer la información necesaria sobre los antecedentes e inclinaciones individuales. Una persona puede requerir un entrenamiento considerable antes de que el conocimiento suficiente y la confianza se establezcan.

Por contraste, una preocupación exagerada por el conocimiento intelectual puede causar una barrera y retrasar la práctica. Otro estudiante puede exhibir un entusiasmo demasiado evidente por entrar al entrenamiento y preferir sólo un mínimo estudio de los principios fundamentales. La meditación se convierte en la “gran aventura”, pero el viajero comienza la jornada sin un mapa confiable, con escasas instrucciones, y es, entonces, inconsciente de los obstáculos y caminos secundarios que seguramente se encontrarán. Tanto un académico “viaje de sillón” como un “viaje solitario” rara vez llevarán al meditador de manera segura y conveniente al destino correcto. De nuevo, el Camino Medio es el más apropiado.

Maestros y alumnos necesitan ser abiertos y francos entre ellos mismos. Los resultados rápidos no se deben de esperar considerando la cantidad de tiempo que hemos sido esclavos de nuestras aflicciones mentales. De hecho, es normal que una confusión más grande aparezca cuando se desarrolla una técnica nueva. En mi forma de enseñar, la atención se debe de enfocar en el aprendizaje de los fundamentos de la meditación de Introspección, trabajando individualmente con el meditador, entrenando sin tensión, y encontrando ingeniosos medios para llevar la práctica a la vida diaria.

Después de todo, darle forma a una práctica de la meditación es similar a construir un edificio: entre más profundos son los cimientos, más alta es la estructura.

ESTABLECIENDO LA PRÁCTICA

Prepararse para entrar a la práctica de la meditación Vipassana no es algo diferente de los preparativos necesarios para viajar a un nuevo país. Aunque el viajero pueda contactar a un guía experimentado, sigue siendo una responsabilidad personal el investigar acerca del nuevo territorio tanto como sea posible antes de comenzar la jornada.

Un meditador perspicaz se empezará a descubrir:

- Un guía familiarizado con el entrenamiento
- Lo que es absolutamente necesario saber
- Por qué es necesario
- Un método confiable
- Instrucciones detalladas
- Cómo reconocer y escapar de los peligros
- Cómo practicar de manera segura para alcanzar el destino correcto y final
- Cómo aplicar los conocimientos en la vida diaria

Mediante una investigación personal de las enseñanzas Buddhistas, las dudas pueden ser resueltas y el Camino clarificado. Al cumplir con estos requerimientos y hacer el esfuerzo apropiado y equilibrado, el meditador puede evitar la decepción y el desaliento, así como prevenir una práctica errática derrochadora de tiempo y energía.

Sin ser demasiado dependientes del maestro, la mayoría de los meditadores encontrarán necesario acercarse a un instructor que pueda explicar lo esencial de la práctica, corregir errores iniciales, responder preguntas y ofrecer apoyo en todos los aspectos.

EL FACTOR INDISPENSABLE

La práctica Buddhista enfatiza constantemente un factor principal de la evolución espiritual:

¡Compromiso con una práctica continua y correcta!

Es este único factor el que impide o permite el avance del desarrollo espiritual. Los frutos de la meditación y la vida espiritual no aparecerán misteriosamente sin una vigilancia y fomento constantes. El Buddhista devoto es impulsado repetidamente a cultivar la meditación y otros aspectos de la vida espiritual de una manera hábil, apropiada y sin tensión.

Cuando joven monje novicio, mis maestros me enseñaron filosofía Buddhista y los principios de la meditación por muchos años. Todos mis instructores, especialmente mi primer maestro, enfatizaron constantemente la importancia de la devoción y la continuidad en el entrenamiento. Yo me aburría e impacientaba al escuchar año con año estos admoniciones. Unos años después, me volví instructor y enseñé por algún tiempo. Me di cuenta de que sólo tenía Dhamma “de libro”, así que entré a un período intensivo e ininterrumpido de meditación Vipassana de siete meses. Finalmente entendí su intención y gran benevolencia al enseñar a sus alumnos tan bien.

Entre más devoción desarrolle el meditador al practicar completa y continuamente –sin tensión ni laxitud- más certeza tendrá de estar cerca de lograr la Liberación.

LA PRÁCTICA CONTINUA

Cuando en verdad nos demos cuenta de la necesidad de cultivar la mente, entenderemos que el entrenamiento toma lugar en todas partes. El auto-cultivo continúa *todo el tiempo*. La idea de “romper” el entrenamiento no es planteada por un meditador que comprende totalmente las implicaciones del desarrollo mental. Cuando decidimos comprometernos seriamente con la práctica, no existen perturbaciones que puedan dañarla.

El meditar ya no está confinado a la postura formal del sentado, a estar en un ambiente especial o relacionarse con amigos de una forma de pensar similar.

Podemos hacer un esfuerzo por permanecer muy despiertos en medio de todo lo que vemos, oímos y experimentamos.

ESTA ACTITUD ES EL VERDADERO DESARROLLO DE LA MEDITACIÓN DE INTROSPECCIÓN...no sujetarnos ni apegarnos a ninguna circunstancia en la vida y valernos hábilmente de los medios necesarios para cumplir en cada oportunidad con nuestras responsabilidades. Entonces nuestra vida será libre y desahogada, momento a momento.

La meditación de Introspección en la vida diaria es cultivada desarrollando el “Arte del No-Apego”.

MÉTODOS DE MEDITACIÓN

Justo como la personalidad y la inclinación difieren en cada individuo, no hay un método correcto de meditación idóneo para toda persona. Ni siquiera a dos alumnos del mismo maestro se les puede enseñar la técnica de idéntica o conducir con la misma rutina. Los principios subyacentes a la práctica, sin embargo, son fundamentalmente los mismos para *toda* práctica de Introspección. Todos los métodos se enfocan en los procesos físicos y mentales como objetos para la atención plena.

Existen muchas variables al seleccionar el método de entrenamiento apropiado. Se incluyen la habilidad del maestro como entrenador y el conocimiento de los antecedentes y capacidades del alumno.

Sin tener en cuenta el método escogido, el criterio inviolable es el de la comprensión del estudiante-meditador de los principios básicos del entrenamiento: *cómo enfocar correcta y completamente los objetos físicos y mentales al surgir y cesar en el momento presente.*

Cualquier método es simplemente una herramienta o recurso de entrenamiento usado para aprender una nueva técnica. Los métodos de entrenamiento son un *vehículo* y no deben volverse una base de apego para el meditador. El método práctico es la “balsa” que ayuda al meditador a esquivar o superar los obstáculos. Cuando los principios de un entrenamiento sólido son enteramente comprendidos, entonces se pueden desarrollar buenos hábitos de práctica.

EVALUANDO EL ENTRENAMIENTO

En los periodos de retiro intensivo, es difícil para el meditador evaluar el progreso de ciertas etapas de la práctica. El esfuerzo de atención más grande es dirigido hacia mantener la atención plena en todas las actividades, haciendo la auto-evaluación prácticamente imposible.

La retroalimentación es un elemento esencial para toda la meditación de Introspección; es deber del maestro estar al tanto de la exactitud y del fortalecimiento de la práctica del estudiante. Después de que el alumno haya estado practicando por un tiempo, se hace usualmente una evaluación para que el meditador pueda estar consciente del estatus de su desarrollo.

Ésta es una práctica común en los centros de Vipassana del Sureste de Asia.

Es especialmente necesaria cuando el estudiante siente que la meditación no ha ido bien. En realidad, el meditador puede estar progresando.

El entrenamiento de la meditación no debe proceder ciegamente. Los obstáculos diseminados a lo largo del camino pueden volverse tan sutiles que con frecuencia la falta de una guía apropiada y retroalimentación impiden el desarrollo ulterior.

Tales retos pueden causar regresión en la práctica por un tiempo indefinido.

Para muchos meditadores, acercarse a un maestro experimentado puede ser una experiencia fundamental que influya en el proceso de maduración y lleve a una penetración más profunda de la Verdad. Quizá meses o años de esfuerzos meditativos casi infructuosos puedan ser corregidos meramente por un pequeño consejo de un maestro.

Muchos meditadores necesitarán una guía para integrar hábilmente un estilo de vida meditativo a las actividades cotidianas. Hasta que llegue el día en que estemos libres de los apegos neuróticos, el Buen Amigo, el maestro de meditación, puede ser una compañía provechosa durante una gran parte de ese largo viaje.

NO IMPLICACIÓN DEL “YO”

Si pudiéramos enfocar con precisión el momento presente durante el entrenamiento, no habría implicación del “Yo”. La mente no sería capaz de clasificar los objetos que llegan al área de la consciencia visual. El sonido, que es simplemente ondas en el aire que entran al oído y causan vibración, no sería objetivado como discurso o música. De hecho, es posible enfocar la fracción de segundo entre el acto de escuchar un sonido y el de etiquetarlo con un nombre.

La interpretación convencional de los datos sensitivos es necesaria, por supuesto, para funcionar en la vida mundana. En el entrenamiento de Vipassana, sin embargo, el meditador descubre la realidad tras las etiquetas que ponemos a la impresión sensitiva pura. ¿Por qué es esto importante? Nuestra manera usual de interpretar los datos sensitivos nos lleva por un camino equivocado debido a nuestro apego a los fenómenos cambiantes. El error está compuesto posteriormente por la superposición de cualidades positivas o negativas a la cognición sensitiva pura. Conocer la vida “como realmente es” no significa que pasado y futuro se olvidan o que vivamos de forma anormal. No, uno continúa viviendo normalmente, pero ahora estamos conscientes de que la vida toma lugar en el flujo del momento presente.

Los Buddhas y Arahants experimentaron como nosotros el mismo mundo día a día, pero vieron las formas llamadas bellas o no atractivas objetivamente. No eran engañados por las apariencias externas, ni sus mentes variaban durante los encuentros “placenteros” o “desagradables”.

El entrar al entrenamiento de la Introspección revelará un mundo nunca conocido anteriormente: nuestro mundo privado de la mente y el cuerpo.

LA VERDAD DEL NO YO

Durante la práctica de la meditación, el cuerpo y la mente parecerán desaparecer y sólo el rompimiento y la disolución de los momentos-mente podrán ser conocidos por el meditador. El Yo no puede ser encontrado, y sólo el “vacío” existe en la consciencia.

Con la llegada de esta experiencia, verdaderamente empezamos a entender muchos aspectos de las enseñanzas del Buddha. *Lo experimentado no es el Dhamma que se encuentra en los libros, ni el Dhamma de las palabras y las opiniones, ni lo que otro expresa de la Verdad.*

Para la persona que experimenta la introspección a profundidad, la vida sigue muy normalmente...pero, ahora, hay una diferencia. Cuando algo en la vida no es obtenido, surge poca o ninguna decepción.

Nace la percepción de que nada en el mundo “me pertenece” en realidad. Esta consciencia nos permite vivir con tranquilidad y gracia.

Los textos Buddhistas comentan que la persona con una clara visión espiritual ve el mundo como un juego grandioso y magnífico, siempre en movimiento, un acto siguiendo a otro.

Hemos vivido en la prisión de nuestro propio engaño. Ahora podemos empezar a entender la naturaleza de la vida y dejar la prisión para reclamar nuestra Libertad Original.

UN CAMPO SECO

Existe una fase temprana del entrenamiento de la Introspección que deja al meditador experimentando un extraño desasosiego. Esta intranquilidad es peculiar de la llegada del Conocimiento de Introspección y no tiene paralelo mundano. Un sentido de asombro aparece como si al ver, por primera vez, la naturaleza impermanente e insatisfactoria del mundo. Por supuesto, antes había indicios de “la manera en que era”, pero ahora comienza una consciencia más profunda.

Repentinamente una soledad invade. La vida parece insípida, seca y aburrida. No hay nada en el mundo en que podamos situar nuestra confianza. Una profunda desolación, a veces cercana a las proporciones oceánicas puede agudizarse por un tiempo. El meditador se siente aislado del resto del mundo...

La rebelión es una posible respuesta en esta etapa. Continuar con la práctica parece inútil, y el deseo de abandonar el entrenamiento está fuertemente atrincherado en la mente.

Durante esta crisis, el maestro puede aconsejar al meditador, señalando que la atención plena se está perdiendo por concentrarse en ese sentimiento de extrañamiento. Cuando el meditador entiende que estas emociones son una parte natural del proceso de maduración, la tentación de abandonar la práctica cesará y el entrenamiento podrá ser retomado.

MEMORIAS Y TEMORES

Un meditador nuevo puede tener fuertes temores o memorias desagradables parcialmente escondidas en la mente, y éstas pueden súbitamente emerger con gran intensidad durante la práctica. Armado de valor y con la actitud de no sucumbir frente a la ansiedad, el meditador puede ser capaz de encarar estos retos.

Los practicantes novatos que experimentan momentos efímeros de temor o memorias angustiosas en la práctica de la meditación pueden usualmente descartar estos obstáculos simplemente cambiando de objeto, p. Ej. , caminar en vez de sentarse, abrir los ojos, etc. Las memorias vívidas o los temores son sencillamente un objeto mental demasiado potente para ser observado con claridad por una atención plena frágil. Sólo la atención plena bien desarrollada de un meditador experimentado puede liberar de la tiranía de la memoria o de la ansiedad profundamente arraigada.

Si emergen memorias o temores que reflejen *un trauma emocional severo o antiguo, es necesario aplicar **temporalmente técnicas de concentración** para controlar el exceso de emoción*. Sin la aplicación de este remedio, el progreso de un meditador nuevo podrá ser interrumpido indefinidamente. Las memorias y los temores que ejercen dominio sobre la práctica del novato ganarán poder y *regresarán repetidamente* para probar la resistencia del meditador. Un maestro puede asistir al estudiante en obtener concentración rápidamente para dominar estos estados de ansiedad. Una vez que haya éxito en reducir el poder de estas emociones, el nivel de *concentración tiene que ser **reducido** para que la atención plena pueda crecer en fuerza y el entrenamiento sea reanudado de la manera apropiada*.

Aceptar estos retos y encontrar soluciones ingeniosas a estos obstáculos es una prueba para el cultivo de la práctica de Introspección.

PSEUDO-ILUMINACIÓN

Al entrar en la práctica, los estudiantes deben enfrentarse a impedimentos como el deseo sensual, la ira, la pereza, el desasosiego y la duda escéptica. Cuando el que trabaja la Introspección empieza a progresar más allá de estas etapas en el entrenamiento, aparecen “juegos” mentales aún más sutiles para poner a prueba la resistencia del meditador. Estos retos a lo largo del Camino son llamados las *Imperfecciones de la Introspección*.

Hay diez obstáculos para la Introspección: luz refulgente, éxtasis, tranquilidad, dicha, confianza, energía, atención plena, conocimiento, ecuanimidad y gratificación. Cada categoría puede ser más detallada en la variedad particular de imperfección que el meditador pueda experimentar en el trabajo de la Introspección.*

Algunos meditadores Vipassana alcanzan una meseta donde prevalece el vacío y la paz total...¡y creen que la Iluminación ha sido lograda! Le piden al maestro que dé por terminada su práctica. Otros adquieren un gran orgullo al creer que son “buenos meditadores”.

Excepcional, de hecho, es el meditador que es capaz de auto-monitorearse en este nivel. La mayoría de los estudiantes difícilmente se darán cuenta de que se están formando apegos. En esta fase del desarrollo, la inhabilidad para progresar en la práctica de Introspección está frecuentemente relacionada al apego y el engaño.

Los sentimientos pueden engañarnos fácilmente. ¡Permanezcan despiertos! Y sobre todo, ¡no dejen que los sentimientos ilusos sean sus maestros!

*Para detalles, por favor véase la sección titulada “Un Manual para Checar el Progreso en Vipassana” en este libro.

MAESTROS, TÉCNICAS Y ENTRENAMIENTO

Los maestros de meditación difieren tanto como los estudiantes y las técnicas. Los grandes maestros de meditación del pasado, ordenados o laicos, enseñaron no sólo por instrucción directa, sino que muchos sirvieron como magníficos ejemplos de una vida espiritual desarrollada. Con frecuencia, estos expertos maestros de meditación no conocían el mecanismo de su práctica y no sabían cómo describir un método, o algunos negaban tener un método. Tenían solamente una noción vaga de los detalles de su práctica.

Su habilidad residía en aplicar su comprensión al arte de vivir. La Sabiduría de Introspección era lograda simplemente al observar de manera directa y profunda, repetida y correctamente dentro de sus procesos físicos y mentales. Los métodos organizados de práctica, como los conocemos ahora, fueron desarrollados en periodos posteriores.

Debido a que la comprensión del conocimiento espiritual es solamente una experiencia personal, no hay dos personas que puedan alcanzar una etapa de sabiduría intuitiva de idéntica manera. Dos métodos de entrenamiento, justo como dos caras, no pueden ser exactamente iguales. Dos maestros pueden enseñar el mismo método, pero los tipos de enseñanza varían ligeramente debido a las diferencias de temperamento.

Un maestro de meditación podría desarrollar una técnica particular e impartirla más tarde como base de práctica a sus alumnos. Necesariamente tendría que estar basada en algún aspecto de “Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”, o en el *Vipassana Bhumi*, o las “Bases para Establecer la Introspección”. (Ver Glosario).

Aunque difieran los tipos de enseñanza, mi observación es que un maestro de Vipassana bien preparado necesita familiaridad no sólo con una práctica general del Dhamma y los principios de la meditación de Introspección, también se requiere que tenga conocimiento de la psicología del Buddhismo (Abhidhamma), tener experiencia personal en la meditación y haber sido entrenado como maestro por un instructor experimentado. Creo que este entrenamiento es fundamento básico y esencial para un maestro de Vipassana. ¿Por qué? Estos requisitos educacionales y la experiencia práctica son una garantía para sus estudiantes.

Mientras que no es esencial para los meditadores mismos hacer un estudio exhaustivo en estas áreas, es imperativo que los maestros de Vipassana, por el bien de ayudar efectivamente a sus alumnos, posean estos conocimientos. Los maestros que hayan tenido este entrenamiento serán capaces de mantener enfocada su instrucción y de ofrecer al meditador el más alto nivel de instrucción. Servirá también para prevenir la distorsión de las Enseñanzas, la instrucción superficial y el comercialismo de lo que es esencialmente una disciplina espiritual.

Un instructor de meditación de Introspección no necesita ser forzosamente un meditador altamente realizado, sino ser capaz de practicar correctamente con el fin de demostrarle al

estudiante, en términos prácticos, la técnica de meditación completa, a pesar de que esta expresión del entrenamiento varíe con cada estilo individual de enseñanza. Después de la Iluminación, el Buddha no tuvo que practicar la meditación de ninguna manera formal, sin embargo él y sus discípulos Arahants eran frecuentemente vistos meditando. Su conducta y disciplina sirvieron como ejemplos para otros del camino que cada uno debe completar hacia la Liberación final.

Aunque bajo ciertas condiciones es benéfico trabajar con un maestro de larga experiencia, la profundidad de entendimiento y la maestría al aplicar los principios de la meditación de Introspección son el factor crucial, y no necesariamente por cuánto tiempo uno ha sido maestro. El Buddha recomendaba al maestro y al estudiante observarse mutuamente por un considerable periodo de tiempo. Sólo los periodos largos de asociación pueden revelar si tanto maestro como estudiante han hecho la elección correcta. Un instructor de meditación preparado apropiadamente y con amplia experiencia es capaz de valorar las necesidades del estudiante. Él o ella confinarán la enseñanza a ciertas áreas de guía, dejando el desarrollo del entrenamiento a la experiencia del practicante.

El maestro dedicado asistirá al estudiante en cultivar otras áreas de crecimiento espiritual, empeñándose en expandir su alcance, perfeccionar sus cualidades y ayudar al meditador a evitar cualesquiera manifestaciones de un comportamiento exagerado o prácticas aberrantes.

Enseñar meditación de Introspección es un arte específico que requiere cultivo y habilidad considerables. El instructor de los principios generales del Dhamma puede ser una guía excelente e incluso un diestro meditador, pero puede no ser competente al ofrecer una instrucción precisa o al influenciar el desarrollo del meditador debido a la falta de una amplia experiencia de enseñanza.

Los mejores maestros siempre están dispuestos a aprender de sus estudiantes. Reflexionan sobre su propio comportamiento y sus estándares de enseñanza. Analizan sus deberes como maestros y buscan proteger la transmisión de la meditación de Introspección. Un maestro mantiene su propia práctica. Los instructores que valoran a sus estudiantes, así como la transmisión del Dhamma, lucharán constantemente por una mejor y más pura expresión del arte de enseñar meditación Vipassana.

La meditación de Introspección ha llegado recientemente al mundo occidental. Incluso, es extraño en estos días encontrar maestros bien instruidos y con buena práctica en el Oriente. La enseñanza de la meditación Vipassana se encuentra en un punto crítico. Más que apoyarnos en la fama de los maestros del pasado, permitámonos establecer las raíces de este entrenamiento liberador de la mejor manera posible alrededor del mundo.

DOMINAR LA MENTE

Podemos poner a prueba el crecimiento y nuestro compromiso con el cultivo mental haciéndonos diariamente simples preguntas:

¿Qué estoy pensando, sintiendo, o haciendo AHORA – en este preciso momento?

¿Estoy encadenado a las memorias del pasado, o estoy viviendo en mi imaginación?

¿Cómo puedo encontrar maneras ingeniosas para corregir cualquier desequilibrio?

Cuando el entendimiento comienza a madurar, entonces todo lo que hagamos en la vida será llevado a cabo con claridad. **UNA MENTE PROTEGIDA ES UNA MENTE SANA Y SEGURA.**

Después de entrenar correctamente por algún tiempo, seremos capaces de observar una mejora en nuestra vida diaria – una nueva tranquilidad en nuestra interacción con los amigos, la familia y las situaciones de todos los días. Si esta nueva libertad no se presenta, necesitaremos emplear la sabiduría para corregir nuestro entendimiento.

ESTO ES LA ATENCIÓN PLENA EN ACCIÓN.

Cultivar medios ingeniosos nos permite escapar de las trampas de los enredos mentales. Si podemos tocar los procesos mentales con la atención plena, seremos libres de seguir nuestro camino.

EL ENTRENAMIENTO EN LA VIDA DIARIA

Uno de los más grandes retos en la vida espiritual (si no la tarea más ardua de todas) es la asimilación de la práctica espiritual a las actividades de la vida diaria y las relaciones interpersonales.

Con el progreso en la meditación de Introspección, nuestra vida empieza a cambiar. Si tenemos una actitud un poco descuidada hacia la vida nos volveremos más circunspectos, mostrando más compasión y paciencia hacia los demás.

La motivación de nuestro comportamiento es cuidadosamente examinada, conforme comenzamos a trabajar de manera hábil. Estamos más alerta con respecto a las impresiones sensitivas que bombardean la mente, un poco más observantes de nuestros estados emocionales. Algunos notan que las habituales respuestas emocionales aminoran, y podemos detectar más claramente lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Más que lanzarnos precipitadamente a una situación, hacemos una pausa y tratamos de pensar en las causas, así como en sus posibles efectos.

Empezamos a darnos cuenta de que reclamar el pasado no es posible, y por tanto dejamos ir los sentimientos de culpa que pudieron habernos atormentado por años. Unas veces podemos reparar algo; otras, no. Mientras planeamos el futuro, nuestras expectativas están coloreadas con realismo. Ciertamente, las acciones y los pensamientos no son claros todo el tiempo, pero la vida empieza a tomar una textura distinta...y decidimos seguir con el entrenamiento, con confianza en el poder de curación del Dhamma.

COMPASIÓN NATURAL

Cuando el apego al mundo –nuestros miedos y desconfianza- comienza a disminuir, una penetración más honda del sufrimiento del mundo surge y fluye hacia todos los seres atrapados en la red del engaño. El dolor y el desconcierto de sus vidas se perfilan claramente.

La compasión y la ternura colorean la vida entera del despertar espiritual genuino y no pueden ser separadas de ninguna comprensión profunda y verdadera de la naturaleza de la vida.

La compasión, la sabiduría y los medios ingeniosos están inseparablemente ligados. La llegada de la Sabiduría de Introspección crea la forma de acción más desafiante: la voluntad de arriesgarnos por el bien de otros.

Comprendemos que esta manera de ser-para-otros cuando comienza a disolverse la dualidad del “los otros” y “yo”. Vemos a nuestros niños en las caras de otros niños, nuestras heridas y dolor en otros. Estamos en unidad con ellos y la respuesta es espontánea y natural. Siempre que es posible, no podemos hacer nada menos que tratar de prestar ayuda de una manera apropiada.

No tenemos motivo ulterior ni intención de obtener nada para nosotros mismos. No hay nada que poseer o proteger. Aun la idea de “nuestra ayuda” no surge. Es sólo lo siguiente por hacer.

Esta es la acción verdadera nacida de la consciencia del “no-yo”.

AYUDAR

El Buddha y sus discípulos recorrieron las largas extensiones de la India, compartiendo el tesoro espiritual que habían encontrado con aquellos que sentían la necesidad de cambiar sus vidas. El Buddha conocía la magnitud del sufrimiento y veía este mundo agitado con suprema compasión. Los seres humanos difieren en su capacidad de entender el camino a la Emancipación. Algunas personas no se interesaban por seguir ningún camino. Otras escuchaban, pero no tenían deseo de cambiar sus vidas. Algunos desarrollaron parcialmente el camino, pero entonces tomaron otra dirección. Sólo aquellos buscadores que habían recibido las amargas lecciones de la vida pudieron beneficiarse profunda y verdaderamente de las enseñanzas, dadas la confianza, el esfuerzo, la habilidad y la guía necesarias.

El Buddha solía describir la ascensión espiritual del individuo a aquella de un loto que comienza su viaje al sol desde una cama de lodo bajo el agua. Nadie sabe exactamente cuándo florecerá el loto. Conforme el capullo se empuja hacia la superficie, puede ser repentinamente atrapado por un animal marino. Su vida es precaria; y sin embargo, algunos capullos flotarán sobre la superficie del agua...y cuando el sol caliente los pétalos, se abrirán y recibirán la luz.

Podemos ser afortunados y plantar la semilla del Dhamma en la mente de otro, pero no sabemos cuándo florecerá. Debido a que nunca conocemos completamente el pasado kármico del otro, en ocasiones es difícil ayudar, pero podemos tratar de ayudar a los demás de maneras diferentes. A veces lo único que podemos hacer es escuchar atenta y calladamente. Manteniendo una mente equilibrada y serena podemos auxiliar a los demás con palabras y acciones ingeniosas. Si podemos mantener la atención plena, podremos evitar los enredos del deseo egoísta.

Un día todos daremos nuestros primeros pasos en el Camino...y terminaremos el viaje hacia la Luz.

LA OTRA ORILLA

Podemos referirnos al viaje espiritual como saltar a “La Otra Orilla”. Saltar significa aquí dedicar *completamente* el cuerpo y la mente a esta tarea, comprometiéndonos con la misma determinación del primer astronauta que saltó de la cápsula espacial a la superficie desconocida de la luna.

Cuando el hombre o la mujer alcanzan el Despertar espiritual, las formas equívocas de pensar son abandonadas. Aunque la vida continúa más que normalmente, la mente es libre y luminosa. Es una condición inefable, imposible de relatar enteramente a los demás, como la experiencia del astronauta no es totalmente comunicable a la gente de la tierra.

No importa cuáles sean nuestras circunstancias en la vida, cada uno de nosotros puede intentar hacer este viaje.

El nacimiento de la Introspección no está lejos de nosotros, especialmente cuando el cultivo de la mente es *continuo* y la resolución firme. ¡Un refrán en Tailandia dice que la Iluminación está debajo de nuestra nariz!

La claridad y el resplandor aparecen en las mentes de aquellos sin confusión ni conflicto. La gente mundana no tiene una mente cristalina, pura y liberada. Si la tuviéramos, no habría necesidad de comenzar el viaje.

EL ÚNICO REFUGIO

El Buddha enseñó que la Verdad sería nuestro Maestro Supremo, nuestro único refugio. El Gran Maestro no puede limpiar nuestros pensamientos y acciones malsanas, pues es *nuestra propia mente* la que está confundida y genera sufrimiento. Sus enseñanzas dieron la dirección correcta a seguir, pero ni él, ni sus enseñanzas ni el clero Buddhista poseen poder alguno en sí mismos para llevar a nadie al Despertar.

Necesitamos depender de nuestra propia determinación para terminar con la insatisfacción. Similarmente, el maestro de meditación puede ofrecer la instrucción al máximo de su capacidad, señalar el Camino que necesitamos recorrer y ayudar a remover los obstáculos.

Como fuente constante de guía, el Buddha siempre alentó a monjes, monjas y laicos a cultivar la atención plena. Los discípulos iluminados no necesitaron desarrollar la atención plena como un entrenamiento; por varias razones, sin embargo, los laicos tendieron a reducir el entrenamiento. Necesitamos estar conscientes del gran regalo del Dhamma que todavía existe en el mundo y aplicarnos diligentemente a la práctica del entrenamiento de la atención plena.

Hay sólo pocos principios-guía que deben ser enfatizados para un entrenamiento efectivo:

Tratar de cultivar la consciencia de la verdadera naturaleza de la existencia en la vida diaria.

Cultivar el Camino Medio de la moderación en toda circunstancia.

Estar en guardia contra las trampas de los apegos neuróticos.

Sólo tenemos este día, esta hora, este **momento**.

POR FAVOR CONTINÚEN ENTRENANDO HASTA TERMINAR.

EL CAMINO DE LA PRÁCTICA

¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

Atención Plena es la descripción de una actividad mental que inspecciona un objeto con atención, esto es, observar el objeto presente en la consciencia, momento a momento, en sus fases de surgimiento y cese.

La consciencia plena vigila el objeto con una atención diestra y correcta para prevenir que se aleje de la mente.

Hay varios grados de atención plena, similares a los distintos lentes de una cámara. Un lente con un ángulo abierto capta un área panorámica, un lente de alcance medio da un detalle más preciso, y un lente estrecho enfoca un área específica a detalle considerablemente mayor. Podemos incluso hacer más lenta la acción y examinar cada detalle del movimiento (Fotografía de cuadro congelado). Es esta última precisión la que se usa en la meditación de atención plena en las etapas iniciales del entrenamiento. Así como un fotógrafo ajusta el foco de una cámara para obtener una imagen clara y nítida y entonces cierra el obturador, la aplicación de la atención plena desempeña estas mismas funciones desde el enfoque inicial de un objeto hasta su fase final de cese.

La base del entrenamiento de la meditación de Introspección descansa en los principios siguientes. La atención plena se enfoca en:

- 1.- Los Objetos corporales (tales como la respiración, el caminar o la impresión sensitiva).
- 2.- La Sensación (como la reacción primaria a cualquier impresión sensitiva).
- 4.- Los Estados de la mente o la consciencia (tales como la mente con o sin codicia, odio o engaño).
- 5.- Los Contenidos mentales (sensualidad, ira, júbilo, apatía, preocupación, paz, duda, etc.)

La atención plena se puede enfocar en la mente en sí. No necesita enfocarse en objetos externos, como el ver, etc.

LA PRÁCTICA Y LOS OBJETOS CON FORMA

TODO EN NUESTRO MUNDO ES FORMA, y es la mente la que conoce la forma. La mente, que puede detectar objetos físicos y mentales en la consciencia, crea la forma *todo el tiempo*. La forma le permite a la mente saber del objeto cuando surge en la consciencia. Cuando la consciencia está funcionando normalmente y la atención es dirigida hacia el objeto, la mente *nunca* se encuentra sin un tipo de forma. La mente, como tal, surge con la atención dada a un objeto. El “poseer una mente” implica el significado de consciencia que *experimenta*. La mente significa consciencia. *No* significa mente enfocada en la consciencia, ni tampoco consciencia enfocada en formas mentales o materiales. Ni significa enfocar un objeto en la puerta mental que puede ser una forma física o mental.

De acuerdo a la psicología Abhidhamma de la tradición temprana del Theravada, existen 28 tipos de forma. Aquí nos conciernen el ojo, el oído, la nariz, la lengua, el cuerpo, y las formas mentales conocidas, respectivamente, como ver, oír, oler, degustar, tocar y pensar (ideación).

Los objetos físicos de naturaleza compuesta no poseen consciencia propia. Compuestos de propiedades materiales, no tienen consciencia propia. Las cualidades “dulce” y “ácida” del limón y el azúcar, no son por supuesto, sabidas por estos objetos. Estos adjetivos son sólo palabras-etiqueta convencionales usadas para distinguir una cualidad de la otra. La consideración equivocada con respecto a la naturaleza de los objetos físicos o mentales causa el nacimiento del engaño, esto es, atracción o repulsión. Alguna vez, muchos de nosotros hemos experimentado alguna molestia con relación a un objeto inanimado, como cuando tropezamos con una silla. Momentáneamente, nuestra desprevenida mente atribuye consciencia y propósito a los objetos físicos. Si notamos el objeto con pura atención (sólo ver, sólo tocar, etc.), o la emoción asociada al contacto con un objeto inanimado, sabremos exactamente qué está sucediendo.

Por fortuna, gran parte del tiempo experimentamos sentimientos neutrales con relación a los objetos físicos. De otra manera, ¡nuestra vida se volvería insoportable! Cuando entendemos la naturaleza de los objetos con forma, la confusión con respecto al objeto puede ser conquistada, entonces y allí.

AISLANDO EL OBJETO PURO DE LA ATENCIÓN PLENA

Para que el trabajo de la Introspección proceda con exactitud, es vital que los meditadores reciban una instrucción correcta y completa sobre como enfocar la atención plena en los objetos físicos y mentales.

En mi enseñanza a través de los años, he encontrado esta incapacidad para distinguir claramente el ***objeto puro de la atención plena*** como un impedimento primario para el progreso del entrenamiento de Vipassana. Desafortunadamente, hay algunos maestros de meditación que creen que cualquier objeto es correcto para el entrenamiento de la Introspección. Esto es un serio malentendido. Un meditador de Introspección no debe confundirse con el verdadero objeto de la práctica de la atención plena.

Es relativamente simple instruir al meditador al afirmar, por ejemplo, que la postura del sentado es un objeto con forma, y que la atención plena debe enfocarse en el sentado. De hecho, cuando un estudiante procede a hacer esta práctica, con frecuencia él o ella se confunden en cuanto a qué hacer y cómo enfocar realmente el sentado. El meditador generalmente enfocará una forma física en el momento presente, o la mente en el momento presente, pero no la atención plena, *sabiendo* de la forma sentado, momento a momento, como surgir y cesar.

El **objeto puro de la atención plena** es

SABER DE UN OBJETO DE MENTALIDAD O
MATERIALIDAD, EN EL MOMENTO PRESENTE,
EN SUS ETAPAS DE SURGIMIENTO Y CESACIÓN.

Éste es el objeto correcto y completo de la atención plena.

Muchos meditadores, especialmente aquellos en una práctica solitaria, no conscientes de su error, nunca saben que no tienen un objeto correcto, completo y verdadero de entrenamiento en la atención plena.

La atención plena necesita notar cada objeto, en sus fases separadas de surgimiento y cese, de manera tan precisa como al observar una pelota lanzada al aire, al elevarse, al hacer una pausa y al descender.

Para ser específico, dos objetos y un sujeto son reconocidos por la atención plena:

El objeto + el surgir y cesar
(2 objetos)

es el sujeto sabido por la atención plena
(1 sujeto)

La mente puede enfocar un solo objeto en la consciencia en *un único momento-mente* cualquiera. La mente, sin embargo, no puede *nunca* ser separada de su objeto cuando la atención plena está presente. Es el pegamento (la atención plena) que está unido al objeto y es “llevado” con éste conforme el objeto es reconocido. La atención plena mantiene el objeto enfocado constantemente. De hecho, la mente ordinaria es una mente condicionada y como tal, no puede separarse de o ser sin un objeto en la consciencia normal.

Observar las etapas de surgimiento y cese de un objeto es vastamente importante. Demuestra que nadie tiene completo control sobre la aparición y la desaparición de un objeto.

Hasta que el meditador entiende claramente qué es un objeto correcto y completo, las entrevistas frecuentes son la retroalimentación necesaria entre el maestro y el estudiante. Sin esta guía, el supuesto entrenamiento de la Introspección procede con una base imperfecta. De hecho, el meditador está cultivando un entrenamiento de *concentración* en vez de desarrollar una práctica de Vipassana. En contraste con la concentración enfocada en un objeto de la práctica de samadhi, los objetos para la meditación de Introspección permanecen en *flujo* todo el tiempo. Los cinco sentidos todos y el sentido del pensamiento operan normalmente. No hay supresión del estímulo sensitivo en el trabajo de la Introspección.

Ver el mundo fenoménico como realmente es, y no como parece ser, no implica prescindir de los fenómenos sensitivos normales, de conceptos, ideas, de sujeto u objeto. Necesitamos usar nuestros sentidos como herramientas para investigar la Verdad, mientras sabemos por la observación personal que los estados de la mente y el cuerpo o que las relaciones sujeto-objeto **no** son la Verdad Última. Son sólo un tipo de verdad convencional el cual es apropiado en su propia esfera de actividad mundana.

Al recorrer correcta y completamente el Camino Medio mediante el cultivo de la meditación de Introspección, automáticamente desarrollamos la penetración de las Cuatro Nobles Verdades. El cultivo del Entendimiento Correcto es entonces libre de armonizar con la Atención Plena Correcta y la Concentración Correcta.

ATENCIÓN PLENA Y CONTACTO

Un meditador que tenga un buen entendimiento del lugar de contacto en el entrenamiento de la Introspección, desarrollará una práctica más efectiva en la vida diaria. Podemos aprender a reducir todo el ciclo de insatisfacción (el ciclo estrés-frustración-dolor) siendo cuidadosos con el *contacto inicial*.

Una experiencia de “nacimiento” ocurre cuando la consciencia hace contacto con un objeto. En términos de Vipassana, “nacimiento” significa que una nueva situación está emergiendo en la mente. Es similar a cuando se juntan el cerillo y la piedra. El fuego surge cuando tiene lugar el contacto entre éstos (la acción de tocar y friccionar).

La desatención al contacto da a la Ignorancia (no-saber) la oportunidad de aparecer. Tan pronto como surge el contacto sensitivo con el objeto, la sensación (agradable, desagradable o neutra) aparece al instante. El contacto provoca un deseo, un aferrarse y asirse al objeto, cuando no estamos atentos y surge el engaño.

La ignorancia condiciona las formaciones mentales y éstas, a su vez, condicionan la volición.

Cuando el apego es interrumpido, desaparece la condición necesaria para que surja el desequilibrio, manifestado como deseo o aversión.

Este ciclo de acción y reacción es similar al movimiento giratorio de una rueda. Para examinarla, la atención hace más lento el movimiento, una y otra vez. *En el momento preciso del contacto, el meditador tiene una opción en relación con responder a cualquier situación dada.*

La atención plena situada en el punto de origen de actitudes mentales enfermizas o extremas, *en el momento presente*, previene el nacimiento de una nueva actividad nociva. Sirve como el freno que detiene las respuestas de acción y reacción.

Ustedes pueden saber el origen del karma, bueno o malo, y sus resultados (vipaka). Es la acción volitiva la que causa los resultados. Cuando un mal karma está a punto de hacerse, el punto de origen son las impurezas que causan el karma. Podemos entonces estar conscientes de los resultados que causará este karma y prevenir el nacimiento de una reacción dañina.

Por tanto, quien trabaja la introspección entenderá que el karma y el contacto se encuentran en realidad en el mismo punto.

Podemos detener el surgimiento de muchos problemas y confusión en nuestras vidas cuidando la atención plena y el contacto.

VIGILANDO LAS PUERTAS SENSITIVAS

Experimentamos el mundo fenoménico a través de nuestros sentidos físicos y de la mente. Propensos al trastorno por la enfermedad y la vejez, destinados a desaparecer con la muerte, nuestros sentidos sirven como compañeros para toda la vida. Sin embargo, tenemos poca consciencia del papel dominante que desempeña la impresión sensitiva en nuestra vida espiritual y psicológica.

La atención plena se enfoca generalmente en el cuerpo, la consciencia o el sentimiento (sensación). Sólo ocasionalmente, estamos atentos a nuestra impresión sensitiva. No obstante, un meditador de Introspección encontrará útil familiarizarse con estas ventanas de la consciencia mediante la observación de las puertas sensitivas.

En el Canon Pali, el Buddha instruyó a sus discípulos en la observación de los datos sensitivos cuando éstos tocan la consciencia. El Buddha no estaba apegado a la impresión sensitiva. Él conocía su verdadera naturaleza y no permitió que naciera la confusión del contacto con los objetos de los sentidos.

Mucha confusión y dolor se generan en la mente que no entiende el significado de las facultades sensitivas. Cada acto completo de la consciencia enfocado en ver, oír, pensar, etc., produce un estado mental (positivo, negativo o neutral).

El objeto sensitivo por sí mismo, no puede dar origen a las impurezas mentales. Sin embargo, un objeto puede ser considerado agradable o desagradable basándose en una asociación pasada.

Es una reflexión equivocada con respecto al contacto sensitivo la que permite que las actitudes enfermizas o extremas entren a la mente. A veces estos intrusos son descubiertos al instante; otras, podemos estar casi totalmente inconscientes de su entrada. Por fortuna, la mente no puede permanecer en un objeto mucho tiempo, por tanto los estados mentales torpes se quedan por un tiempo y luego se desvanecen debido a la desatención.

La repetición de una respuesta emocional a un particular estímulo sensitivo, sin embargo, establece un *patrón de conducta y pensamiento*.

Practicar la atención plena al contacto sensitivo en el entrenamiento de la Introspección, es un “atajo” para los meditadores que poseen un agudo entendimiento. Previene inmediatamente el surgimiento de estados mentales obtusos. Por tanto, el ciclo entero del sufrimiento puede ser detenido en este punto por un meditador de Introspección altamente desarrollado. Es necesario, sin embargo, saber qué sentido predomina. ¡Esta habilidad requiere de una práctica considerable!

Normalmente inmersa en la interpretación y clasificación de los datos sensitivos, la conciencia va de aquí a allá con una rapidez asombrosa. Millones de impresiones sensitivas pasan por la mente cada día, difícilmente percibidas en su estado puro, sencillo.

Un artista, por ejemplo, puede a veces experimentar un “puro ver” cuando pinta, esto es, el ver conocido simplemente como ver (atención pura). El ver carecerá de un contenido específico y de interpretación. De esta manera, a veces la sabiduría intuitiva puede aparecer al enfocar directamente en los sentidos si no hay un apego al objeto.

En la percepción ordinaria, la mente parece realizar una variedad de complejos actos simultáneamente. Parece que vemos, oímos, degustamos, tocamos y pensamos al mismo tiempo...y todo en unos cuantos segundos. La mente, no obstante, no puede nunca tener más de un objeto en la consciencia en un momento dado. Si analizamos el flujo mental, vemos que en realidad no se puede ver, oír y hablar al mismo tiempo; es la increíble rapidez de la mente la que provoca la ilusión de continuidad cuando un momento mente de consciencia auditiva, por ejemplo, es reemplazado en continua sucesión, es decir, surgiendo y desapareciendo en la consciencia.

Un periodo de práctica intensiva de meditación de Introspección ofrece una excelente oportunidad para observar de cerca los procesos físicos y mentales. Cualquier intento, sin embargo, de “atrapar” el flujo de la mente en la vida ordinaria resultará tan fútil como tratar de contar las revoluciones de un ventilador eléctrico girando a máxima velocidad. Aun durante la práctica intensiva, sólo estamos conscientes de las “características notables” de la mente que aparecen en la consciencia.

LOS SENTIDOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA INTROSPECCIÓN

La siguiente explicación es un breve estudio de la función sensitiva de acuerdo a su relación con la práctica de la meditación de Introspección.

La mente recibe datos sensitivos constantemente, de los que surgen actitudes negativas, positivas y neutrales. A su vez, estos estados de la mente generan una actividad volitiva kármica. La práctica de la meditación puede proceder correctamente cuando los estudiantes se familiarizan con el conocimiento básico de la función sensitiva. Si se requiere información más detallada, por favor refiérase a los textos de Abhidhamma, así como a los estudios científicos modernos.

A la Meditación Vipassana le concierne la observación de los datos sensitivos puros, tales como ver, oír, etc., y no le atañen el origen de estos objetos, ni las palabras-etiqueta convencionales como “mesa”, “mujer”, “hombre”, “música”, etc.

En términos de Vipassana, los datos sensitivos puros, tales como degustar u oír, son la *realidad presente*. Al entrenamiento de la Atención Plena le preocupa sólo el momento del ahora.

Mediante el estudio de las características de los datos sensitivos y la aplicación de la atención plena, podemos aprender sobre la verdadera naturaleza de la existencia fenoménica.

De esta manera, podemos establecer una relación informada y sabia con el mundo.

VER

Para que ocurra el acto completo de ver, la consciencia visual (un constituyente mental), un objeto visible, una visión no obstruida y la luz deben estar presentes.

La retina, los nervios ópticos, etc., deben responder al estímulo sensitivo antes de que la “chispa” del contacto pueda registrar al objeto en un área determinada de la consciencia. Rápidamente, la mente determina una actitud hacia el objeto normalmente basada en una asociación pasada. Las formas visuales están apareciendo y desapareciendo constantemente. De acuerdo al análisis del Abhidhamma, 17 momentos-pensamiento transcurren del impacto inicial al registro de la actitud. Si algún factor es omitido, el acto completo de ver no tiene lugar.

La consciencia visual sólo puede saber del color. El color, la figura y las cualidades tonales son los objetos de la materialidad conocidos por la mente. Cuando *pensamos* en un color, el color es un objeto con forma. En este caso, una forma mental. El ver es una forma (objeto); la mente sabe que ve (sujeto). Percibimos visualmente lo áspero, la suavidad y la profundidad como color y forma solamente. Sin el color, no podríamos ver una pintura y chocaríamos contra las puertas de cristal. Ordinariamente, después de poner la atención inicial en un objeto, le damos un nombre, una etiqueta, la cual es recordada con la memoria. Si notamos cuidadosamente un objeto con atención pura como “sólo ver”, por ejemplo, entonces no podremos dar un nombre específico, como “coche”. En la vida convencional, necesitamos estas etiquetas para distinguir entre un objeto y otro.

Siendo sólo materialidad, los ojos no ven, sino que actúan como receptores del estímulo sensitivo. A veces los ojos pueden posarse sobre una cosa y realmente no conocerse el objeto. La mayoría de nosotros ha tenido la experiencia de ver algo que se encuentra directamente dentro de nuestra línea de visión, y no poder reconocerlo. La consciencia está distraída en ese momento y prefiere enfocarse en escuchar, en pensar, etc.

Si entro a un cuarto y veo un pizarrón, ¿qué es lo que realmente veo? ¿En verdad está presente un pizarrón? Convencionalmente, lo está. Lo veo. El pizarrón y la consciencia visual hacen contacto y veo el pizarrón. La palabra pizarrón es sólo una designación del objeto. La observación repetida refuerza la conexión del objeto con la palabra. Tal entidad, no existe en la realidad última.

OÍR

Las vibraciones de un cuerpo sonoro y el espacio producen ondas de sonido que son transportadas al oído. El sonido tiene la característica de irrumpir en el oído; su función es

la de ser el objeto de la consciencia auditiva. El oír es una forma (objeto) ; la mente sabe que oye (sujeto). Si enfocamos la atención plena en el oír, sabremos que el oír surge y cesa como un fenómeno mental.

La mente puede enfocarse en el significado de las palabras, o en el sonido en sí (como al escuchar música) o en oír solamente. En estos tres casos el sonido está presente, pero el enfoque de la atención plena es diferente. Si pones atención al diálogo interno de la mente, no podrás escuchar sonidos externos simultáneamente. Es el rápido flujo de la mente la que da la ilusión de que uno escucha muchos sonidos a la vez.

OLER

El acto de oler ocurre cuando el objeto está presente, aunque no necesariamente dentro del rango visual. El medio en el caso del olfato es el aire. La atención es dirigida al objeto cuando este es registrado en la consciencia. El oler es una forma (objeto); la mente sabe que está oliendo (sujeto).

Las formas olfativas (que tienen muchas variedades) todas surgen y desaparecen.

DEGUSTAR

La lengua, actuando como un receptor sensitivo, permite que la mente detecte masas sólidas y líquidas, así como texturas. El medio en el caso del degustar es la liquidez. El degustar es una forma (objeto); la mente sabe que degusta (sujeto). La lengua tiene áreas para la detección del calor, el frío, las sensaciones gustativas dulce, ácida y amarga. Las formas gustativas surgen y cesan. Las sensaciones gustativas son frecuentemente una combinación de los sentidos del olfato y el tacto.

TOCAR

El tacto (o contacto) es un sujeto complejo. El contacto es consciencia de la impresión. *El contacto siempre surge en el momento presente.* El tocar es su principal característica. El medio en el caso del tacto es el elemento dureza del propio cuerpo. Para sentir la dureza de un objeto, el sentido del tacto tiene que ser activado. Su función es manifestar la impresión como la coincidencia de bases externas (físicas) e internas con la consciencia. Apareciendo simultáneamente con la base física, el objeto y la consciencia, funciona con el impacto. Todos los estados conscientes tienen al contacto como componente, p. Ej. , el sentimiento y el contacto, la percepción y el contacto, etc.

Hay seis clases de contacto, empezando con el contacto visual, el contacto auditivo, hasta el contacto del pensar. El contacto visual, por ejemplo, se deriva de la base visual, de la base de datos visibles, la consciencia visual, y de la base de datos mentales. El sentido del tacto surge y cesa. El cuerpo, como materialidad, nunca sabe del objeto físico, concreto. El tacto o el contacto siempre es un objeto mental. La mente crea el punto de contacto. Crea el objeto en la mente. El tacto es interpretado por la mente como caliente, frío, suave, duro, liso, afilado.

PENSAR (IDEACIÓN)

Más compleja que los otros sentidos, la ideación es el sexto sentido de acuerdo al Abhidhamma. El pensar sirve como un objeto para la mente. El órgano físico, el cerebro, es su base material. El cerebro en sí no piensa. A excepción de conocer las áreas específicas de la consciencia y algunas funciones del cerebro, *no sabemos en dónde se origina el pensamiento*. El pensar es un tipo de forma (objeto) ; la mente sabe que piensa (sujeto). El pensar surge y cesa en la consciencia.

El pensar sirve como una forma física o mental en la consciencia. Una forma mental puede ser una idea, una opinión, una memoria o la imaginación.

Como ejemplos de una *forma mental* y una *forma física*, (distintos tipos de objeto), yo puedo pensar en el dolor que tuve en mi espalda. Pensar en el dolor, o el sentimiento conectado al dolor, son objetos mentales. Si yo experimento dolor en el momento presente, el pensamiento relacionado a él se basa en un objeto físico.

¿DEBEMOS ETIQUETAR LOS OBJETOS EN EL ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN PLENA?

Ciertas técnicas en el entrenamiento de Vipassana requieren que el meditador etiquete los objetos que surgen en la consciencia, p. Ej. , repetir mentalmente las palabras: “oyendo”, “viendo”, “ideando”, “pensando” etc. Durante la meditación caminando, el meditador puede notar distintas fases del movimiento, como “talón arriba” “levantando” etc.

El lenguaje, una herramienta necesaria para la comunicación, puede ser engañoso en el entrenamiento de la Introspección. El lenguaje es simbólico: la palabra no es la “cosa”; la “cosa” no es la palabra.

Como medio ingenioso en las primeras fases del entrenamiento, apoyar la meditación nombrando los objetos que surgen en la consciencia es un recurso conveniente. Ayuda a quien trabaja la Introspección a reconocer el objeto y evita que se escape. En la vida diaria, cuando la mente tiende a ser demasiado activa, con muchos objetos apareciendo rápidamente en ella, etiquetar puede ser ocasionalmente útil para mitigar la presión psicológica, siempre que uno sea lo suficientemente hábil para identificar estados emocionales.

Etiquetar objetos es en realidad una práctica de concentración. El meditador más experimentado discernirá que el objeto en que la atención se está enfocando es una palabra, como “oyendo”, y no el objeto en realidad (oír, como sucede).

El objeto presente ya ha surgido y desaparecido para cuando la atención lo reconoce con una etiqueta. De preferencia, este recurso de meditación debe suspenderse tan pronto como el meditador haya adquirido experiencia en reconocer los objetos.

Si la atención plena es precisa, especialmente durante un periodo extendido de práctica intensiva, la mente dejará automática y naturalmente esta práctica de etiquetar los objetos con un nombre. La mente sólo “sabe” o “siente” lo que está ocurriendo en el momento presente. Cuando la atención plena y la concentración están equilibradas, entonces los conceptos como “respirando”, “movimiento”, etc., se desvanecerán automáticamente.

SUFRIMIENTO PASADO Y FUTURO

Para la persona ordinaria que no ha recibido el entrenamiento de la atención, mucho tiempo y energía se disipan recreando los escenarios de eventos pasados, o proyectando la mente hacia el futuro. En cierto grado, estos estados mentales son útiles en la vida diaria. Sin embargo, en el entrenamiento de la Introspección, los eventos del pasado y el futuro son objetos de concentración.

En la meditación de atención, sólo los objetos que se perciben *en el momento presente* son verdaderos y sirven como un objeto correcto. El objeto del pasado en que pensamos fue alguna vez verdadero como un objeto presente en la consciencia, pero no existe en el tiempo presente.

Pensar en algún evento futuro que tendrá lugar es vivir en la imaginación. Tampoco es un objeto de Vipassana puro por la misma razón de que no está actualmente presente.

Cuando pensamos en el pasado, sólo están presentes las formas de pensamiento. *Estos pensamientos (memorias) son traídos al presente.* Aunque se asocie un estado negativo con estas memorias, no podemos sufrir verdaderamente con un objeto pasado. Tenemos una memoria del pasado. *El apego sólo sucede con un objeto presente. El sufrimiento real sólo es sufrimiento **presente**.* *Ocurre cuando el apego surge causando una actitud ilusa, nociva.*

El pensar en el pasado o el futuro en el entrenamiento de la Introspección debe de ser cuidadosamente notado como “pensando”, “memoria” o “ideando”, para luego dejarlo ir. Al enfocar los objetos de esta manera, podemos desprendernos de la tiranía de la confusión mental y el sufrimiento – presente, pasado y futuro.

LA IMPORTANCIA DE LAS POSTURAS CORPORALES

La “Contemplación del Cuerpo” es el primer fundamento de la Atención Plena dado por el Buddha en el Satipatthana Sutta. Discute principalmente las posturas corporales más importantes como objetos para el entrenamiento de la Introspección. Es debido a la genialidad del Buddha en la penetración de la Verdad que podemos ver las “cosas como realmente son”, observando lo que está más cerca de nosotros – nuestro propio cuerpo y mente. Los meditadores de Introspección necesitan saber, experimentalmente, quién es este “Yo” apegado a los procesos de la mente y el cuerpo.

El cuerpo físico puede enseñarnos de muchas, profundas y sutiles maneras. La actividad del cuerpo se manifiesta exteriormente en innumerables posturas (principales y secundarias) y en pequeños movimientos a lo largo del día y la noche.

Generalmente estamos conscientes al asumir las posturas del sentarse, pararse, caminar y acostarse y de sus muchas variaciones. Obviamente, si tuviéramos el entendimiento intuitivo de la importancia de las posturas corporales, el Buddha no hubiera enfatizado su observación como herramienta de la consciencia meditativa.

La consciencia ordinaria y marginal de las posturas que tenemos en el transcurso de la vida diaria es inadecuada para este estudio. Debido a la distracción o a la concentración, normalmente no estamos atentos a las tensiones del cuerpo. A menos que estemos enfermos, cansados o confinados a una postura por algún tiempo, olvidamos esta inconsciente incomodidad siempre presente en el cuerpo. Estamos cambiando de postura constantemente, lo que disimula esta pequeña fatiga corporal.

La incomodidad en el cuerpo es un suceso real porque lo experimentamos. El cuerpo físico, al ser sólo materialidad, nunca “siente” el dolor en realidad, pues carece de consciencia. Podemos reconocer, sin embargo, puntos de dolor fisiológico que vienen de estructuras internas como los nervios, los músculos, etc.

Al explorar la postura del sentado (o cualquier otra postura), podemos decir que la forma-sentado es una actividad del cuerpo mundana y ordinaria. La mente dirige y controla la disposición del cuerpo. “Sentarse” es una palabra-símbolo que describe la actividad. En el uso convencional, yo puedo decir que veo a alguien sentarse o que yo me siento. Claramente, sentarse es sentarse; no es pararse, caminar o acostarse. Pero el sentado en sí ¿es real en la Verdad Última? En términos mundanos, todos podemos sostener correctamente que en realidad nos sentamos. En términos *últimos*, sin embargo, nunca ha existido la acción de sentarse (o cualquier otra postura) desde el principio de los tiempos, hasta el presente, ¡ni existirá en el futuro!

Para explorar este argumento, sentarse es simplemente un objeto con *forma* conocido por la mente. Si yo veo a alguien sentado o me veo a mi mismo sentado, es la consciencia visual la que está simplemente consciente del color (la figura, la cualidad tonal y la sombra son conocidas con ayuda de otros procesos y asociaciones). La postura del sentado en sí es sólo color, así como un cambio en la configuración de la materia. Es de alguna manera similar a

la relación de un árbol con la sombra que arroja. La forma presente del sentado es el resultado del karma de una acción pasada.

Durante la práctica de la meditación de la Introspección, el meditador necesita estar consciente del objeto *correcto y completo* cuando enfoca su atención en la postura del sentado.

Enfocar la atención plena en el “sentimiento” al sentarse es una práctica correcta. *En la meditación de Introspección, “sentimiento” tiene el significado especial y específico de conocer con atención el objeto en el momento presente, en sus fases de surgimiento y cese.* Aquí, el sentimiento *no* se refiere a una sensación agradable, desagradable o neutra, ni a las emociones. La mente sólo puede saber del objeto que es el sentimiento – el sentimiento del momento presente. Toma cierto tiempo reconocer este aspecto del “sentimiento” en el trabajo de la Introspección.

Un meditador que se enfoca en la palabra “sentado” o en el cuerpo físico en sí *no* tiene un verdadero objeto de entrenamiento de la Introspección. Éstos son objetos de concentración.

Si se enfoca correctamente en el sentado por media hora, la mente regresa continuamente al objeto del sentado. La mente puede entonces separar el apego de la postura del sentado en sí. *La atención plena puede entonces saber el **sentado como sentado** continuamente en el momento presente.* Cuando la mente sabe que el sentado es sólo un *objeto con forma*, no puede surgir un apego a la forma. La codicia, el odio y el engaño no pueden surgir con la postura del sentado. Es entendida como “puramente sentarse”. La mente es clara en relación con el objeto del sentado. No puedes cometer un error con respecto al objeto. No hay duda sobre las posturas y sobre los estados mentales que se producen en estas posturas. El meditador sabrá realmente si el cuerpo o la mente sufren, porque se trata de una experiencia personal.

Todos los objetos en el mundo están sujetos al cambio. Hablar del mundo como algo lleno de cosas y acontecimientos es verdadero de acuerdo a la verdad convencional; en términos últimos, ninguno de nosotros ha visto, degustado, tocado o pensado en absolutamente nada, jamás. Nuestra existencia presente es sólo verdadera convencionalmente. Este mundo carece de sí mismo, está “hueco”, “vacío”.

CONTEMPLACIÓN DEL CUERPO EN EL CUERPO

Cada uno de nosotros porta dos tipos de cuerpo: un cuerpo externo y un “cuerpo interno”. El cuerpo externo está compuesto de elementos químicos y nos une no sólo con el resto de la humanidad, sino con todos los órdenes de la existencia por el hecho de que compartimos ciertas características con los reinos animal, vegetal y mineral.

El Buddha enfocó sus enseñanzas en el cuerpo interno, más elusivo, como medio de revelación de la verdad espiritual. Así, en la sección titulada “La Contemplación del Cuerpo” en el Sattipathana Sutta (“Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”), el Buddha dice:

“Así, él vive contemplando el cuerpo en el cuerpo internamente”
(“Iti ajjhattam va kaya kayanupassi viharati”)

Puesto que “La Contemplación del Cuerpo” es una base preliminar para la práctica, examinemos el significado de la frase “cuerpo en el cuerpo internamente”. *Explorar las acciones del “cuerpo en el cuerpo” es una instrucción muy práctica e importante del Buddha. Sirve como protección para la mente en el presente, así como en el futuro.*

Los especialistas en buddhismo han interpretado esta instrucción de varias maneras. Una acción del “cuerpo en el cuerpo” puede referirse a una *forma interna especial*. No hace referencia a ningún órgano físico, ni a un cuerpo mental de emociones. Más bien, este “cuerpo interno” ocurre como resultado de un *movimiento o actividad del cuerpo físico (externo)*, y es resultado de una acción motivada kármicamente, impulsada por una actitud mental específica. **Una acción mental motivada, al ser llevada a cabo con una mente de apego, alimentará (engendrará) una acción futura.** Esta acción provocará que surjan impurezas en la consciencia. Si una acción corporal no provoca que aparezcan impurezas, este movimiento físico no constituye una acción interna del “cuerpo en el cuerpo”.

Un movimiento del “cuerpo en el cuerpo” se refiere a una sola acción específica. La consciencia se da cuenta de una acción separada que tiene lugar en el momento presente; p. Ej. , la mente le ordena al cuerpo moverse. Como una ilustración: si a través del odio, impulsado por el engaño, levanto mi mano y golpeo a alguien, esto es una acción volitiva generada por una mente iracunda. Esta acción física, incitada por una mente engañada, se manifiesta como una actividad del cuerpo en el cuerpo. Este acto tiene un *efecto-simiente*.

Es necesario explorar este efecto-simiente si deseamos saber cómo y por qué suceden ciertos eventos, cómo podemos entender el mecanismo que da lugar a la insatisfacción y cómo se puede aplicar un remedio.

Una semilla vive protegida por el cuerpo externo de la fruta. Este escudo exterior (la fruta carnosa) es resultado del pasado inmediato y distante. El escudo en sí finalmente morirá y desaparecerá. La semilla, si puede germinar bajo condiciones apropiadas, crecerá de nuevo.

Si tenemos una fruta sin semilla, la desaparición del escudo terminará con la vida de la fruta. De forma similar, cuando el cuerpo humano externo muere y desaparece, la “semilla” de la impureza causará un nuevo ciclo de existencia porque la “semilla” de la mente tiene el potencial para renacer. En el caso del Buddha y los Arahants, cuando su cuerpo físico pereció, no quedaron manchas mentales para sembrar un nuevo “nacimiento”.

Este sutil “cuerpo interno” sólo puede ser detectado por la Sabiduría. Sirve como un objeto de la consciencia. Cuando nos familiaricemos con este “cuerpo interno” y su efecto-simiente, aprenderemos a ser más cuidadosos en el cultivo de nuestras vidas.

CORRIGIENDO ERRORES EN LA PRÁCTICA

Un maestro de meditación de Introspección tiene que saber no sólo qué objetos está usando el meditador, sino también cómo la mente está enfocando los objetos, así como la experiencia del estudiante con estos objetos. Esta retroalimentación es un componente importante en la sesión de entrevista.

Existen varias maneras incorrectas de practicar la meditación Vipassana. Las más comunes son dadas bajo estas líneas.

En el entrenamiento de Vipassana, **NO** es apropiado enfocar la atención plena en los siguientes objetos:

1. Objetos físicos o corpóreos, como partes del cuerpo, colores y figuras. Estos objetos son simplemente materialidad. Los objetos compuestos de materia no pueden por sí mismos ser causa de impurezas en la mente.
2. Repetir un mantra, enfocarse en los significados de las palabras, en objetos concretos (una imagen), visualizaciones, o contar las respiraciones (lo que es en realidad enfocarse en las palabras). Todos estos son objetos de *concentración*.
3. Enfocar mentalmente las palabras “surgir” y “cesar”, en lugar de observar el movimiento abdominal, o al respirar en las palabras “afuera-adentro”, o enfocarse en las palabras en las varias fases del caminar, como “talón arriba”. (Los principiantes pueden repetir en silencio palabras asociadas con la acción como un recurso temporal del entrenamiento.)
4. Enfocar la atención plena en el movimiento del caminado y simultáneamente coordinar la respiración con los pasos. No es posible enfocar la atención plena en dos objetos en la consciencia al mismo tiempo. Al caminar, observa el movimiento solamente.

N.B. Si se está usando la técnica Anapana-sati (atención plena en las respiraciones adentro y afuera) en las prácticas de Concentración y Vipassana, es apropiado ignorar el movimiento del caminar y enfocarse exclusivamente la atención en la respiración.

5. Estar vagamente conscientes del movimiento abdominal, del aire tocando las fosas nasales, o del movimiento del caminar *sin enfocarse el aspecto del surgir y cesar*.
6. *Pensar* en el surgir y cesar del movimiento abdominal, o pensar en el aire tocando las fosas nasales, o pensar en el caminar (sentarse, pararse o acostarse) sin realmente enfocarse el objeto presente. (como “moviendo”, etc.)

Pensar acerca de un objeto no es una práctica de Vipassana genuina.

7. Reconocer las etapas de surgimiento y cese de un objeto en la consciencia *después* de que se ha ido. La atención plena tiene que conocer solamente el objeto presente.
8. Tratar de “atrapar” a la mente en sí. La atención plena entonces ignora el objeto presente, p. Ej. , viendo, oyendo, etc. Debido a su rápido flujo, nadie puede atrapar a la mente en movimiento.

**PREGUNTAS
Y
RESPUESTAS**

ESTABLECIENDO LA PRÁCTICA

P:

¿Qué debe de aprender un nuevo estudiante de la práctica de Introspección antes de entrar al entrenamiento?

ACHAN:

Un meditador necesita saber que los fenómenos mentales y físicos son los únicos objetos para el entrenamiento de la atención plena. Uno no puede practicar correcta y enteramente sin reconocer los estados mentales y físicos que aparecen en la consciencia, momento a momento, en el tiempo presente. El meditador necesita dar una atención completa a estos objetos conforme surgen y cesan en la consciencia, **objeto por objeto**.

P:

Algunos estudiantes prefieren estudiar el Dhamma antes de la práctica; otros desean entrar al entrenamiento inmediatamente. ¿Qué dirección es la mejor?

ACHAN:

El estudiante-meditador necesita tener algún conocimiento acerca del Camino, sobre los objetos usados en la práctica de Vipassana y un entendimiento mínimo de la función sensitiva. Toma poco tiempo aprender las bases fundamentales. Al estudiar esta teoría con un instructor, el maestro y el estudiante también tienen la oportunidad de conocerse mejor. Yo creo que sólo entonces puede el meditador practicar con cierto grado de confianza; de otra manera, puede haber gran confusión, indecisión y temor. Un viajero debe de tener un conocimiento general de su destino, sin apoyarse exclusivamente en la guía. El viajero no necesita consultar el mapa todo el tiempo ni conocer cada detalle, tan sólo estar familiarizado de manera general con el territorio.

La preferencia por estudiar el Dhamma depende de la inclinación individual y del tiempo disponible del estudiante. Por supuesto, un estudio y entrenamiento más intensos son necesarios para aquél que desea con el tiempo enseñar meditación.

Estudiar ciertos aspectos del Abhidhamma (psicología Budhista) hará la práctica mucho más clara y fácil para algunos meditadores.

Un meditador que desee practicar directamente, con un mínimo estudio solamente, puede comenzar el entrenamiento con tal de que exista un entendimiento claro en relación con lo que constituye una práctica completa. Entonces puede entrenar sin engaño. Cada momento dedicado a la meditación, aun por cinco minutos, será provechoso. **ESTO ES PRÁCTICA VERDADERA.**

Entrar al entrenamiento simplemente por curiosidad o meramente por tener confianza en la práctica o en el maestro no es muy sabio, especialmente si no hay alguna investigación. Entrenar con engaño puede hacer que las dudas crezcan del tamaño de una montaña. Una investigación hábil puede hacer que una montaña de dudas desaparezca. Conserven su

tiempo y su energía. Existen muchas trampas en el entrenamiento, pero un meditador precavido puede practicar con seguridad y garantía.

P:

Algunos libros sobre meditación dan instrucciones para practicar. ¿Qué tan útil es apoyarse en la lectura de libros en la meditación de Introspección?

ACHAN:

En general, los libros de meditación de Introspección tienen valor para el lector promedio. La instrucción de un libro, sin embargo, no ayudará mucho a la mayoría de los meditadores. El Dhamma del Buddha no está contenido en los libros; se encuentra en tu propia mente y cuerpo. Un maestro puede ayudarte a entender los libros. Si practicas correctamente y entonces lees los libros, probablemente los entenderás bien. De hecho, si practicas hasta alcanzar un cierto grado de desarrollo, sabrás si el autor está escribiendo a partir de una experiencia de meditación personal, o si sólo está detallando y repitiendo la investigación de otras fuentes.

P:

¿Podría comentar algunas de las razones por las que la gente entra al entrenamiento de Vipassana?

ACHAN:

La persona promedio interesada en el entrenamiento puede tener metas limitadas. Este es usualmente el caso con la mayoría de los meditadores. Nuestros temperamentos, necesidades e inclinaciones difieren, pero todos estamos buscando una manera de resolver nuestros problemas.

La meditación puede ser vista como una forma práctica de enriquecer nuestra vida o nuestras relaciones inter-personales. Otros podrán usar la técnica para expandir su propia tradición espiritual. Las técnicas de Vipassana con frecuencia son usadas como un auxilio en la psicoterapia. Estas razones para practicar son suficientes para la mayoría de los meditadores y son provechosas para mucha gente.

Hay personas, sin embargo, que están comprometidas con la búsqueda del crecimiento espiritual. El Buddha enseñó los “Cuatro Fundamentos de la Atención Plena” a esas personas que deseaban superar los conflictos y la frustración, que decidieron explorar profundamente la naturaleza de su existencia, y que estaban dispuestos a enfrentar los retos necesarios de la auto-disciplina. Todo el ímpetu de la enseñanza Buddhista está dirigido a la eliminación total del conflicto y el dolor mental.

P:

Encuentro muy difícil estar plenamente atento por algunos minutos. ¿Cómo puede una persona normal tener la esperanza de realizar los mismos logros que los discípulos iluminados?

ACHAN:

La habilidad de eliminar las obstrucciones mentales y el apego permanentemente aparece sólo en la mente de los Buddhas y Arahants, o Santos iluminados. Esta habilidad es desarrollada a través del entrenamiento de la atención plena.

El Buddha y los Arahants poseían la atención plena en las características verdaderas de la existencia, esto es, habían comprendido por completo las Verdades de la Impermanencia, la Insatisfacción y el No-Yo. Todos nosotros hemos cultivado estados mentales nocivos por tanto tiempo que realmente no es benéfico pensar en términos de fijar límites de tiempo para alcanzar nuestra meta. En cierto sentido, el entrenamiento es la “meta”. Estas obstrucciones surgen debido a la reflexión ignorante de los objetos que aparecen en la consciencia. Debido a que estos oscurecimientos aparecen en la consciencia en una base momentánea, son liberados en los momentos sucesivos. Surgen y cesan; no están permanentemente impresos en la mente. Cada momento de atención plena es un momento alerta.

P:

¿Cómo puedo mantener la atención plena constante?

ACHAN:

Los estudiantes nuevos en la meditación Vipassana con frecuencia se agitan cuando se pierde la atención plena, especialmente en la práctica intensiva. Tratan de *aferrarse a la atención plena*, causando así más frustración y más insalubridad para la mente. La atención plena, que surge y cesa, no puede ser manufacturada ni artificialmente inducida.

No pierdan nunca el ánimo, aun si sienten que el entrenamiento no está progresando. *Si se desalientan, ¡entonces conviertan ese mismo estado mental en un objeto de la atención plena!* Puede tomar algún tiempo aprender a entrenar en esta práctica. Una vez que entiendan bien la práctica, ni siquiera tendrán que cultivar una gran paciencia. Verán gradualmente cómo toma lugar un cambio en su entrenamiento y en su vida.

La atención plena es similar a un dique colocado sobre la fuente de una cascada. La cascada terminará por morir. Así sucede con las obstrucciones de la mente.

P:

La práctica es más fácil para mí cuando estoy en grupo y trabajando con un maestro. Cuando estoy solo, encuentro muy difícil el entrenar. ¿Qué tan importante es la presencia de un maestro y un grupo al desarrollar nuestra práctica?

ACHAN:

Creer que la práctica en grupo es superior a la práctica solitaria, o vice-versa, no es el punto.

La razón por la que una persona se puede sentir más cómoda aprendiendo en grupo, especialmente con un maestro, es que su presencia tiende a aligerar nuestra carencia de entendimiento personal. Practicando solo o no, el meditador necesita aprender la teoría de una práctica correcta y completa de la meditación de Introspección. Tal conocimiento implementará confianza y dirección. Puedes entonces practicar en cualquier lugar, a cualquier hora.

El venir aquí de buena fe, buscando compartir con los demás es algo muy bueno, pero no dependan mucho de otros. La confianza en el Camino, basada en una investigación personal, asistirá su progreso. Esta investigación es uno de los factores importantes en la búsqueda de la Verdad.

P:

Todos queremos felicidad y una mente tranquila. El entrenamiento de la Introspección parece ser un largo y duro camino. No estoy seguro de poder tener el compromiso necesario.

ACHAN:

Descubrir prioridades -lo que realmente queremos hacer- es esencial. Estamos buscando constantemente una felicidad “nebulosa”, pero de alguna manera nada parece estar bien. Nuestras expectativas nunca están totalmente satisfechas.

Algunas personas podrán llamar difícil este entrenamiento, pero “difícil” o “fácil” son términos relativos. Nuestro compromiso depende de conocer en realidad el propósito de la práctica.

Explorar el mecanismo de la frustración, la cual emana de la mente, traerá un alivio al conflicto y al error. El examinar el proceso mental mismo, actuará como “amortiguador” de las sorpresas de la vida. Es posible eliminar completamente el ciclo de estrés-frustración-dolor, *momento a momento*. Las ideas inmaduras sobre felicidad o permanencia serán corregidas. *Podemos vivir íntegra y libremente en el momento presente.*

La meditación de Introspección es el Dhamma *esencial*. El Buddha dijo que el Camino de la Atención Plena, apoyado en la práctica del Dhamma, era el único camino para la purificación de los seres. *El “único” camino significa el camino recto y directo.* Añadió que era recorrido para “superar el pesar y el lamento, para destruir el dolor y la pena, para alcanzar el Camino Correcto, para la realización del Nirvana”.

Cada uno de nosotros tiene que tomar una decisión sobre el curso de nuestra vida: observar y purificar la mente, o seguir dando vueltas en el mundo del nacimiento y la muerte. La elección es nuestra.

LA VIDA DIARIA Y LA MEDITACIÓN

P:

¿Podría comentar sobre el llevar la meditación a la vida diaria?

ACHAN:

La parte más activa de nuestra vida debe ser cultivada con Comprensión Clara en lo relacionado con el pensamiento, la palabra y los actos. En otras palabras, podemos examinar nuestras actividades en lo referente su propósito, fin y conveniencia dentro del contexto del Dhamma. Uno de los objetivos del entrenamiento es desarrollar medios ingeniosos, para dar forma a nuestra vida de acuerdo a los ideales más altos del cultivo espiritual. La comprensión clara surge cuando la atención plena está presente. Es una protección para la mente.

P:

Soy un vendedor. Mi mente siempre está corriendo, pensando en el pasado y proyectándose hacia el futuro. Me identifico con mi papel cuando estoy ocupado con mi trabajo. ¿Cómo puedo aplicar la práctica de Introspección a mi día de trabajo ordinario?

ACHAN:

Trata de estar consciente de la mente *cuando* está corriendo. Finalmente, serás capaz de ver muchos condicionamientos de la mente si perseveras en el entrenamiento. Sabrás cuándo la mente está dispersa, sosegada, alegre, y así sucesivamente. Tu labor principal es la de ser observante. Vigila la mente directamente y los contenidos mentales nocivos serán debilitados sin intervención de tu parte. Pero no adquieras el hábito de apergarte a la atención plena. La meditación y la atención plena son sólo *herramientas* de práctica. La verdadera atención plena puede surgir “accidentalmente” cuando se lleva a cabo una actividad en la vida diaria; generalmente, podemos tener *comprensión clara en la vida cotidiana*. Los meditadores con frecuencia piensan que pueden tener en la vida ordinaria el mismo grado de atención bien afinada que experimentan en el entrenamiento. Esto no es posible, ni aun deseable.

P:

¿Cómo interactuaría una persona iluminada en las situaciones de la vida diaria?

ACHAN:

Un Arahant no usa la mente del Arahant que tuvo lugar en el momento mismo de la Iluminación. Los Arahants volvieron a los modos de la vida ordinaria, cumpliendo con sus deberes con la Sangha Buddhista (la comunidad de monjes y monjas), o como personas laicas. Era natural para ellos vivir en celibato aunque algunos Arahants laicos tuvieron esposas. La gran mujer laica seguidora del Buddha, la señora Vaisaka, vivió como “Aquel que entró en la Corriente”, lo cual es la primera realización de la Santidad. Volvió a sus deberes como ama de casa y parecía una persona normal que tenía una gran confianza en el

Buddha, el Dhamma y la Sangha. La Sabiduría de Introspección que alcanzó estaba segura en su corazón y mente.

Al no tener ansiedades, no se molestaba con las incertidumbres normales de la vida. Vivió una vida libre mientras estuvo en el mundo.

Una mente no iluminada está nublada por los impulsos impuros. En la mente iluminada no existen la emoción exagerada, ni el apego, ni los despliegues de inquietud y excitabilidad. Algunas veces, los Arahants son capaces de controlar sus hábitos; otras, no pueden controlarlos. Estos hábitos, sin embargo, no implican el nacimiento de impurezas. La mente siempre está pura y estable.

P:

¿Es posible comprender la Verdad en la vida diaria?

ACHAN:

Por supuesto. Tú puedes conocer la Verdad si observas la vida con el ojo de la Sabiduría. El Budhismo proclama dos niveles de Verdad. La primera verdad es la del mundo de la realidad convencional o mundana, la cual hace posible el funcionamiento de la vida cotidiana. El otro nivel es la Verdad fundamental detrás de los fenómenos ordinarios. Esta es la verdad comprendida por la Sabiduría de Introspección, y que nos libera. Necesitamos “hacer malabares” con estos dos niveles y no apegarnos ni confundirnos con ninguno de los dos aspectos. Ambos niveles son correctos en sus esferas separadas.

EL ENTRENAMIENTO

P:

¿Qué papel juegan los factores de la Recta Palabra, la Recta Forma de Vivir, la Recta Acción y el Recto Esfuerzo en el entrenamiento?

ACHAN:

En este contexto, “Recto” tiene el significado de correcto, completo, perfecto y equilibrado. Durante un retiro intensivo, la Recta Palabra está vigilada por la mente. Normalmente, el meditador habla sólo con el maestro. Uno habla lentamente, notando atentamente cada palabra, manteniendo los principios del entrenamiento. A excepción de los periodos de sueño, la Recta Forma de Vivir significa que la atención plena es practicada de noche y de día. La atención plena mantenida en *todas y cada una de las acciones, sin excluir ninguna actividad*, es la Acción Recta y Completa. El Recto Esfuerzo es la práctica continua, sin presión ni pereza. Una práctica errática ocurre cuando se piensa en tomar un “descanso”; esto debilita el esfuerzo. A veces, sin embargo, sucederá. Sólo comiencen una y otra vez. *Cada momento es nuevo*. No piensen en el pasado ni proyecten la mente hacia el futuro.

P:

Supongo que hay más meditadores interesados en una práctica de concentración que en el entrenamiento de la atención plena. ¿Es cierto?

ACHAN:

Sí. Ambas prácticas son excelentes y tienen metas distintas. El entrenamiento en las técnicas de Samadhi tiene siglos de antigüedad. Cada método influye en lo subconsciente. Es más fácil interesar e instruir a los meditadores de samadhi. Dependiendo de la capacidad del estudiante, los beneficios de la práctica de concentración pueden aparecer rápidamente si las condiciones son apropiadas. Los meditadores de Vipassana necesitan una instrucción diferente y un entrenamiento guiado cuidadosamente.

Algunos estudiantes de samadhi desean desarrollar poderes psíquicos, pero el meditador necesita poseer un alto estándar de virtud e integridad moral. De otra manera, la energía psíquica que puede liberarse puede destruir al practicante y ser extremadamente peligrosa para los demás.

Dependiendo de los antecedentes del estudiante, puede ser muy difícil, a veces imposible, seguir con la meditación Vipassana después de cultivar ciertos niveles elevados de concentración.

P:

Durante un retiro, a veces puedo seguir el entrenamiento bien. En la vida normal, con frecuencia me vuelvo confuso y vulnerable a las emociones y pierdo mi camino. ¿Qué puedo hacer bajo esas circunstancias?

ACHAN:

Esta situación nos sucede a todos cuando entramos por primera vez al entrenamiento. Observa tu mente con constancia, sin considerar el contenido mental. Que no te afecte una mente confusa. Vuélvete el público de tus emociones. Son impermanentes y en realidad no te pertenecen. Las emociones, incluyendo la confusión, son los actores de la mente que te enseñan muchas cosas. No saltes al escenario con estos actores fantasma. Y ciertamente, ¡no luches contra ellos! Observa atentamente y deja pasar.

P:

¿Cuál es la relación entre los preceptos morales Buddhistas y el entrenamiento de Vipassana?

ACHAN:

La adherencia a los preceptos nos protege del peligro y previene el dañar a los demás. Aunque necesarios para la estabilidad de la sociedad, los preceptos impuestos a través del miedo al castigo social producen una carga mental para el individuo. Los preceptos también son un fundamento del entrenamiento de la meditación.

La verdadera virtud y la inocencia nacen de la nobleza del carácter. Entonces el practicante no siente la carga o el peso de seguir las “reglas”. La virtud sirve como la base de todos los estados benéficos. Los preceptos Buddhistas no son mandamientos, pero son considerados como el estándar mínimo de comportamiento para toda la vida humanamente humana. Son la carretera y las barras de contención con que podemos franquear los retos de la vida de todos los días.

La práctica correcta y completa de la meditación de Introspección es el Sendero Óctuple en sí. Su cultivo es más alto que la fluctuante moralidad del mundo. Sólo a través de una Introspección profunda y de los medios ingeniosos, el desprendimiento se puede convertir en Sabiduría verdadera. Los preceptos deben ser observados constantemente por la atención plena. En un instante todo puede perderse por el descuido.

P:

Algunos maestros dan explicaciones detalladas con respecto al desarrollo de un estudiante; Otros hacen poca referencia al curso del entrenamiento. ¿Puede ofrecer una explicación de la diferencia de estilos de enseñanza?

ACHAN:

El practicar un tipo más general y natural de entrenamiento de la atención plena normalmente no manifestará niveles tan bien definidos como un entrenamiento más intensivo, paso a paso.

Este último tipo de entrenamiento muestra etapas definitivas de progreso, algo similar a un doctor que observa la recuperación de su paciente. Con frecuencia, un maestro dará una

explicación de las etapas como retroalimentación después de que el meditador haya estado meditando continuamente por aproximadamente una semana.

P:

¿Debe practicarse la concentración por periodos extendidos de tiempo antes de entrar al entrenamiento de la Introspección?

ACHAN:

El cultivo de cualquier sistema de meditación tiene la concentración como componente. Sólo la concentración momento a momento es necesaria para notar los objetos con atención plena al aparecer y desvanecerse en la consciencia.

Existe una forma clásica de práctica de Introspección que no emplea la atención plena de la respiración como vehículo para la meditación de Concentración e Introspección. Si un meditador tiene tiempo suficiente, potencial para la práctica de concentración, buenas condiciones, suficiente interés y un maestro apropiado, es provechosa como práctica de base. Existe un problema, sin embargo, para el meditador de concentración. Es el problema del apego que puede surgir para aquellos que experimentan estados profundos de tranquilidad. Algunos meditadores, no obstante, son lo suficientemente inteligentes como para entender que necesitan renunciar a estas etapas de absorción.

P:

¿Cómo podemos estar seguros de que estamos practicando meditación de Introspección y no samadhi?

ACHAN:

Cuando se entra a la práctica de la meditación Vipassana, las primeras tres etapas de samadhi y vipassana tienden a fluctuar de un lado a otro. Es en esta fase crucial que muchos problemas aparecen en el entrenamiento del novato practicante de la Introspección. Sólo al alcanzar la cuarta etapa de Conocimiento de Introspección se logra un desarrollo de Introspección puro y verdadero. Esta meseta es llamada “El Conocimiento del Surgimiento y la Desaparición”. Ciertos obstáculos han sido superados, como las Imperfecciones de la Introspección, las cuales son ampliamente descritas en los textos Buddhistas tempranos, tales como “El Sendero de la Purificación”.

(Ver Glosario)

Un meditador novato, inconsciente de las diferencias entre las dos prácticas, puede estar siguiendo inadvertidamente una práctica de samadhi, creyendo que está cultivando la meditación de Introspección. He visto muchos, muchos casos como los que he descrito. Es un problema muy común. Así como a veces es difícil para un paciente en convalecencia monitorear exitosamente ciertas etapas de su recuperación, es igualmente difícil para el meditador inexperto entender estos desarrollos. El practicante necesita la guía de un maestro calificado.

P:

En el entrenamiento de Vipassana, con frecuencia escucho términos como “esfuerzo”, el “cortar” las impurezas y el “control” de la mente. ¿Podría definir estos términos?

ACHAN:

La meditación de Introspección no puede darse sin esfuerzo o energía. Esfuerzo *no* significa aplicar presión mental o física o causar algún tipo de tensión. Al aprender una nueva técnica, con frecuencia el principiante está cohibido y aplica demasiada presión o se encuentra confundido y laxo. El esfuerzo, en cierto sentido, necesita hacerse “sin esfuerzo”. Significa seguir y seguir con la práctica. Este modo del entrenamiento llega con la *experiencia* y el *relajamiento*.

En esta condición de esfuerzo relajado, la atención plena es mantenida tranquilamente; tiene una cualidad amable, apacible, amigable. Enfoca y olvídale, ¡pero no te olvides de enfocar! Observa y deja pasar.

Cuando decimos que las impurezas son “cortadas”, sólo se está empleando una convención del lenguaje. Debido a que la mente es abstracta, no hay un “corte” real de las impurezas como lo hay cuando uno corta las raíces de un árbol.

No podemos controlar la mente excepto por ciertos periodos en las absorciones de samadhi. Sólo podemos *conocer* los estados físicos conforme surgen y cesan en el momento presente.

P:

Por favor, hable del problema de la vanidad en el sendero espiritual.

ACHAN:

Las raíces de la vanidad están tan profundamente arraigadas en la mente que son uno de los Diez Impedimentos a ser agotados por la realización de la Iluminación. Todos podemos reconocer una vanidad obvia, pero también aparece de muchas y diferentes formas. Como gente ordinaria, es difícil conocer el alcance, la profundidad y la fuerza de nuestra propia vanidad. El Buddhismo reconoce la existencia de la vanidad por inferioridad, por igualdad (soy igual a ti) y por superioridad.

En todas las profesiones, muchas personas con autoridad pueden tener orgullo debido a su propia virtud o competencia, especialmente si siguen algún código de disciplina. Los profesionales de la religión con frecuencia tienen este problema.

Saber claramente por uno mismo que la vanidad no ha sido agotada, tiene un aspecto positivo. Nos alerta de la necesidad de continuar nuestro entrenamiento. Es deber de la Sabiduría agotar la vanidad.

P:

¿Podría hablar del área de la espiritualidad y la ira?

ACHAN:

Aunque la ira a veces puede ser muy sutil, es normalmente una emoción feroz. La ira es normalmente más grande que la codicia debido a que la codicia puede ser mantenida en niveles muy bajos a través de la práctica de las reglas de la conducta moral.

Las personas que tienen una práctica regular de samadhi en ocasiones pueden mostrar mal carácter o comportarse erráticamente si permiten que su práctica resbale. La ira, y otras impurezas mentales, sólo necesitan las condiciones apropiadas para manifestarse. Si estas emociones han sido suprimidas por mucho tiempo por el poder de las técnicas de concentración, pueden emerger repentinamente con gran intensidad. Esta es la situación con la verdadera ira, la cual es de hecho un gran impedimento en el sendero espiritual.

Existe, sin embargo, otro tipo de “ira”. Algunos de mis propios maestros, muchos de los cuales estaban bastante desarrollados en la vida espiritual, mostraban ocasionalmente tales características. No es el tipo de ira que normalmente exhibimos. Es más bien la “ira” asociada a la preocupación de un padre por el bienestar de su hijo, o la actitud a veces expresada por un doctor o maestro cuando desea ayudar a otra persona. La conducta puede parecer poco amable, aun feroz, pero no aparecen impurezas en la mente. La motivación o consciencia volitiva en este caso es distinta a la de la mente de la persona ordinaria. Poco karma dañino se genera, a veces ninguno.

La verdadera ira debilita toda la estructura del entrenamiento. De hecho, hay escrituras en los textos tempranos del Budhismo que tratan de la superación de la ira de maneras muy prácticas. Es contrarrestada al cultivar plenamente la práctica de la bondad y la compasión, junto con la sabiduría. En la práctica intensiva, uno puede necesitar cambiar constantemente de objetos, aun de postura, a menos que la atención plena sea lo suficientemente poderosa como para enfocar la ira en sus etapas de surgimiento y cese.

Sólo la Sabiduría de Introspección puede extinguir completamente las “semillas” causales de la ira o de cualquier impureza mental. La ignorancia necesita ser abolida, en primer lugar. Ésta es nuestra gran labor. La mayor parte de nuestro tiempo debería ser dedicado a mirar útilmente dentro de nuestra propia mente.

P:

¿Puede evitarse que la ira u otras emociones perjudiciales, surjan en realidad?

ACHAN:

Si el meditador puede mantener la atención plena y *saber* que el objeto es una actitud nociva, entonces los estados negativos no conseguirán establecerse. No obstante, si la ira sí surge y entonces es seguida inmediatamente por un diestro estado mental, también la

atención plena ha surgido, simultáneamente. Implica entrenamiento y práctica; no es algo imposible de hacer. El Buddha no nos pidió cosas imposibles de hacer.

Cuando no sabemos cómo agotar los resultados de un estado mental nocivo, podemos estar seguros de que *la atención plena se ha perdido y el engaño ha surgido*. Por tanto, debemos de permanecer muy despiertos y estar vigilándonos.

P:

A veces, la ira estalla. En esas ocasiones, es casi imposible estar atento, especialmente si uno está siendo acusado o culpado.

ACHAN:

El Buddha dijo que es preferible incurrir en la condenación de la gente a que se abuse físicamente de ti. Idealmente, deberíamos luchar por aceptar la culpa pacíficamente, con tanta ecuanimidad como sea posible en lugar de ser descorteses con los demás. Sin embargo, si uno pierde la atención plena y siente ira u odio hacia los demás, te estás dañando a ti mismo mentalmente. Tu ira está causándole tormento a **tu** persona. No puedes lidiar hábilmente con la situación. No hay comprensión clara. Por tanto, si verdaderamente deseas practicar el Dhamma, aprende a aceptar todo lo que te sucede como una oportunidad para poner las enseñanzas en acción.

Vivimos en un mundo de *consecuencias kármicas*. Una mente engañada está constantemente creando karma fresco a través de la acción volitiva. Tenemos que protegernos del estrés y la frustración. Cuando vemos claramente la vida como es, podemos expresar compasión y simpatía. El que los demás acepten o no nuestra buena voluntad no nos concierne. De hecho, las situaciones de la vida diaria, son un completo campo de entrenamiento para la práctica.

P:

Mientras practico por varias semanas durante un periodo de retiro intensivo, encuentro que mi mente se vuelve impaciente y feroz. ¿Por qué sucede esto?

ACHAN:

El “calentamiento” de la mente es parte del proceso de maduración, un signo de progreso. Cuando la práctica se está desarrollando correctamente, la mente clara comienza a “quemar” los impulsos contaminantes con una energía como el calor. El desasosiego mental, el noveno impedimento, es extremadamente difícil de conquistar. Se presenta para poner a prueba nuestra práctica. Estas manchas, que cubren la mente, se vuelven incómodas en el proceso de purificación. La mente puede estar en una condición terrible en ese tiempo. La atención plena enfría las impurezas o las pasiones.

Ahora mismo, la temperatura en este cuarto es confortable. Si elevas el calor a más de 100 grados, querrás escapar. Para la mente, sin embargo, ¿no hay escapatoria cuando las impurezas están siendo “cocinadas”!

P:

¿Cuáles son algunos de los errores más comunes en la práctica de Vipassana?

ACHAN:

Los recién llegados al entrenamiento, especialmente aquellos que tienen conocimientos de concentración, pueden creer que los objetos en el entrenamiento de Vipassana son idénticos a los empleados en la práctica de samadhi. Este es un *gran* error. Sin una instrucción calificada, los meditadores naturalmente se enfocarán en *un* objeto fijo por algún tiempo. Tratarán de no hacer caso o de suprimir otros fenómenos que surjan en la consciencia. Éste es el modo de la práctica de concentración.

Debido a que la práctica de samadhi resulta en una mente calmada, el meditador tratará de cultivar y esperará sólo estados mentales agradables. Éste es el patrón habitual. El error es evidenciado por los meditadores de Introspección novatos, que prefieren mantener la atención a la respiración en las fosas nasales, sin notar el aspecto del surgir y cesar. Es cómodo y fácil de hacer. Trae calma y descanso. Si el propósito del entrenamiento de la Introspección no es completamente explicado inicialmente, el meditador se confundirá cuando el maestro desee dar más instrucción sobre la Introspección. Además, la mayoría de los meditadores cree que tiene que sentarse por largos periodos de tiempo. Esto es correcto en la práctica de concentración, pero *no* en el entrenamiento de Vipassana.

Es importante entender que todos los objetos en el entrenamiento de la atención plena son de *igual valor*. No tiene que existir la idea de que sentarse es mejor que caminar, o que comer atentamente es una práctica menos importante, o que la atención plena puede reducirse al caminar por un pasillo.

Si estás confundido con tu entrenamiento, pide una orientación. Por favor no te sientes ni camines como si fuera un ritual. Trata de emplear tu tiempo eficiente y sabiamente.

P:

En un centro, un meditador repentinamente se enfermó. Aunque estamos en práctica intensiva, ¿no deberíamos de ayudar a la persona?

ACHAN:

Por supuesto. Si es necesario, ¡puedes perder la atención plena momento a momento por el bien de la compasión! El maestro y los asistentes son responsables del cuidado de todos los meditadores y deben ser notificados al instante.

Necesitas saber, sin embargo, que las escrituras Buddhistas relatan muchos casos en que los meditadores realizaron la Iluminación o uno de los caminos supramundanos, con dolor físico o justo antes de morir. Si tú, como meditador, has hecho un voto para practicar aun de cara a la muerte, entonces no te debe de importar si alguien te ayudó o no. Si de repente te pones gravemente enfermo o te enfrentas a la muerte, puedes ser capaz de practicar la atención plena y estar consciente hasta el último respiro. Todos deseamos una buena muerte. Tu mente puede estar preparada exactamente para lograr la Iluminación en ese mismo momento. Nadie lo sabe. Si la muerte de alguien era inevitable o inminente, un

meditador puede ser capaz de practicar la ecuanimidad en ese momento. Todo depende de las circunstancias y de la fuerza de nuestra mente y cultivo.

P:

Algunos maestros hablan de las “imperfecciones de la Introspección” mientras que otros no las mencionan. ¿Tiene usted algún comentario?

ACHAN:

Dependiendo de la experiencia, conocimiento, estilo de enseñanza y realización personal del maestro, un alumno puede o no ser informado sobre las “Imperfecciones de la Introspección”. A veces, estas imperfecciones se enmascaran como Conocimiento de Introspección y, ocasionalmente, un error es cometido por el maestro que cree que el estudiante ha alcanzado cierto grado de realización. Los maestros sólo pueden instruir al nivel de su propia realización y entendimiento del entrenamiento.

ATENCIÓN PLENA

P:

¿Qué es enfocar? ¿Es lo mismo que atención plena? ¿Qué tipo de atención plena tenemos en la vida diaria?

ACHAN:

Enfocar la atención es el sentido de la atención plena. No puede haber atención plena sin el enfoque momentáneo de la consciencia en un objeto, en el momento presente, conforme surge y desaparece. La atención plena puede ser clara o nebulosa. En realidad no importa. Lo que importa, sin embargo, es que el meditador *sabe* que es clara o nebulosa. La atención plena, como una función de la consciencia, que en sí es inestable, surge y cesa todo el tiempo.

En la vida ordinaria, normalmente tenemos un tipo más bien ligero, disperso de atención. Entramos a una habitación y nos sentamos. En el entrenamiento de Vipassana, desarrollamos gradualmente un tipo distinto de atención. *No* es la consciencia general como cuando estamos periféricamente conscientes de que estamos sentados, por ejemplo, en nuestra rutina normal. La precisa atención plena en el sentado significa enfocar la atención en la “sensación” mental del “sentado”, no en el cuerpo (forma) sentado. Los principiantes, no obstante, necesitan obtener la “sensación” del sentado enfocando temporalmente las manos que descansan en las rodillas.

Es algo en realidad muy sutil y puede tomar algún tiempo descubrirlo. Al enfocar la atención de esta manera, sabemos que la mente está “tocando” mentalmente el objeto.

P:

¿Cómo puede crecer en fuerza la atención plena?

ACHAN:

La práctica paso a paso (objeto por objeto) fomenta su crecimiento. La atención plena es muy débil y frágil cuando un principiante entra al entrenamiento.

Su característica es similar a ver rápidamente en una revista, fotografías de gente enferma o herida. Sí ponemos atención, pero no es una *atención detenida* a menos que tengamos interés e investiguemos cuidadosamente. Sin embargo, si visitamos a un amigo en el hospital, enfocamos con más fuerza y notamos más detalles.

P:

¿Por qué es tan importante la práctica paso a paso? ¿Por cuánto tiempo debe continuar el meditador con este estilo de entrenamiento?

ACHAN:

Los movimientos lentos, paso a paso, son necesarios sólo en las etapas iniciales del entrenamiento cuando la atención plena es muy dispersa. Tal entrenamiento se basa en el Comentario al discurso de “Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”.

Practicar de esta manera hace más lenta la mente para poder ver algo de su actividad. Es simplemente un recurso de entrenamiento y una manera ingeniosa de emplear la técnica. Cuando la atención plena es más fuerte, podemos prescindir de los movimientos lentos y practicar más naturalmente y aún mantener una atención cuidadosa.

Existen también varias razones definitivas para mantener inicialmente ese estilo del entrenamiento: 1) *el enfocar se facilita*, 2) *la atención plena momento a momento se mantiene en los objetos*, y 3) *se cultiva la práctica continua*. **Esta última razón es especialmente importante.**

P:

¿Cuál es el verdadero propósito de permanecer en el momento presente?

ACHAN:

El estar en el momento presente es mantenido sólo para el cultivo de la atención plena. Esta presencia de la mente nos alerta del surgimiento de impurezas mentales que aparecen en la consciencia. *Nuestras vidas son experimentadas momento a momento. Los impedimentos mentales no pueden escapar a nuestra atención si seguimos un cultivo apropiado.*

P:

¿Cuál es el sentido de emplear medios ingeniosos en la práctica de Introspección?

ACHAN:

Es esencial aprender a utilizar el entrenamiento de manera hábil. Sin medios ingeniosos, no sabremos la forma apropiada de corregir nuestra práctica y de vivir nuestra vida.

En el pasado, el fuego se podía hacer friccionando dos pedazos de madera seca. Con un movimiento lento y continuo, sin ejercer demasiada presión, pronto aparecía una chispa. Un movimiento interrumpido nunca hubiera producido una flama. Si era vigilado cuidadosamente, el fuego podía ser utilizado para muchos propósitos. Todos estos factores tenían que ser considerados para obtener del fuego los resultados deseados, como cocinar una comida. En el entrenamiento, utilizamos la práctica para afinar y descargar la mente. Nos volvemos maestros de nuestra mente al moldearle de acuerdo a nuestros objetivos.

En el trabajo de la Introspección, un cultivo profundo de la concentración suprimirá las manchas mentales. *Indudablemente, esto no es ingenioso*. No es la manera de la práctica de Introspección. Puesto que estamos trabajando para terminar con la frustración, tenemos que dejar que aparezcan las impurezas para que la atención plena pueda reconocerlas clara y rápidamente.

Sin aplicar la inteligencia a nuestro entrenamiento, podríamos meditar por años teniendo pocos resultados benéficos, si es que algunos. De hecho, los resultados pueden ser bastante perjudiciales. Necesitamos encontrar las maneras correctas para que el entrenamiento de la atención plena sea conveniente y benéfico.

P:

¿Cómo podemos cultivar el esfuerzo continuo y la atención plena continua en el entrenamiento?

ACHAN:

Esfuerzo continuo significa que el esfuerzo, la concentración y la atención plena están trabajando en conjunto de manera equilibrada. Es esencial desarrollar el equilibrio en nuestra práctica. *El esfuerzo será continuo si la práctica es mantenida sin presiones, paso a paso, enfocando en la consciencia un objeto a la vez.*

Atención plena continua significa que *la atención se enfoca sólo en el presente.*

P:

¿La memoria es atención plena alguna vez?

ACHAN:

Dependiendo del contexto, la atención plena puede ser descrita como la memoria. En el entrenamiento de Vipassana, *no* tiene esta interpretación. Si el meditador tiene la memoria del sentado (lo cual ocurre muy rápidamente), ya no estamos enfocando la mente en el presente, esto es, si tu “recuerdas” que estás sentado, es una memoria que vuelve del pasado.

P:

¿En qué pone atención la mente?

ACHAN:

La mente, en condiciones normales, está moviéndose constantemente, nunca se queda en el mismo punto por mucho tiempo. La atención a veces está en los ojos, los oídos, etc.

P:

¿Dónde, exactamente, está el punto de contacto cuando vemos, oímos, etc.? ¿Está en los ojos o en los oídos?

ACHAN:

No. Enfocar la atención en los ojos o los oídos, o en cualquiera de las bases sensitivas, es la manera de la práctica de *concentración*. Experimentar el punto donde uno está enfocando en realidad, toma algo de tiempo. Es bastante sutil. Un principiante en la meditación no puede entender el contacto a la primera.

Intentemos un experimento. Por favor cierra tus ojos. No puedes ver. Ahora ábrelos. Enfocar la atención en un objeto (ver, por ejemplo) significa que forma y mente surgen al mismo tiempo. *Aprenderás que estás enfocando en el momento del “medio”*. Si cierras tus

ojos, mente y forma también desaparecen simultáneamente. ¿Cuál es el momento del medio? Es el momento en que clasificamos un objeto al nombrarlo con una palabra-símbolo. Sólo estamos hablando del contacto ahora, pero es algo totalmente distinto experimentarlo directamente. Espero que quieras descubrirlo por ti mismo.

P:

¿Podría hablar del sentimiento y de tocar mentalmente?

ACHAN:

Mantener la atención plena en el sentimiento es Sabiduría. Sin la presencia de la atención plena, un meditador no puede saber del sentimiento. Es importante entender esto. Sentimiento significa enfocar la atención en el objeto presente en la consciencia, en sus etapas de surgimiento y desvanecimiento. *Sentimiento, enfocar, saber y atención plena son sinónimos.*

Si sólo estás viendo un objeto casualmente sin que éste llame tu atención, no estás sintiendo el objeto; por tanto, tocar mentalmente y sentir (saber) no son necesariamente la misma coincidencia.

La Ignorancia (no-saber) está presente si el meditador practica la atención plena del movimiento afuera-y-adentro del abdomen y no saber del sentimiento. El movimiento es forma; la mente debe de reconocer esta forma. Si tú conoces el tocar mental del movimiento, entonces el sentimiento se ha establecido.

Enfocarse en el sentimiento del *tocar* conforme surge y cesa, en el momento presente, es una práctica completa y correcta. La labor del meditador de Introspección ha sido cumplida.

P:

Debido a que la mente es muy rápida, parece que el significado de un objeto surge con el conocimiento de éste. ¿Por qué sucede esto?

ACHAN:

La clasificación de un objeto se produce a través de la memoria y la asociación habitual. El significado convencional de un objeto en realidad surge por *concentración*.

Sólo una fuerte atención plena puede separar los actos de ver, oír, y así sucesivamente, de sus significados. Los no-meditadores que sólo *piensan* en separar el significado del objeto encontrarán casi imposible el enfocarse en los datos sensitivos puros.

Sin embargo, si entran al entrenamiento de la Introspección, tendrán esta experiencia por sí mismos.

P:

En la vida diaria, estamos nombrando los objetos constantemente. ¿Cómo podemos aplicar la atención pura a la impresión sensitiva en situaciones ordinarias?

ACHAN:

Clasificar los objetos por nombre es correcto por convención mundana. Es indispensable. La vida normal no podría funcionar sin la convención de etiquetar los objetos. No habría seres humanos. Sólo se observarían “formas”. La compasión y la acción ética no podrían funcionar. Tendríamos una situación muy peligrosa.

Aprender la Verdad detrás del mundo sensitivo significa que tú sabes que oír es sólo saber del sonido; ver es sólo saber del color. Con este conocimiento, no serías engañado por los objetos fenoménicos y sus nombres, confundiendo la etiqueta con la Verdad.

Conocer los fenómenos como realmente son no puede causar estrés, frustración ni dolor una vez que nace el entendimiento de la Realidad. Saber verdaderamente qué es qué resulta en una actitud sana y desapegada. Los fenómenos mundanos no pueden tiranizarnos. Todavía podemos funcionar y llevar a cumplir con nuestras responsabilidades, al no darle a la Ignorancia la oportunidad de confundirnos.

P:

¿Cuál es la relación entre ver, oír, los otros sentidos y los estados mentales dañinos?

ACHAN:

Excepto por los Buddhas y Arahants los estados mentales dañinos surgirán ocasionalmente a través de la percepción del mundo sensitivo. Experimentaremos atracción y repulsión, lo cual aparece automáticamente en una mente descuidada. Si las puertas sensitivas son vigiladas por la atención plena, los impulsos impuros no pueden nacer. Esta vigilancia se desarrolla a través de un entrenamiento cuidadoso. Sirve como “amortiguador”, al esquivar la confusión, los enredos y el dolor. Sin este conocimiento, las actitudes mentales de atracción y repulsión oscilan constantemente entre estas dos polaridades.

P:

¿La atención plena puede ser más fuerte que las impurezas?

ACHAN:

Sí, desde luego. La mente es originalmente luminosa y clara, y las impurezas mentales la nublan, escondiendo su verdadera naturaleza. Sólo a través de la experiencia personal, puede un meditador darse cuenta de que la atención plena, cuando es suficientemente fuerte, puede “cubrir” y clarificar una mente engañada. Éste es el desarrollo natural de la atención plena cuando la práctica es correcta y completa.

La mente es el factor más importante en el mundo. El cuerpo físico es importante y se le debe de tratar con cuidado y respeto, pero es la mente, en su estado ordinario, la que en realidad gobierna el mundo.

La consciencia o la mente, en su estado ordinario, está dominada por obstrucciones. Los estados de consciencia bellos o diestros ciertamente surgen de tiempo en tiempo, pero el fuego de los impulsos negativos se enciende en cualquier momento debido a que *la mente no está domesticada y amansada*. Nota como la mayoría de nosotros es fácilmente lastimada por cualquier pequeñez, qué rápidos somos para albergar resentimiento.

Puedes fácilmente ver que la mayor parte del tiempo, la confusión mental está en realidad bajo control. La mente engañada es arrastrada, siguiendo la ley del mínimo esfuerzo. Las impurezas tienen la característica de asirse y apegarse a la mente. Los impulsos negativos también surgen y cesan. Por fortuna, ¡no podemos estar totalmente enojados 24 horas al día!

Tan pronto como entramos a la práctica de Introspección, estas negatividades parecen AUMENTAR. Comienza una lucha, pero no peleamos una batalla común. No luchamos directamente con estos rufianes mentales, sino que “hambreemos” su poder al simplemente observar cuando se acercan y desaparecen. Finalmente se debilitan y su poder es conquistado, ¡momento a momento!

El Buddha afirmó que la mente tenía el mayor potencial para ser entrenada y domesticada. El Buddha fue completamente victorioso en sus esfuerzos. Y nosotros podemos hacer nuestro mejor esfuerzo. De hecho, ¡las impurezas son nuestros mejores maestros! Nos enseñan todo lo que necesitamos saber sobre nosotros. La Verdad está justo frente a nuestros ojos.

P:

Una gran parte del tiempo mi mente parece dar vueltas alrededor de los pensamientos malsanos. Cuando practico la meditación de Introspección, a veces pienso que estos pensamientos nunca serán conquistados. ¿Cómo puedo practicar sintiéndome así?

ACHAN:

Cuando alguien entra por primera vez a la práctica, la mente es caótica o sólo torpe. Hay una buena cantidad de confusión, pero no hay por qué abandonar el esfuerzo tan rápidamente. En realidad, ahora tienes muchos objetos con qué trabajar: todos buen combustible para tu práctica.

No trates de escapar de esta situación. Ve estos estados mentales como “mensajeros” temporales que te traen una información sobre ti mismo que se necesita mucho. Nunca aprenderemos a vivir libre y cómodamente en el mundo si deseamos escapar siempre de las circunstancias desagradables. Ni aun el Buddha pudo escapar a la culpa y el elogio mundano, pero su mente no perdía el equilibrio. Podemos intentar seguir su ejemplo.

Deja que estos pensamientos surjan y simplemente *obsérvalos* con atención clara. Si quieres mantenerlos callados, sólo se irán al fondo de tu mente como el sedimento se va al fondo de una botella de agua. Si la botella no es agitada, todo parece estar tranquilo y en calma, pero el sedimento sigue debajo de la superficie. Si queremos retirar este material, una de las maneras de hacerlo es agitar la botella. Al derramar agua limpia en el líquido lodoso, finalmente el agua recobra su claridad. En el trabajo de la Introspección, los impulsos impuros alcanzan la superficie de la consciencia y la atención plena derrite estos torpes estados mentales, uno por uno.

Durante las etapas iniciales del entrenamiento de la meditación, con frecuencia los estudiantes se sorprenden e incomodan por el surgimiento de negatividades poderosas en la mente. Todo esto es bastante natural; todos tenemos la misma experiencia. Con una práctica continua, este tipo de obstáculo se resolverá por sí mismo.

P:

Al enfocar los objetos, ¿hay una diferencia entre ver físicamente y saberlo?

ACHAN:

Sí. Si un meditador puede experimentar la diferencia, la práctica se vuelve más fácil, pero es bastante sutil. Como una ilustración: ver significa que ahora me ves mientras hablamos, pero también sabes de mí sin verme. Cuando deje tu presencia físicamente, todavía sabrás de mí, aunque en realidad no me veas.

En el trabajo de Vipassana, ver significa que la atención plena está completamente enfocada en el momento presente, conforme surge y se desvanece en la consciencia. Ver y enfocar en el momento presente significa que la atención plena está funcionando.

Si sólo sabes *de* un objeto, pero no está enfocado en una base momentánea, entonces estás experimentando *concentración*.

Un meditador que tiene la concentración momentánea equilibrada con la atención plena, puede enfocar los objetos que surgen y cesan en la consciencia. Los objetos nacen y entonces mueren, una y otra vez. Si la concentración del meditador no está equilibrada con la atención plena, sólo tendrá una vaga consciencia de que “algo está sucediendo”. Quizá hayas experimentado este caso en tu práctica. El meditador sólo permanecerá con concentración, quizá por mucho tiempo, en lugar de enfocar la atención plena en el momento.

P:

¿Alguna vez la atención plena se siente relajada y natural? A veces parece un gran peso par sostener durante la práctica.

ACHAN:

Aprender cualquier técnica nueva tiende a parecer inicialmente algo difícil y pesado. Después de un tiempo, conforme se desarrolla la experiencia, lo que era muy cansado y opresivo se realiza sin esfuerzo. Repentinamente, su pesada cualidad se “rompe”. Entonces, la atención plena es capaz de hacer su trabajo de reconocer los objetos de una manera más natural. El “Yo que Observa” desaparece. Empieza a funcionar bien, lo cual es una cualidad excelente para enfocar. Esta atención que fluye fácilmente se desarrolla durante periodos extensos de retiro intensivo. Es fácil apegarse a esta cualidad de la atención plena, así que el meditador tiene que ser cuidadoso.

P:

¿Podría hablar más acerca de apegarse a la atención plena?

ACHAN:

Después de dos o tres semanas de práctica continua, paso a paso, la atención plena se vuelve un hábito y desarrolla cualidades agudas y claras. Es un “buen” sentimiento y el

meditador podría querer continuar practicando todo el tiempo con este tipo de consciencia clara de los objetos. Después de varias semanas de entrenamiento, le pido al meditador que practique más naturalmente, como en la vida diaria, pero manteniendo la claridad al enfocar los objetos.

Después de todo, este entrenamiento en el desarrollo mental no es nuestra meta, pero sirve como herramienta para clarificar una mente engañada.

P:

¿Debemos de enfocar la atención en los movimientos, como en los movimientos automáticos o al tocar una parte del cuerpo?

ACHAN:

Enfocar estos movimientos es una parte del primer entrenamiento. En realidad no hay un propósito en enfocar la atención plena donde no surgen las impurezas. El apego y los estados nocivos de la mente generalmente no surgen al realizar estas acciones automáticas. La práctica madura de la atención plena sólo se enfoca en las negatividades o en los estados mentales extremos en la consciencia.

P:

Cuando entro a un retiro largo e intensivo, encuentro que la atención plena en el sentado y al caminar es siempre más clara al compararla con otras actividades. ¿Por qué sucede esto?

ACHAN:

La actividad del sentado y del caminar, que son las posturas principales en este estilo de entrenamiento, son buenos ejercicios solamente para equilibrar la concentración y la atención plena. Recuerda, todos los objetos son de igual valor en el trabajo de la Introspección.

Dedicar mucha atención a mantener una aguda atención plena no es una buena práctica. Cuando realizas alguna acción simple durante el entrenamiento intensivo, la atención plena puede ser muy clara, aunque la concentración sea menor. En cierto sentido, es una atención plena accidental, y podrías encontrarle más clara que el sentado y el caminar.

P:

¿Por qué se enfatiza tanto la atención plena del sentado en el entrenamiento?

ACHAN:

El sentado es una postura muy estable y conveniente que desarrolla rápidamente la *concentración*. Es la postura tradicional de los meditadores de samadhi. En lo que concierne al trabajo de Vipassana, la atención plena del sentado es una práctica fundamental buena para los *principiantes*. Establece la concentración momento-a-momento, lo cual es suficiente para el trabajo de la Introspección. La postura también revela el malestar inherente al cuerpo y cualquier emoción, como la ira, el desasosiego o el aburrimiento que pueden surgir.

El constante cambio de postura al sentarnos en la vida diaria esconde una incomodidad siempre presente. Cuando nos sentamos sin movernos en la meditación, finalmente surge el dolor en el cuerpo y lo vemos claramente al enfocarlo. La incomodidad surge sin importar la postura que tengamos. En la vida ordinaria, de alguna forma no estamos conscientes de la codicia que existe por el confort, y el cambio de postura sólo aporta un alivio temporal. Un Arahant experimenta dolor físico, pero no surge el engaño ni el odio. El Arahant simplemente cambia de postura cuando el dolor aparece en el cuerpo.

Sin entendimiento de los principios de la práctica Vipassana, nos sentaremos como una estatua del Buddha. Una estatua es sólo materialidad; no conoce el sentimiento. No se conoce a sí misma. No te sientes como una estatua.

P:

Conforme progresa la atención plena del sentado, usted le pide al meditador que toque mentalmente diferentes partes del cuerpo. ¿Por qué es necesario esto?

ACHAN:

Aumentar los puntos a tocar mentalmente desarrolla una concentración más fuerte, que puede ser equilibrada desarrollando la atención plena. Cada punto sucesivo de tacto tiene que ser tan claro como el punto previo. Este tocar es sabido por la mente en una base momentánea.

La atención plena cambia todo el tiempo, enfocando los objetos en el presente. Si la atención se enfoca solamente en un objeto por cierto tiempo, no será capaz de trabajar con la concentración como factor de equilibrio. Tendrá su propio poder separado. Es por esta misma razón que **no** quiero que la mayoría de los meditadores de Vipassana *se sienten por mucho tiempo*, especialmente si tienen antecedentes de práctica de samadhi. Tales practicantes con frecuencia muestran mucha concentración para el trabajo de Vipassana; tiene que ser reducida. En el entrenamiento de Vipassana, la mente del meditador tiene que ser mantenida en **movimiento**, notando atentamente el flujo de los fenómenos que vienen a la consciencia. La mente del meditador tiene que seguir el flujo de los objetos que golpean la mente, momento a momento, *justo en el blanco*. Es muy importante entender esto.

P:

¿Puede hablar sobre más puntos del entrenamiento paso a paso y del tipo natural de práctica de la atención plena? Quisiera conocer el origen y las características distintivas de ambos tipos de práctica.

ACHAN:

Durante el tiempo del Buddha, muchos individuos poseían enormes habilidades, por tanto un Introspección penetrante se desarrollaba rápidamente. Dedicar la vida entera, o una gran parte de ella, era considerada como una actividad altamente elogiada. El entrenamiento organizado de Vipassana fue desarrollado por maestros. Personas con grandes habilidades todavía existen actualmente y pueden entrenar con el método natural, retirando cada día los impulsos impuros y comprendiendo las mismas Verdades como si estuvieran en el entrenamiento estructurado de la práctica intensiva.

Desde mi observación, sin embargo, como maestro por más de tres décadas, considero difícil encontrar personas que hoy en día puedan entender rápidamente y cultivar la meditación de Introspección con cierta profundidad. Siento que ahora la gente en su mayoría tiene sólo habilidades moderadas, por eso prefiero ofrecer el entrenamiento paso a paso.

El que uno practique el método natural o comience un entrenamiento organizado no es el punto. **Uno no abandona las impurezas de la mente mediante el uso de muchos métodos. Todas las técnicas finalmente se dejarán. Todos los métodos son válidos si ayudan a extinguir las impurezas.** Este es el criterio de mi método.

P:

Hay tantas maneras distintas de entrenar en la práctica de Introspección. ¿Cuándo puede el meditador justificar su cambio de un método a otro?

ACHAN:

Algunas personas se sienten atraídas por un estilo de práctica en particular porque es compatible con sus antecedentes, temperamento y capacidades, o por otras razones.

Los métodos son simplemente medios ingeniosos del entrenamiento. Si un meditador no deja de cambiar de métodos, para mí la situación indica que se ha tenido poco progreso global en el entrenamiento. Percibir los principios correctos subyacentes a la práctica finalmente guiará al estudiante a cierto punto y no surgirá el deseo de cambiar de método. Todos los métodos convergen finalmente en algún punto.

El desarrollo de la Introspección ciertamente no está basado en la supuesta superioridad de seguir una técnica sobre otra. Sin embargo, el meditador necesita investigar si de hecho la meditación de Introspección se está dando en realidad y no solamente una práctica de concentración.

P:

¿Tiene usted algún comentario sobre el incluir actividades de trabajo durante el periodo de entrenamiento?

ACHAN:

Depende del estilo de entrenamiento ofrecido en el centro. Si el entrenamiento sigue un tipo no intensivo de práctica, entonces incorporar el trabajo a la práctica diaria es una herramienta útil. Existen también consideraciones prácticas. En Asia, los centros de meditación tienen el apoyo de los laicos devotos, que asisten a los meditadores en todos los aspectos. Aquí en occidente, no obstante, tal asistencia raramente está disponible y uno se tiene que ajustar a las circunstancias.

En mi manera de entrenar, sólo permito que el meditador con una práctica avanzada haga un trabajo simple. Creo que el recién llegado debe de entrenar con la intención de desarrollar una atención plena precisa y una práctica equilibrada, con un enfoque paso a paso. Es un principio en este estilo concentrado de práctica del trabajo de la Introspección que un meditador nuevo no realiza ninguna actividad que pueda disminuir o confundir su

atención plena. Idealmente, prefiero hacer arreglos con otras personas para el cuidado diario, así los principiantes no tienen que hacer ningún trabajo extra.

Un meditador nuevo que siga la técnica paso a paso no podrá reconocer en una base momentánea los objetos que aparecen en la consciencia al realizar una tarea, aun la menos complicada. El flujo de la mente es increíblemente rápido. El meditador fácilmente se confunde y parece que dos o más objetos llegan a la mente al mismo tiempo. Por supuesto, esto no es posible, debido a que los objetos aparecen individualmente en una rápida sucesión, momento a momento.

P:

¿Es suficiente la atención general para las etapas iniciales del entrenamiento intensivo?

ACHAN:

Si un meditador que suelta la consciencia paso a paso en las primeras etapas del entrenamiento, entonces tendrá una *atención general mezclada con engaño*. Es similar a nuestra mente de todos los días. Por supuesto, la atención general es mejor que abandonar completamente el retiro. Simplemente sabemos lo que se está haciendo, pero sin gran precisión.

Así como una luz eléctrica encendida a la luz del día se vuelve difusa por el sol que entra a una habitación, un principiante que deja la práctica paso a paso dispersa la atención plena. Una luz eléctrica encendida en una habitación oscura es clara y brillante y cada objeto es delineado con nitidez. Aunque se pierde la continuidad de la práctica, si un meditador necesita realizar un trabajo un tanto complicado manteniendo una atención general, la práctica paso a paso se puede reanudar cuando se termina el trabajo.

P:

¿Podría hablar acerca de aburrimiento en la práctica?

ACHAN:

El trabajo del meditador de Introspección es conocer la mente en toda condición.

Estar completamente aburrido es una experiencia de aprendizaje muy importante y mucho se puede decir sobre este estado mental. De hecho, otra razón por la que no recomiendo la “meditación con trabajo” en mi manera de enseñar es que el meditador finalmente tendrá que enfrentar el aburrimiento, el descontento, la frustración y otros estados mentales que surgen en el entrenamiento. Siento que desviar la actividad primaria del desarrollo de una equilibrada atención plena en la práctica intensiva a otras áreas no es consistente en este método. Retrasa el progreso.

Normalmente, el tiempo del meditador para hacer retiros intensivos es limitado. Sí, el estudiante tiene el deber de trabajar, pero, de acuerdo a mi manera de pensar este deber es cumplido totalmente al sólo desarrollar el factor de la atención plena y otras cualidades. ¡La “limpieza” de las impurezas es el trabajo más duro de todos!

P:

A veces tengo una clara consciencia de la Insatisfacción; otras, la Impermanencia y el No Yo son más claras. ¿Por qué hay un cambio en la consciencia?

ACHAN:

La Impermanencia, la Insatisfacción y el No Yo son aspectos de la misma realidad. La Impermanencia y el No Yo son verdaderos, pero sólo son derivados de la Insatisfacción. El enfocar estos objetos, conocidos en conjunto como las Tres Características de la Existencia, es una manera de reconocer los variados antecedentes de cada meditador.

P:

¿Cómo podemos separar la insatisfacción del deseo?

ACHAN:

Separar estos dos factores sólo puede ser logrado por una persona que esté cerca de entrar a uno de los caminos supramundanos. Uno necesita una fuerte atención plena para separar el sufrimiento del deseo. En la práctica de Introspección, no sólo investigamos la frustración y el dolor asociado a nuestro usual sufrimiento mental por estar en el mundo, sino principalmente, el deseo latente y profundamente atrincherado del que fluyen actitudes mentales distorsionadas y nocivas mantenidas por mucho tiempo.

El punto importante es continuar con nuestro entrenamiento.

EL DHAMMA

P:

¿Por qué el Budhismo hace tanto énfasis en la desarmonía de la vida? La vida sí tiene sus momentos felices?

ACHAN:

La conclusión del Buddha sobre la vida es que ésta es imperfecta. El Budhismo nunca ha negado que los estados de felicidad existan. Sin embargo, todos estos estados están sujetos al cambio. Son impermanentes. El Budhismo considera que las condiciones mundanas no pueden nunca proporcionar una “felicidad” completa. El sufrimiento sucede por sí mismo. No tenemos que buscarlo.

Los Cinco Grupos del Apego (apego normal) causan un cambio en nuestro equilibrio mental. La forma material, la sensación, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia están cambiando constantemente. Siempre estamos desequilibrados cuando nos apegamos a estas construcciones inestables.

La Verdad de la Insatisfacción, y liberarnos de su dominio, es el punto focal de las enseñanzas. De las Tres Gemas del Buddha, el Dhamma y la Sangha, el Dhamma es la joya de la corona. La supremacía del Dhamma se eleva sobre el Buddha y la Sangha. Penetrando en la Verdad de la Insatisfacción fue como el Buddha y los Santos Iluminados obtuvieron su Liberación siguiendo el Dhamma. El Dhamma nos protege y nos trae una libertad inatacable.

P:

¿Cómo podemos encontrar el lugar donde el sufrimiento termina?

ACHAN:

El lugar donde surge el sufrimiento es exactamente donde termina. Puede extinguirse.

Realmente tenemos que querer una libertad completa -no una realización parcial- si intentamos ponerle fin al sufrimiento. Cuando la vida nos enseña sus lecciones empezamos a practicar el Dhamma seriamente. Puede tomar mucho o poco tiempo.

P:

¿La meta en toda tradición Buddhista es el fin del sufrimiento?

ACHAN:

Si nuestra razón para practicar las enseñanzas Buddhistas descansa en el entendimiento de que el Nirvana da fin a toda aflicción mental, entonces el devoto entrenará hasta lograr la

terminación del sufrimiento. No importa si uno entrena en Theravada, Mahayana, Zen, Vajrayana u otras formas del Buddhismo.

El fin de las actitudes mentales malsanas y el florecimiento de la Sabiduría y de la Compasión puede ser encontrado en todas estas tradiciones.

P:

¿Cómo puede definirse la realidad mundana?

ACHAN:

Aunque el lenguaje tiene sus limitaciones, podemos usar frases convencionales y decir que los fenómenos mundanos tienen la característica de surgir y cesar. Esta es la verdad del mundo porque lo experimentamos.

Ni el pasado ni el futuro son verdaderos. El pasado es sólo una memoria; el futuro vive en la imaginación. El tiempo “presente” es verdadero, pero es efímero. Carece de substancia; está “vacío”. Este es un significado de la verdad o realidad mundana.

P:

No entiendo bien por qué el pasado o el futuro no son verdaderos. ¿Cuál es el significado de “vacío” en este contexto?

ACHAN:

Sólo el momento presente es una realidad del ahora. En la práctica de Introspección, nos concierne sólo el momento del ahora de las condiciones de cuerpo y mente.

Como una ilustración: cuando la forma (el cuerpo humano, en este caso) no se mueve, entonces el espacio está vacío. Cuando la forma se mueve en el presente, entonces la forma del pasado se ha “detenido”.

La forma del pasado se ha ido; sin surgir y cesar. Es sólo una memoria. Cuando tenemos estados mentales nocivos conectados a una memoria, *sufrimos en el presente*. No podemos sufrir desde el pasado de ninguna manera. Si nos preocupamos por el futuro, (el cual no está en el tiempo presente), sólo tendremos una mente perturbada en la realidad presente del ahora.

Debido a que los todos los fenómenos del mundo surgen y cesan, carecen de toda duración, esencia o centro permanente; por tanto, están “vacíos”.

P:

¿Puede uno lograr la Iluminación aun sin haber oído nunca acerca de las Cuatro Nobles Verdades?

ACHAN:

Sí, si uno tiene intuitivamente la Visión Correcta (en el sentido Budhista) y practica la meditación de Introspección correctamente. Quizá se haya llamado con otro nombre a la Iluminación. Aun en el Buddhismo, la expresión de la experiencia de la Iluminación varía

con la tradición, el idioma, el tiempo, la cultura y el individuo. No importa si te llamas Buddhista o no. Más bien, ¿sabe el individuo cómo nace la insatisfacción y cómo cesa? ¿Puede la persona separar la mente de las condiciones del sufrimiento? En lo que concierne a la práctica, creo que estas cuestiones son de importancia esencial. Otras preocupaciones son secundarias.

Las Cuatro Nobles Verdades no cambian. Estas verdades, como el fuego, queman las impurezas. La naturaleza del fuego es dar calor. Esto fue verdad en el pasado, es verdad en el presente y lo será en el futuro, aunque la forma del calor pueda cambiar. La verdad es a la vez simple y profunda. Las Cuatro Nobles Verdades existen en nuestro mundo y, como tales, están disponibles para que todos las exploremos.

P:

¿Puede comentar sobre las Cuatro Nobles Verdades y su relación con el entrenamiento de Vipassana?

ACHAN:

Las Verdades pueden ser explicadas de diferentes maneras. La Iluminación del Buddha demostró que había penetrado en la naturaleza y significado de la Insatisfacción, y también que había resuelto el problema. Los Buddhas Y Arahants todos tuvieron que llegar a la misma realización.

La Primera Verdad de la Insatisfacción inherente a la existencia mundana significa que siempre está la *potencialidad para la frustración*. No podemos tener el control absoluto de ninguna situación. No podemos controlar el flujo de fenómenos.

La *Segunda Verdad* señala que tenemos un especial *deseo o codicia* profundamente enraizado, lo cual es la condición para que aparezca la Insatisfacción una y otra vez.

La Tercera Noble Verdad dice que el sufrimiento cesará cuando cese el deseo. En el sutta titulado “La Rueda de Dhamma en Movimiento” leemos: “Cese del sufrimiento, como Noble Verdad, es esto: Es cese sin residuo, abandonando, renunciando, rechazando y sin apego, este mismo deseo.” (Dhammacakkappavattana Sutta, SN 56.11.) Libertad total de sufrimiento se puede alcanzar por cualquiera dispuesto a desarrollar su mente hasta el punto donde se deshaga de todo deseo.

La Cuarta Verdad describe el camino que lleva a la libertad total de sufrimiento, llamada el Noble Octuple Sendero.

Las Verdades *Primera* y *Segunda* son las verdaderas realidades de nuestras vidas. Cuando entramos a la práctica y tenemos un conocimiento claro de las cosas como son, podemos seguir y cumplir las Verdades *Tercera* y *Cuarta*.

P:

He leído en las escrituras Buddhistas acerca de monjes, monjas y laicos que lograron la Iluminación espontáneamente. ¿Es posible para las personas hoy en día el repentinamente

lograr la liberación espiritual sin mucho esfuerzo? ¿Es más difícil el cultivo espiritual en los tiempos modernos?

ACHAN:

Actualmente, es posible para algunas personas el lograr espontáneamente cierto grado de Iluminación, pero creo que este caso es bastante extraño. Estas personas han tenido experiencias espirituales profundamente significativas, al parecer sin preparación. Los Buddhistas en Asia creen que las “semillas” de esta realización fueron sembradas en vidas anteriores.

En los días del Buddha, el cultivo religioso era una actividad aceptada y fomentada. Había extraordinarios maestros entonces, así como estudiantes sobresalientes. Ahora es difícil tener esas condiciones. Nuestro sentido del valor es distinto. Hay pocas personas que se comprometerán totalmente. Generalmente, sin embargo, tenemos prioridades mezcladas.

P:

¿Debemos tratar de descubrir el origen de la Ignorancia o de las emociones?

ACHAN:

No. La ignorancia aparece debido a condiciones que la propician. No necesitamos saber en dónde se originan las emociones, o por qué aparecen y desaparecen los pensamientos. En realidad NUNCA podremos descubrir su punto de origen, no importa cuánto lo intentemos o deseemos saber. Así lo entiendo yo.

En el verdadero entrenamiento, la técnica de Vipassana no analiza los objetos de ninguna manera. Sólo practicamos para abandonar las manchas internas que aparecen en la mente ahora. Tal búsqueda es inapropiada durante el entrenamiento y sólo sirve para disminuir la atención plena. Aleja al meditador del momento presente y lo lleva al mundo de la conjetura y la imaginación.

P:

¿Cuál es el estrato más profundo de las obstrucciones mentales?

ACHAN:

En la mente existen tendencias latentes, habituales. Permanecen inactivas y aparecen cuando las condiciones son favorables para su despertar. No son el engaño ordinario de la vida mundana. Es una ignorancia espiritual, en el sentido de no penetrar en el significado de las Cuatro Nobles Verdades. El entrenamiento de la Atención Plena ayudará a abandonar totalmente estas manchas mentales.

Durante un periodo de meditación intensiva, estos contaminantes ocultos pueden surgir con *estados mentales tanto sanos como nocivos*. La práctica de Concentración suprime la codicia, el odio y el engaño ordinarios. Cuando estos comunes impedimentos se calman, entonces esas cualidades inactivas, como el orgullo profundo, pueden surgir para el meditador que practica la tranquilidad a un alto nivel. Uno puede creer erróneamente que la Iluminación final ha sido lograda. Puede estar también acompañada por la aparición de poderes psíquicos. El auto-engaño nace y se vuelve una situación muy peligrosa. *En este*

caso, junto con la concentración han surgido profundas impurezas latentes que están engañando al meditador. Desgraciadamente, algunos maestros y alumnos tienen el mismo engaño. ¡Esta confusión y este malentendido pueden embaucar y atrapar al meditador!

La ignorancia ordinaria respecto a la vida mundana es más fácil de corregir que el engaño espiritual. Es difícil corregir una visión espiritual errónea porque la persona se aferra tenazmente a ideas y opiniones. Puede suceder ocasionalmente que le practicante renuncie a tan persistente error y orgullo, pero normalmente está lejos de ser fácil ayudar a alguien que mantiene estos enfoques erróneos y atrincherados.

P:

Parece difícil hacer contacto con este nivel de impurezas. ¿Cómo pueden ser abandonadas?

ACHAN:

Estas obstrucciones profundamente enraizadas son la forma de vida de la gente ordinaria, ignorante. La mente y las manchas se alimentan mutuamente. La mente se origina de ellas y ellas nacen en la mente, surgiendo en la consciencia todo el tiempo. Por fortuna, hay una manera de erradicar estas impurezas latentes.

Permitámonos comparar estas impurezas hondamente arraigadas con la condición de un arroyo lodoso que queremos purificar. El sedimento suelto puede ser comparado con los deseos y apegos ordinarios. Un pesado depósito de lodo ha solidificado en el fondo del arroyo. Necesitamos quitar la fuente de estas impurezas sueltas, así como remover el sedimento endurecido. Se puede colocar un dique en un punto estratégico para detener la acumulación de todo tipo de impurezas. Con el tiempo, las impurezas sueltas y el sedimento endurecido serán arrastradas por el proceso de purificación.

De manera similar, podemos evitar que surjan en la mente los apegos ordinarios y el más profundo nivel de impurezas. Podemos tener una mente clara, libre de conflicto y frustración, cuando se detengan las condiciones que causan el surgimiento de impulsos nocivos. Esta barrera mental o filtro es la *atención plena*. El Camino de la Práctica ha sido terminado cuando las obstrucciones ordinarias y latentes han sido completamente detenidas. Aunque el mundo que nos rodea permanece igual, y su actividad continúa momento a momento, no necesitamos estar atrapados en el fango de la confusión mental y el engaño.

P:

¿Existen distintos tipos de sabiduría en el Budhismo?

ACHAN:

La enseñanza Buddhista reconoce tres tipos de sabiduría o conocimiento. El conocimiento mundano es comprendido escuchando, estudiando y pensando. Todo este conocimiento, aun el entendimiento meditativo, es considerado mundano hasta que se logra la completa Iluminación. Nirvana es la única sabiduría supramundana.

Todo el conocimiento relacionado con los procesos de la mente y el cuerpo nos asiste en el Camino, pero permanece en el mundo de la experiencia convencional.

Nuestros sentidos proveen las herramientas mundanas para la práctica. Los meditadores que experimentan alguna claridad con respecto a la Insatisfacción, la Impermanencia y el No Yo, son asistidos por esta penetración, pero todavía es información adquirida del mundo sensitivo. Es un tipo de conocimiento sabido por la atención plena, que es en sí, un fenómeno mundano.

P:

¿Cuál es la relación entre los fenómenos mundanos, la atención plena y la Sabiduría?

ACHAN:

La atención plena *debe* volver a enfocar los fenómenos y conocimientos mundanos porque los objetos mundanos se muestran *sólo* en el momento presente.

Cuando el conocimiento mundano de las Tres Características de la Existencia es poderoso y domina la mente, se manifiesta como la *Facultad de la Sabiduría*. Esta Facultad también tiene la cualidad de surgir y cesar. Sin embargo, si tú puedes experimentar la Facultad de la Sabiduría no te perderás en el entrenamiento.

Sin entrar al entrenamiento de Vipassana, no es probable que la mayoría de la gente pueda saber que el conocimiento convencional y los fenómenos mundanos están sujetos al cambio. Si puedes practicar hasta el punto donde la atención plena pueda ver la inestabilidad del conocimiento mundano, entonces el Nirvana no está muy lejos.

P:

¿Puede hablar del Conocimiento de la Iluminación?

ACHAN:

La Iluminación *no* depende de objetos sensitivos que sólo son vehículos para la práctica. La Iluminación no depende del mundo de la mentalidad y materialidad ordinaria.

La Sabiduría de Introspección ha trascendido el conocimiento conceptual de la Insatisfacción, la Impermanencia y el No Yo. *No* hay objetos fenoménicos para ser enfocados por la mente en ese punto. La Sabiduría de la Iluminación es clara en sí misma e inconfundible. No puede haber duda; es nuestra experiencia directa.

P:

¿Puede describirse el Nirvana de alguna manera?

ACHAN:

Sólo podemos describir el Nirvana en términos mundanos.

El Nirvana es No Condicionado, es No Nacer. No hay sufrimiento. No está relacionado a ninguna circunstancia mundana.

El Nirvana no es resultado de la relación causa y efecto. Si el Nirvana estuviese sujeto a la relación causa y efecto, funcionaría la cadena del Origen Dependiente (ver Glosario) por la que el sufrimiento aparece y resultaría en Ignorancia.

El Nirvana no es un estado. No tiene una estructura sobre la cual erigir condición alguna relacionada con lo físico y lo mental. El surgir y cesar no ocurre en Nirvana.

El Nirvana no tiene apegos de ningún tipo. No tiene la forma del asir que pudiera dar origen a la Insatisfacción.

El Nirvana está fuera del tiempo y el espacio. Si el Nirvana tuviera una relación espacio-tiempo, entonces tendría pasado y futuro y estaría sujeta al flujo mundano.

El Nirvana no tiene ir ni venir. No tiene movimiento. Está libre del flujo y de la naturaleza intranquila de nuestro mundo.

Los primeros textos Buddhistas en Pali describen el Nirvana de esta manera:

“Aquí, los elementos de solidez,
 fluidez, calor y movimiento
 no tienen lugar;
 las nociones de largo y ancho,
 lo sutil y lo burdo,
 bien y mal,
 nombre y forma,
 son destruidas todas,
 ni este mundo ni el otro,
 ni ir, venir o estar,
 ni la muerte ni el nacimiento
 ni los objetos de los sentidos se pueden encontrar”

El Nirvana ha sido descrito como La Caverna Fresca, El Refugio y La Paz Última.

Espero que todos ustedes puedan alcanzar esta Sabiduría de Liberación en su vida.

P:

¿Puede uno ver fugazmente el Nirvana?

ACHAN:

Sí, es posible. Aparece como un destello, un relámpago, en la mente de alguien que despierta momentáneamente de la ignorancia espiritual...y entonces desaparece. Aunque se ha ido, la visión fugaz permanece. Lo has visto realmente. Sabes definitivamente que está ahí.

KARMA

P:

¿Por favor puede hablar del Karma de la práctica de la meditación de Introspección, y del Karma en la vida diaria?

ACHAN:

Durante el entrenamiento de la Introspección, el meditador que establece la atención plena crea sólo karma benéfico, independientemente del contenido mental de los llamados estados mentales “buenos” o “malos”. La correcta atención plena siempre es karma benéfico.

El karma benéfico realizado en la vida diaria es, por supuesto, fácil de hacer. Es como una rueda que baja por una montaña. Realizar karma meritorio¹ es más difícil de lograr. Es como una rueda *subiendo* una montaña.

El karma es un tema vasto y complejo. La persona promedio no entiende la complejidad del karma y de sus resultados, llamados vipaka. Sin el entendimiento de la relación causa y efecto, seguiremos creando karma inmeritorio por mucho tiempo.

El karma es la base del importante factor de la motivación. *Es la volición o deseo lo que controla la mente.* El deseo tiene el poder de ordenarle al cuerpo crear karma de varios tipos. Es el karma lo que da forma a la mayoría de nuestras actividades.

Los seres humanos y los animales nacen debido al karma.
Nacen para agotar los resultados del karma.

La mayor parte de la gente no entiende que uno no tiene que recibir inmediatamente los efectos del karma benéfico o dañino. Después de que un resultado en particular, vipaka, es agotado, el hacer karma meritorio o inmeritorio depende de nuestra claridad de mente. Si la atención plena está presente, no necesitamos sufrir de angustia, aunque el cuerpo pueda estar en una condición desagradable. Podemos tener el karma del “no karma” en ese momento si estamos atentos a la situación.

P:

¿Cómo podemos realizar karma benéfico?

ACHAN:

Es excelente que podamos realizar actos benéficos sin deseo de recompensa. Usualmente, la mayoría de nuestros actos están “mezclados” y contienen algún elemento de interés personal. A pesar de esto, podemos tratar de hacer karma benéfico. Es similar a poner sal y azúcar en un vaso de agua. Si el sabor a azúcar es más fuerte que el de la sal, diremos: “Ah, es agua dulce” pero la sal sigue disuelta en el agua.

¹ **Upaya.**- Meritorio, Hábil, Apto, Inteligente. / N. del Trad.

El karma es una enseñanza mundana. Las “cosas” que constituyen nuestra vida. Siempre tendremos la oportunidad de hacer más karma benéfico debido a que sólo un “momento de consciencia de la mente” puede surgir en un momento único. Surge y desaparece inmediatamente, y tenemos un “momento-mente” para trabajar a cualquier hora. Cuando un estado de consciencia benéfico aparece, las impurezas se debilitan. Aunque un momento-mente benéfico surge y desaparece inmediatamente, sus beneficios pueden intensificarse si se repite constantemente. La conducta habitual emana de karmas fuertes repetidos con frecuencia en el pasado.

P:

¿Hacen karma los Buddhas y Santos Iluminados?

ACHAN:

Hacen sólo karma inoperante. A pesar de que no hacen nuevos karmas, sí reciben los resultados de la acción kármica del pasado mientras permanezcan vivos.

Algunos Arahants no pueden controlar completamente los hábitos que surgen de un karma del pasado. El hábito sólo puede ser controlado cuando la atención plena es más fuerte que el hábito. Algunas veces, el Arahant puede controlar ciertos hábitos temporalmente y tener la opción de seguir agotando los resultados de un karma del pasado. Aun cuando el hábito no puede ser controlado, la acción no posee ningún contenido inmeritorio.

El o ella no tienen engaño. El hábito simplemente aparece en el mundo. Cuando un Arahant realiza alguna acción, la mente siempre está clara y libre de engaño.

P:

¿Cómo agota los resultados del karma la gente normal?

ACHAN:

Son “agotados” por los Cinco Agregados del Apego, que consisten en el agregado de la forma, las sensaciones, las percepciones, las formaciones mentales y la consciencia.

P:

¿Cómo podemos escapar a los resultados de las acumulaciones kármicas pesadas?

ACHAN:

Depende de lo que se quiera decir con “escapar” a los resultados de nuestros actos. Los resultados kármicos de una acción volitiva pueden ser bastante complicados y difíciles de ver. La atención plena, sin embargo, puede cambiar nuestra actitud entera en cualquier situación.

En lo que respecta al karma pesado, supongamos que un ladrón roba y luego mata a la víctima. El criminal es atrapado y el caso va a juicio. El jurado dicta al ladrón cadena perpetua por el delito de asesinato. El ladrón también ha robado, pero como ladrón no ha producido la sentencia más pesada. Cumplirá la sentencia más pesada por el delito de haber tomado una vida.

Otro ejemplo está contenido en la historia de Angulimala, que vivió durante el tiempo del Buddha. Asesinó a 999 personas. Tras su conversión a las enseñanzas del Buddha, finalmente se convirtió en Arahant. Sin embargo no pudo escapar a los resultados de sus acciones pasadas y fue golpeado por una muchedumbre enfurecida. Pero ya siendo un arahant iluminado sin ningún odio en su mente, aceptó este resultado, el cual no le causó sufrimiento mental ni pudo agitar su paz mental.

P:

¿Nuestras tendencias kármicas nos hace escoger entre los Caminos del Arahant y del Bodhissatva?

ACHAN:

Nuestras acciones pasadas juegan un papel importante, así como la vida que construimos hoy. Mucho ha sido dicho sobre ambos Caminos, principalmente enfatizando sus diferencias. Sin embargo, no son tan diferentes en la práctica; de hecho, son complementarios en muchas áreas.

El cultivo del poder de samadhi es muy importante en el Camino del Bodhissatva. Da al practicante el poder necesario para superar grandes obstáculos al ayudar a los demás. Se necesita un elevado grado de sabiduría para ayudar a los demás sin la interferencia del interés personal. El o la Bodhissatva también debe cultivar diligentemente su práctica de meditación para disolver el egoísmo.

El Camino del Arahant busca primero eliminar el sufrimiento personal. Entonces, de acuerdo a las habilidades y temperamento propios, el Arahant puede ayudar a los demás. Tener una actitud egoísta e insensible al sufrimiento inherente a la existencia sintiente no puede ser posible para alguien que desarrolle de manera genuina el camino espiritual.

Por mucho tiempo, los devotos de ambos caminos serán compañeros cercanos en el camino a la Liberación.

MAESTROS, CENTROS Y MÉTODOS

P:

¿Qué tan importante es practicar bajo la guía de un maestro de meditación?

ACHAN:

El Dhamma es nuestra guía sin igual todo el tiempo y en todas situaciones. El maestro de Meditación sirve como nuestro Buen Amigo y consejero.

Mientras que hay muy pocas personas que logran una rápida comprensión del Dhamma y del entrenamiento de la Introspección, la mayoría de los meditadores necesitan el consejo y dirección de un maestro. Es muy fácil desviarse del sendero de Vipassana. Una práctica mal fundamentada puede causar daño al meditador o no producir resultados benéficos después de años de práctica.

P:

¿Cómo se escoge un maestro de meditación confiable?

ACHAN:

Sólo podemos saberlo a través de la experiencia personal. El Buddha ha ofrecido una pauta para escoger a un maestro capaz. Los maestros, por supuesto, tienen varios niveles de desarrollo espiritual y los estilos de enseñanza pueden mostrar diferencias considerables. Observar a otros estudiantes del maestro puede ser útil, pero no es infalible. Estudiante y maestro deben observarse entre sí por un largo periodo de tiempo, bajo circunstancias variadas, empleando inteligencia y compasión.

Necesitamos saber si el maestro está verdaderamente interesado en el bien del estudiante y el cultivo de la práctica, o si hay otra razón por la que se esté desarrollando la relación. Un maestro debe ser accesible para la instrucción y guía. Los temperamentos varían considerablemente y el rostro de la compasión no es siempre apacible. Las medidas severas que algunos maestros aplican serán las herramientas de entrenamiento apropiadas para la falta de disciplina de sus estudiantes. En contraste, algunos estudiantes necesitan un trato suave. El instructor necesita evaluar la seriedad y el compromiso del estudiante al emprender la necesaria autorregulación del entrenamiento.

El Buen Amigo en el Dhamma desea que el estudiante practique hasta alcanzar la madurez y se siente realmente bendecido si el meditador sobrepasa los logros del maestro.

Es importante para maestro y alumno saber cuando ha llegado el momento de ambos “dejarse ir”. En el momento apropiado, el estudiante debe de ser libre de estudiar con otros maestros.

P:

¿Qué tan cercanamente debe de trabajar el maestro con el estudiante en el trabajo de la Introspección?

ACHAN:

La supervisión cercana es necesaria para algunos estudiantes, especialmente aquellos que muestran ciertos problemas emocionales. Estos estudiantes pueden beneficiarse de una asesoría psicológica antes de entrar al entrenamiento de la meditación. O pueden encontrar ayuda al hacer lo que se llama “merito”—llevando a cabo actividades saludables—antes de comenzar la práctica vipassana. Esto puede incluir tales acciones como ayudar a otro, cantar suttas Buddhistas, atenerse a los cinco preceptos morales, y así sucesivamente.

Otros estudiantes pueden lograr el crecimiento en su práctica sin mucha intervención por parte del maestro. De esta manera, a veces los meditadores pueden penetrar en las profundidades de las enseñanzas con sus propios medios, abriendo la experiencia de la Introspección por sí mismos.

Algunos maestros prefieren que el meditador permanezca bajo su guía hasta que haya sido alcanzado cierto nivel de realización. Normalmente, el maestro entrenará al estudiante hasta el punto de que entienda bien la práctica, cómo superar ciertos obstáculos y cómo corregir problemas comúnmente encontrados en el entrenamiento.

En una relación de respeto mutuo, se espera que sigan siendo amigos espirituales por mucho tiempo.

P:

¿El progreso en el entrenamiento puede presentarse sólo cuando se ha establecido una relación maestro-alumno? ¿El estudiante tiene que hacer una promesa al maestro?

ACHAN:

El progreso en la meditación de Introspección no depende de ningún rito, ritual, promesa o juramento a un maestro. De hecho, la idea de promesas y votos a los maestros es algo bastante ajeno a las enseñanzas Buddhistas. Los maestros y estudiantes deben estar en guardia contra la co-dependencia o el control de un grupo.

Ningún maestro, ni siquiera el Buddha, puede concederle a nadie la Iluminación. No existe una creencia ciega en el Buddhismo, las enseñanzas o el instructor. El Buddha mismo dejó eso claro en su último sermón.

P:

¿Hay alguna relación especial establecida entre estudiante y maestro durante un periodo extenso de práctica intensiva?

ACHAN:

Sí. En Occidente, se hace poco énfasis en este aspecto de la instrucción de la meditación de Introspección. Sin embargo, en el sureste Asiático, entrar al entrenamiento de Vipassana es considerado una experiencia fundamental para un Buddhista, aun para el No-Buddhista. Con frecuencia es celebrado con una breve y simple ceremonia, pero no se hacen juramentos al maestro. No es necesario participar en tal ceremonia, pero a través de los siglos ha dado una cosecha de resultados benéficos para el meditador.

Sirve para fortalecer la resolución del meditador mediante el hecho de establecer un compromiso mutuo entre meditador y maestro para el periodo de entrenamiento. El maestro le recuerda al meditador el valor invencible del Buddha. El meditador necesitará fortaleza cuando los problemas surjan en el entrenamiento. El meditador sabe que no está solo o sola durante este tiempo, pues está bajo la guía del Dhamma, el entrenamiento y el maestro. Los No-Buddhistas también pueden obtener buenos resultados de esta relación. Esta preparación también permite al meditador y al maestro llegar a un acuerdo mutuo cuando el instructor tenga que corregir la práctica. De esta manera, los vínculos de comunicación se establecen y el entrenamiento comienza con una base sólida de mutua confianza y buena voluntad.

P:

¿Qué tan importante es la entrevista con el maestro durante la práctica intensiva?

ACHAN:

Mucho depende del estilo de enseñanza del maestro. Algunos maestros entrenan en la escuela de “cuécete en tu propio jugo”, devolviendo cada situación al meditador para que éste la resuelva. Esto es apropiado para algunos estudiantes.

En mi forma de entrenar, la retroalimentación y la instrucción son esenciales y cruciales al monitorear el progreso temprano del estudiante. Cuando sabe cómo practicar completa y correctamente, la entrevista es menos importante. Incluso, uno necesita saber que la autocorrección de la práctica es posible. Aunque, hasta la Iluminación, siempre habrá algún elemento de práctica “equivocada”.

La Sabiduría de Introspección *no* se logrará por tener una entrevista con un maestro. Ocurre espontáneamente y depende de los antecedentes del meditador y de su claridad en la práctica.

P:

Con frecuencia me encuentro preparándome para una entrevista, pensando en las cosas que voy a decir. ¿Qué puedo hacer en esta situación?

ACHAN:

Eso disminuye la atención plena, por supuesto, a menos que uno enfoque el “pensar.” El meditador ha dejado el momento presente y está viviendo en el futuro.

Con frecuencia, los meditadores me hablan de lo que se produjo en su imaginación, o relatan algo previamente leído o escuchado, o el contenido de un sueño.

Yo estoy interesado principalmente en si el enfocar se ha establecido de la manera correcta. Quiero saber qué objetos nuevos está utilizando el meditador, cómo se está manteniendo la atención plena, y si hay continuidad de la atención plena momento a momento, un objeto a la vez. Quiero saber si la confianza en la práctica está aumentando. La instrucción de la meditación y la guía tiene que ser ajustada a cada individuo todo el tiempo. Conforme progresa la meditación, mis preguntas se vuelven más precisas y exploratorias. Si uno tiene el tiempo para meditar uno, dos o tres meses, entonces se puede tener mucho progreso.

Incluso una semana o un fin de semana son provechosos si el tiempo del meditador es limitado.

Algunos nuevos estudiantes se preocupan oír las entrevistas y se sienten nerviosos e incómodos. Se emocionan y dejan que la atención plena se escape al hablar. Necesitan enfocarse en la práctica momento a momento solamente. Con más experiencia, pueden mantener la continuidad del entrenamiento en las entrevistas, enfocándose en el hablar y en los estados mentales.

Me siento satisfecho cuando un meditador hace preguntas para resolver sus dudas durante la entrevista. *Uno no puede practicar bien cuando la duda confunde a la mente.* Es necesario para el estudiante y el maestro ser sinceros entre sí, para que las entrevistas sean mutuamente benéficas llevándose a cabo el proceso de aprendizaje y enseñanza.

P:

¿Cómo puedo fortalecer mi entrenamiento para no depender del ambiente protegido de un centro de meditación?

ACHAN:

Aprender los fundamentos del entrenamiento en un centro de meditación es útil, pero una vez que se haya desarrollado cierta habilidad, el entendimiento naturalmente se hará más profundo si la práctica es correcta. Cuando sea posible, trata de regresar a un periodo de práctica intensiva de al menos diez días o una semana.

La tranquila atmósfera de un centro es provechosa durante el entrenamiento inicial para los principiantes. Aunque la soledad y el silencio son requisitos necesarios para los meditadores de concentración, no son tan importantes para el trabajo progresivo de la Introspección. Todos los sentidos necesitan una estimulación en cierto grado normal. Es una prueba para quien trabaja la Introspección ver cómo reacciona al oír varios sonidos, etc. Todas las circunstancias se vuelven situaciones de aprendizaje. *¡El meditador de Vipassana necesita saber dónde viven las impurezas!* No necesitamos huir de ellas.

Incluso un corto periodo de meditación reservado cada día, o cuando sea posible, puede establecer un hábito provechoso. Mantén tu práctica “simple”. No la “ritualices”, volviéndola causa de apego.

El entrenamiento en la meditación de Introspección no debe ser muy rígido, ni muy flojo. El Investigar minuciosamente la práctica se logra con energía e interés. Todo el tiempo, necesitamos crear medios hábiles para llevar la práctica a la vida cotidiana -en nuestro hogar, con nuestros amigos. De otra manera, el entrenamiento simplemente se queda como entrenamiento y nunca se pone a prueba.

Continúen la práctica hasta que no queden dudas...¡hasta que sólo haya claridad y seguridad en sus corazones y mentes!

ENTREVISTAS CON MEDITADORES

INTRODUCCIÓN

Las siguientes entrevistas trazan la práctica de dos estudiantes, “Betty y Bob”, comenzando el séptimo día del entrenamiento. Este retiro marca la introducción a la *práctica intensiva* de estos estudiantes.

Debido a que los detalles de la experiencia de cada meditador difieren, al lector se le recuerda que la instrucción es dada aquí solamente para el practicante de Introspección que no pueda tener acceso a una instrucción calificada. Por supuesto, ninguna exposición escrita puede reemplazar la guía personal de un maestro al asesorar el progreso del meditador.

La instrucción de meditación dada en las siguientes páginas está basada en la técnica de enfocar la atención plena en los surgimientos de ascenso y descenso del abdomen y en los seis pasos del caminar, como la enseñó el fallecido maestro de meditación Mahasi Sayadaw de Birmania.

DÍA 7

ACHAN:

Ahora que has estado practicando por siete días y la atención plena es más fuerte, ¿has notado algo sobre los movimientos de la respiración en el abdomen?

BETTY:

Sí. Existe un espacio entre el “afuera y adentro” de un ciclo de movimiento y el siguiente.

ACHAN:

Bien. El hecho de que hayas percibido un espacio significa que la atención plena está siguiendo bien el movimiento abdominal. Cuando el meditador está claramente consciente del espacio en el ciclo, es necesario encontrar objetos adicionales de atención para “alimentar con cuchara” la mente como lo harías con un niño. Situar la atención en el reconocimiento de la práctica “ancla” del movimiento abdominal y en el sentado, da a la mente la oportunidad de desviarse. Tenemos que darle más trabajo que hacer.

Quisiera que enfocaras los movimientos en el abdomen. . .sentada. . .y tocando. Con tocar, quiero decir *tocar mentalmente*, no impacto físico. De hecho, son la MISMA realidad. Es la mente la que enfoca y sabe de la percepción del tacto. El tocar siempre es un fenómeno mental. Enfoca el punto del tacto como si fuera un pequeño círculo. Escoge un área, como

la parte inferior de la espalda. Sitúa momentáneamente la atención en ese punto, mientras reconoces mentalmente el tocando.

Después de que hayas enfocado el tocando, quiero ver si puedes mover tu mente para que “toque” un área diferente de tu cuerpo. Escoge un punto que para ti sea muy distinto: tu rodilla, hombro, u otra parte. Cualquiera parte del cuerpo que escojas, enfoca la atención ahí hasta que tengamos otra entrevista mañana. Tu atención plena es más fuerte ahora, y quiero que incrementes tu nivel de concentración como factor de *equilibrio*. La concentración no surgirá si el punto de enfoque es cambiado con frecuencia. También, quisiera poner a prueba tu atención plena al pedirte que camines lentamente y luego que camines casi normalmente.

Por favor reporta tus resultados mañana.

DÍA 8

ACHAN:

¿Cómo está tu atención plena hoy?

BOB:

En la práctica de esta mañana, la atención plena no estuvo nada bien. Nada parecía ir correctamente, y mi práctica se estaba desmoronando. Estaba completamente deprimido. Después, por la tarde, mejoró.

ACHAN:

En esta primera etapa del entrenamiento, no es extraño tener un día tan variado. Los meditadores se vuelven muy sensibles a las cambiantes condiciones de la mente y fácilmente se molestan o preocupan. Con frecuencia se van al otro extremo debido a un periodo un tanto estable de atención plena y se sienten muy satisfechos. Los aprendices hacen juicios: esto es una buena práctica; esto es una mala práctica. El regocijo y la depresión ambas son formas de *apego*. Uno se frustrará inevitablemente cuando cambien las condiciones.

BOB:

¿Por qué sucede esto?

ACHAN:

Estás haciendo mucho esfuerzo, poniendo demasiada energía en tu práctica. Está *desequilibrada*. La tensión naturalmente lleva al desaliento, el cual, a su vez, agota la atención plena. El regocijo te aleja del centro y similarmente obstaculiza el desarrollo. Si tomas consciencia de estos estados como objetos mentales, entonces la atención plena no se ha perdido.

La variación en tu práctica es en sí, prueba de la impermanencia. *Todo en la vida es incierto*. No podemos controlar los acontecimientos tanto como creemos que podemos y

nos incomoda aceptar este hecho. Somos expertos en esconder este aspecto de la vida la mayor parte del tiempo.

Lo que has experimentado de primera mano, prueba muchas de las enseñanzas del Buddha. La potencialidad para la insatisfacción siempre está presente.

Aunque no podemos controlar completamente ninguna situación dada, podemos aprender a *observar* la mente, y a renunciar a los apegos y expectativas poco realistas, pero tiene que estar presente una suficiente claridad de mente. Podemos intentar adaptarnos a la situación, haciendo nuestro mejor esfuerzo. Finalmente, sabremos que todas las cosas están en un estado de flujo constante.

Cuando entrenamos en la meditación de Introspección, podemos empezar a aceptar la vida como es. Las decepciones y los problemas que surgen en la vida tienen su valor como experiencias que nos enseñan, si en verdad les vemos como lo que nos están mostrando. Por ello nos ahorraremos una gran cantidad de inútil esfuerzo, frustración y dolor. No hay necesidad, sin embargo, de volvernos cínicos y desilusionarnos. Más bien podemos trabajar para corregir la situación.

DÍA 9

ACHAN:

¿Estás pudiendo enfocar claramente la respiración abdominal, el sentado y el tocando?

BETTY:

Sí. La mayor parte del tiempo los objetos de meditación son muy claros.

ACHAN:

Trata de tener cada objeto de atención tan claro como todos los demás objetos que surjan en la consciencia. Son de *igual* valor; todos surgen y desaparecen.

Cada fase de la atención plena debe ser clara: la contracción y expansión del abdomen, el sentado y el tocando. Estás practicando el paso de tres partes del caminar. Debes de reconocer claramente el acto de subir el pie, la acción de moverlo hacia adelante, y el acto de colocarlo en el piso. La palabra “claro” significa ENFOCAR EN EL MOMENTO PRESENTE, notando cómo cada movimiento surge, se queda momentáneamente y cesa.

La claridad que deseo que desarrolles es similar a observar las gotas de lluvia al caer lentamente en un estanque. . .observando cada gota al caer, cómo aparecen las burbujas y el círculo. . .y su dispersión hacia la nada. Es con esta precisa claridad que cada objeto debe ser reconocido.

Ayer, te pedí que pusieras a prueba la atención plena caminando lentamente y caminando más rápido. Inicialmente, aminorar el paso des-acelera la mente. ¿Hubo alguna diferencia en tu caminar? ¿Puedes seguir el caminar con la atención plena?

BETTY:

El caminar lento y el rápido ambos fueron claros la mayor parte del tiempo.

ACHAN:

Caminar lentamente es un *ejercicio de entrenamiento* en la atención plena. Si puedes mantener la atención plena mientras caminas a un paso más normal, entonces hazlo. Es como andar en bicicleta. Al principio, debes tener mucho cuidado y sostenerte con ambas manos.

Conforme se desarrolla la habilidad, puedes relajarte y andar con una mano. . .o puedes andar sin las dos manos. ¡Pero debes de saber lo que estás haciendo!

Caminar más rápido evita la pereza, que ocurre sólo con los movimientos lentos, pero no camines a paso natural por mucho tiempo durante el entrenamiento. Es más fácil volverse descuidado y “olvidar” la atención plena. Tu habilidad se ha afinado ahora. Quiero que cuides bien de la atención plena.

BETTY:

La concentración parece estar más equilibrada ahora y no muy fuerte. ¿Por qué ha disminuido?

ACHAN:

Poner a prueba tu atención plena es una manera de corregir el exceso de concentración. Al principio, cuando entraste a la práctica, tu concentración era mucho más intensa, lo cual es el caso cuando los meditadores trabajan solos. Si han practicado previamente algún tipo de concentración, con frecuencia tienen un exceso de concentración para el trabajo de Vipassana. Algunas personas tienen normalmente más concentración que otras. Cuando los niveles de tranquilidad son elevados, el meditador se siente *mareado, aburrido, o simplemente en paz*. Es muy importante para el meditador saber que *la atención plena se desequilibra y debilita cuando se eleva la concentración*.

De aquí en adelante, tengo que observar cuidadosamente el progreso de tu meditación y seguir muy de cerca tu práctica. La concentración seguirá fluctuando. La manera de construir concentración para equilibrar tu atención plena reforzada es sentándote por periodos más largos de tiempo. En este tiempo, para ti no hay otro trabajo que hacer más que observar el surgimiento y la desaparición de los estados físicos y mentales.

¿Tienes alguna pregunta?

BETTY:

No.

(El mismo día)

ACHAN:

¿Puedes enfocar igualmente bien todas las fases de la respiración abdominal, del sentado y del tocando?

BOB:

Los movimientos abdominales de la respiración son siempre más claros que el tocando.

ACHAN:

Normalmente, la percepción de la respiración, una actividad natural, siempre es más clara. Está presente, le enfoquemos o no. El enfocar en el tocando no es tan natural; es más artificial. Mental, sin embargo, el “tocando” es muy importante. Cuando un pensamiento surge, “toca” la mente. El meditador necesita estar atento al pensamiento. En la meditación de Introspección, sólo necesitamos *saber de los objetos que tocan la mente, en el momento presente, en sus etapas de surgimiento y cese.*

Cuando tomas consciencia del pensar como *simplemente pensar*, puedes observar cómo los pensamientos surgen y desaparecen. Utilizamos nuestra mente para enfocar el pensamiento de la misma manera que la usamos para enfocar otros objetos que tocan la mente, como el oyendo. Cuando hay consciencia del surgimiento y cese de los fenómenos, no hay forma de asirse, no hay apego y no hay sufrimiento.

Quisiera que enfocaras la atención plena en el tocando hasta que la percepción del tacto sea tan clara como la percepción de la respiración.

BOB:

Ayer, experimenté un tremendo sentido de la impermanencia. Era dominante y mucho más fuerte que nada que haya experimentado. Hoy ha vuelto, pero no a un grado tan intenso. ¿Regresará a su fuerza original?

ACHAN:

Si quieres que vuelva debido a la curiosidad o a la implicación del ego, no reaparecerá. De hecho, el deseo de que regrese disminuirá el poder de la atención plena. Puede regresar naturalmente si te relajas y no piensas en experiencias pasadas. En el entrenamiento de Vipassana, únicamente nos concierne el momento *presente*. Sólo continúa desarrollando la atención plena. Como principiante, ése es tu **único** deber.

No sientas que algo se está perdiendo. No estás perdiendo nada. Ocasionalmente, hay una resistencia a moderar nuestros sentimientos. Pensamos que nos perderemos de ciertas experiencias. Cultivando tu práctica, el desarrollo natural de estados más altos de Introspección ayudará a aflojar esta forma particular de apego.

DÍA 10

BETTY:

Ahora tengo dolor físico casi todo el tiempo. Decidí descansar la mayor parte del día, y ahora me pregunto si fue correcto rendirme tan fácilmente ante las molestias.

ACHAN:

Es correcto que hayas descansado. El problema aparece, sin embargo, debido a que hayas tenido que romper temporalmente tu horario, atrasándote. Los meditadores que han tenido considerablemente más experiencia, serían capaces de incorporar un descanso prolongado en su día de práctica, y todavía mantener la atención plena. Los recién llegados al entrenamiento, normalmente perderán la atención rápidamente en esta circunstancia.

BETTY:

Sí. Tomó dos horas de práctica caminando para que la atención plena recobrara su fuerza anterior.

ACHAN:

Un meditador nuevo tiene que emplear un esfuerzo considerable para recuperar el territorio perdido en su práctica. Es similar enfrentar las olas cuando remas en una lancha. Te paras por un instante y las olas te hacen retroceder todo el tiempo.

Los problemas físicos que surgen en el curso del entrenamiento son un caso normal, y manejarlos es una prueba de progreso en el desarrollo de la mente. El dolor es un tipo de oponente u obstáculo que el meditador tiene que enfrentar. Entramos al entrenamiento de la Introspección para entender la causa-raíz del sufrimiento y la ansiedad. Ciertamente el dolor físico es una de las formas más obvias de sufrimiento. No obstante, los obstáculos físicos son preferibles a las obstrucciones mentales. A veces combatimos con la mente – y perdemos. Cuando un problema físico surge en el entrenamiento, normalmente el descanso mitigará la molestia y la práctica podrá ser reanudada.

BETTY:

Cuando la atención plena es fuerte, a veces puedo ver la molestia y verla como dolor puro, sin una carga emocional. La mayor parte del tiempo no puedo ser tan objetiva.

Con frecuencia aprendemos más sobre las construcciones del apego estando enfermos que en periodos de buena salud. De hecho, la buena salud es sólo una condición relativa. Necesitamos poner una particular atención a la fatiga corporal. Usualmente nos olvidamos de este aspecto porque las *distracciones* y el *cambio de postura* en la vida diaria ocultan esta sutil corriente de tensión.

El surgimiento de estados emocionales asociados a las molestias físicas necesita ser entendido bien por el meditador. Por favor no me malinterpretes. No estoy recomendando que el meditador resista la auto-tortura ni el dolor por el dolor. El ego estaría implicado en tal situación. De hecho, los principiantes no pueden lograr ninguna concentración si el dolor es muy fuerte. Es importante entender esto. Sin embargo, entre más se experimente el dolor en un cierto punto de la práctica de Introspección, más obvia será la universalidad del sufrimiento. *Cada uno de nosotros teme al dolor y por tanto es imperativo que observemos el dolor y confrontemos nuestros temores.* El Buddha y sus discípulos iluminados tuvieron que comprender el significado de la insatisfacción para poder ver la desaparición del sufrimiento.

Sé que es difícil para ti ahora, pero no debemos de preocuparnos o enfadarnos excesivamente por las molestias físicas temporales. Más bien, debemos de contentarnos y

deliberadamente dar prisa a nuestra práctica para que el sufrimiento pueda ser conquistado para siempre.

Has entrado a un periodo de práctica intensiva. Si el entrenamiento es temporalmente detenido ahora, seguirás atrapada en la red de los Cinco Grupos de Apego, que son la forma, el sentimiento, la percepción, las formaciones mentales y la consciencia. Son las condiciones que causan *enorme aflicción* en nuestras vidas.

Hay otro tipo de dolor que surge específicamente en la práctica de Introspección. Aparece para hacernos sentir cansados del dolor, de *todo dolor*, hartos de dar vueltas en el ciclo de nacimiento y muerte. El entendimiento de este tipo de dolor fortalece nuestra resolución de escapar al sufrimiento de una vez por todas.

El Buddha enseñó un método de desarrollo espiritual que puede ser llamado práctica no-violenta. Se refiere a no “matarte a ti mismo”. Se aplica también al entrenamiento de la meditación cuando necesitamos soportar las variadas gradaciones de la frustración, la agitación y las molestias que asaltan a todos los meditadores.

En el entrenamiento de la práctica no violenta, se trata de visualizar a una persona enojada que te insulta. Recibir insultos es mejor que ser golpeado. Si se es golpeado, es mejor que ser asesinado. Ser asesinado es mejor que te “mates ti mismo”. Matarte a ti mismo se refiere a la decisión de pelear, a ti matando a la otra persona. Nuestra transgresión debida a la impureza nos seguiría en el futuro. Al aplicarlo al desarrollo mental, no huir del dolor ni torturarte a ti mismo al “matar” tu entrenamiento y perder la oportunidad de lograr el Conocimiento de Introspección. Si puedes hacer el esfuerzo de soportar las molestias menores, puedes adelantar el entrenamiento.

La confianza y el compromiso con el entrenamiento te apoyarán durante cualquier periodo difícil.

(El mismo día)

BOB:

Me lastimé ligeramente la pierna antes de venir a la práctica. Cuando enfoco el dolor, se reduce un poco pero nunca desaparece realmente.

ACHAN:

La mente está exagerando el dolor, concentrando su fuerza en un área debilitada.

Básicamente, hay dos maneras de manejar el dolor en el entrenamiento de la Introspección. Puedes continuar meditando y con atención plena cambiar de posición cuando sea necesario. El segundo método requiere concentración y una atención plena bien desarrollada. Uno puede continuar meditando sobre la molestia hasta que la sensación dolorosa se separa de la mente. Hay una diferencia entre “dolor puro” y la carga emocional de ira u odio asociada a la molestia.

El último método es una manera de separar las imágenes mentales. Si el meditador tiene suficiente atención plena, puede separar la mente del cuerpo.

Enfoca la atención en el dolor en sí y verás que surge y cesa. Si el dolor no desaparece, entonces observa a la mente misma. Cuando la atención plena es fuerte, no habrá nada que “vea” el dolor y éste desaparecerá.

He notado que una cualidad de tu atención plena es ser más fuerte en la mañana que en la tarde. Recomiendo que ahorres algo de tu energía cambiando la postura de sentado a caminar con más frecuencia por la mañana. Esta reserva de fuerza ayudará a superar las molestias en la última parte del día. Necesitas encontrar maneras ingeniosas de ajustar tu práctica.

Al principio cuando entraste a la práctica, tu atención plena estaba desequilibrada. Si estuvieras haciendo un retiro de duración indefinida, este desequilibrio podría resolverse y la concentración y la atención plena serían iguales a lo largo del día y la noche.

DÍA 11

BETTY:

Estoy preocupada. Estoy comenzando a experimentar alucinaciones y distorsión sensitiva. ¿Qué está sucediendo?

ACHAN:

El que aparezcan tales fenómenos en la práctica le ocurre a todo meditador. Estos fenómenos pueden surgir en cualquier de la práctica cuando la atención plena comienza a fortalecerse. Las visiones se producen con más frecuencia durante el sentado. Es una postura en la que la concentración puede crecer rápidamente. Si estas visiones no aparecen en este nivel, las confrontarás en otro momento. Puedes superar estos retos de manera segura si sigues las indicaciones cuidadosamente y clarificas cualquier duda.

Estás atravesando una etapa y aproximándote a un nivel más alto de meditación. El espacio entre estas dos etapas es muy estrecho y la mente ahora tiene la oportunidad de hacer trampas o “juegos”. El meditador puede preocuparse o agitarse tanto por estas experiencias que puede ser muy difícil enfocar la atención. El practicante de Introspección debe entender claramente que estos extraños fenómenos surgen de su propia mente. Son tentaciones nacidas para apartar al meditador del entrenamiento. *Cuando los fenómenos externos dejan de distraernos, entonces la imaginación empieza a atacar creando imágenes u otras distorsiones. Si te aferras a estas visiones, seguramente la atención plena se dispersará o incluso será destruida.* Esto también es una prueba para ti – determinar si tienes suficiente entendimiento de tus procesos mentales.

Si “ves” imágenes cuando tus ojos están cerrados y surgen el temor y la agitación, practica abriendo tus ojos hasta que te sientas más fuerte. *Relájate y no te fatigues.* El esfuerzo excesivo sólo aumentará la tensión y creará más imágenes. Si las imágenes siguen inundando tu mente y la atención plena no puede mantener el paso, trata de dar

respiraciones más largas. Si es necesario, levántate y camina o párate. Si la distorsión sensitiva ocurre al caminar, acelera el paso. Tu problema ahora es que la concentración es muy alta. Es un caso normal cuando un meditador entra por primera vez al trabajo de la Introspección. Si sigues estas instrucciones, serás capaz de restablecer la atención plena.

Tu atención debe ser dirigida solamente hacia tu práctica, esto es, enfocar la atención plena en cualquier fenómeno que surja y desaparezca en la consciencia, y luego dejarlo ir. ¡ENFOCA Y OLVÍDALO! Aun si ves al Buddha o a Cristo en tu imaginación, no dejes que absolutamente nada desvíe tu atención de la práctica. No pienses en previas experiencias de meditación. Estas experiencias han llegado y se han ido. Te distraerás otra vez y se reducirá la atención plena.

Seguir estas instrucciones es importante. Muchos meditadores que han alcanzado esta etapa con frecuencia han visualizado “fantasmas”. A pesar de que les he dicho que vengan a verme inmediatamente si estas visiones ocurren, algunos meditadores han perdido completamente el control y escapado del templo. He tenido que encontrarlos y luego persuadirlos de que reiniciaran la práctica. Si no hubieran reanudado el entrenamiento en este punto, se hubieran rendido ante su ansiedad. Recuerdo a un hombre que estaba tan asustado que escapó y trepó hasta lo alto de la pagoda. Cuando volvió en sí, no podía bajar. ¡Tuve que conseguir a un coquero para bajarlo!

Cuando el meditador adquiere la habilidad de cortar las distracciones externas mediante la observación del surgir y cesar de los fenómenos, pronto los obstáculos internos se superarán. La libertad aparece cuando sales victorioso al conquistar todas las obstrucciones.

El meditador que se familiarice con cada paso del entrenamiento sabrá cómo enfrentar cualquier problema en la práctica. Siempre que ve, oye, toca, degusta, huele o piensa, el meditador diestro es capaz de detectar el surgimiento y el cese de los fenómenos y no se apegará a ninguna situación.

DÍA 12

BETTY:

Mi respiración es muy superficial ahora y a veces casi no puedo respirar. Me asusta.

ACHAN:

Esto es un caso normal en el último momento antes de que tomes la decisión de entrar a una meditación profunda.

Cuando la mente comienza a separar la identificación del cuerpo con el yo, es natural experimentar estas inquietantes condiciones de la mente.

A veces los meditadores sienten que todo parece estar fuera de control. . .que algo se está perdiendo. La respiración se vuelve casi imperceptible. Cuando aparezca el miedo, recobra inmediatamente el dominio de ti y enfoca con precisión la emoción, y desaparecerá.

Si detienes tu práctica ahora te encontrarás con la misma dificultad en cualquier momento que retomes tu práctica. *Debes tratar de continuar con tu práctica aun cuando la atención plena no sea muy clara.* Notando simplemente la claridad o la debilidad de tu atención, la atención plena se fortalecerá naturalmente. Todo el mundo tiene los mismos sentimientos. Es una parte inevitable del proceso de maduración.

(El mismo meditador, por la noche)

ACHAN:

Te ves ansiosa.

BETTY:

Me siento asustada la mayor parte del tiempo. Es un extraño tipo de miedo innombrable. A veces me encuentro llorando.

ACHAN:

Estamos compuestos de los Cinco Grupos del Apego. A veces se les llama *Mara*, o adversarios. Siempre están listos para destruir todo esfuerzo en la meditación. Muchos aspectos de *Mara* aparecerán en el entrenamiento. Las actitudes mentales nocivas podrán surgir agudamente para poner a prueba el poder y la resistencia de tu compromiso. El cómo trabajar con estos retos es una manera de probar la fuerza de la atención plena. Ahora mismo, existe una batalla entre una parte de la mente que desea mantener la disciplina del entrenamiento y una fuerza opuesta que te tienta a abandonar la práctica. Esta última te está dando grandes sentimientos de ansiedad.

Antes de entrar a la práctica te comprometiste con el entrenamiento. *Puedes tener confianza y tranquilizar tu corazón al saber que las enseñanzas de guiarán y apoyarán.* El Dhamma te está protegiendo del peligro. No necesitas temer a nada si estás dispuesta a poner tu confianza en la verdad del Dhamma como el vehículo que pondrá fin a la frustración y la insatisfacción.

Te ayudaré a resolver cualquier problema como me sea posible. De hecho, pudiste haber venido inmediatamente, en lugar de pasar el tiempo preocupándote y por tanto perdiendo la atención plena. Pero está bien. No te presiones mucho.

Aunque ahora es difícil para ti, en verdad es un signo de *progreso*. Algunos meditadores practican por un mes entero y no surgen problemas de miedo. Estas dificultades no son monumentales. He experimentado estos obstáculos y todos los meditadores de Introspección tienen que pasar por esta fase.

Si puedes conquistar estos impedimentos, no volverás a encontrar estas perturbaciones específicas otra vez. Decídete a proseguir con tu entrenamiento. Es el miedo lo que te está haciendo vacilar, es el miedo lo que te está impidiendo progresar. El Buddha mismo casi sucumbe a *Mara*.

¿Entiendes? ¿Te encuentras bien?

BETTY:

Sí. Me siento tranquila ahora. Gracias.

DÍA 13

ACHAN: (Dirigiéndose a ambos meditadores)

Siento que su concentración y su atención plena están más equilibradas ahora, y que todas las condiciones se han preparado para que los hagan un esfuerzo especial en su práctica. Esta prueba es una parte normal del proceso de fortalecimiento y un desarrollo natural al determinar qué tan bien es cultivada cualquier habilidad. Los maestros de meditación del Sureste de Asia con frecuencia ponen a prueba a los meditadores de esta manera.

Continúen poniendo la atención plena, con tanta precisión como sea posible, en el reconocimiento de todos los objetos que vienen a la consciencia, en una base momentánea. Justo como en el salto de altura el atleta pone la energía en sus piernas y cuerpo, establece el poder de la voluntad y la uni-direccionalidad² de la mente, hace un compromiso y corre rápidamente, quiero que se comprometan consolidando todas sus energías en un esfuerzo singular. Cuando todos los factores del Óctuple Sendero pueden fundirse en ***un esfuerzo enorme***, la Introspección tiene la oportunidad de surgir.

Si va a producirse una comprensión más alta, nacerá de manera natural y como resultado de una práctica continua y correcta. Si no ocurre en este momento, lo hará en el futuro con *práctica continua*.

No hay manera de predecir cuándo comenzarán estas experiencias. Puede tomar cinco minutos, unas cuantas horas, o puede no suceder nada. Recuerden, si desean que algo suceda, es un juego del ego. No debiliten su práctica deseando una experiencia. Otros meditadores se sienten tan felices en esta etapa que se vuelven descuidados. Permanezcan alertas y con ecuanimidad de mente.

Es importante estar en guardia todo el tiempo. El meditador, como el atleta, puede distraerse repentinamente y descubrir que la mente está retrocediendo. *Deben de estar dispuestos a mantenerse firmes*.

Si experimentan temor u otras emociones que no puedan moderarse, detengan la práctica inmediatamente y vengan a recibir más instrucciones. Si sienten que van a “morir”, entonces dejen ir todo. Morirán por unos cuantos instantes, y luego volverán a la consciencia normal. En ese momento, experimentarán un particular entendimiento. No puede ser descrito. . .nunca se olvidará.

Este “morir” o cesación es una condición normal del cuerpo y la mente que aparece cuando el meditador ***enfoca precisamente el surgir y cesar de los fenómenos***. Conforme el enfocar se vuelve más poderoso, el momento se acelera hasta que el surgir y cesar parece desaparecer. La práctica comienza a madurar en esta etapa.

² **Ekaggatā** Uni-direccionalidad, unificación.

Hagan lo mejor que puedan. Abandonen la idea de obtener algo. Sólo trabajen con naturalmente y permanezcan en el Camino Medio.

DÍA 14

ACHAN:

Ayer les pedí a ambos hacer un esfuerzo especial en su práctica. ¿Tienen algo que reportar?

BETTY:

Noté una luz muy brillante, blanca –como si alguien hubiera abierto una puerta. Se quedó por un buen rato y luego se desvaneció gradualmente. Esta mañana mi cuerpo parecía ser muy frágil, como de vidrio. Una profunda sensación de disolución duró toda la mañana. La otra única situación es que dejé de nombrar los objetos y hacer juicios: esto está bien o mal. Sólo hubo ver u oír, y así sucesivamente. Nada más pasó.

ACHAN:

Cuando la atención plena permanece en el presente, momento a momento, el nombrar los objetos no se presenta más.

La luz brillante significa que la mente está empezando a clarificarse. En este punto en tu práctica, no puedes ver la verdad directamente; está mezclada con el pensamiento. Por favor continúa con tu práctica.

BOB:

Tuve una extraña experiencia de meditación que duró aproximadamente una hora. Al principio me sentí hundido en un silencio absoluto, y luego me encontré rodeado de nubes. Había una sensación de movimiento y parecía que había olvidado mi cuerpo. Los colores cambiaban del café al gris y al blanco. Sentí que estaba en un espacio dentro de una arena. Repentinamente, comenzó una batalla en mi cabeza. Podía sentir mi cara contorsionándose de muchas formas. Mi cabeza empezó a oscilar, siendo jalado en todas direcciones, como si dos adversarios estuvieran luchando por el control. No podía detener la batalla ni el movimiento. Mis ojos se cerraron de súbito, y entonces un destello de luz. . .y estaba de regreso en el campo de batalla. El destello ocurrió otra vez, y todo finalmente desapareció. Después de ese episodio, me sentía completamente exhausto. No podía enfocar la atención plena ni la concentración. Estoy muy cansado ahora.

ACHAN:

No estás pudiendo atravesar la fase completa. Si todas las facultades espirituales de la Confianza, el Esfuerzo, la Concentración, la Atención Plena y la Sabiduría se hubieran concentrado en una fuerza, hubieras sido llevado a un nuevo nivel.

El destello de luz que experimentaste y el regreso inmediato al campo de batalla sugieren que golpeaste contra una barrera, impidiéndote seguir. Como mencioné previamente,

cuando la atención plena es poderosa, sentirás que algo de repente se “apaga”. Al principio, esta experiencia puede durar sólo unos pocos segundos.

Practicar la atención plena es como caminar en la oscuridad. El significado de “caminar en la oscuridad” indica estar rodeado por la codicia, el odio y el engaño. El practicante de Introspección con frecuencia siente durante la práctica que absolutamente nada bueno existe en el mundo. Todos los impulsos impuros parecen atrapar al meditador. Cuando estos destellos de luz ocurren por primera vez y duran sólo un instante, nada puede ser visto o entendido muy claramente. Pero si continúas tu entrenamiento estos momentos de iluminación se presentarán más frecuentemente. Conforme la mente se hace más brillante serás capaz de salir de la oscuridad. Cuando la mente empieza a obtener claridad empezarás a ver las cosas como realmente son. Empezarás a ascender a grados más altos del Conocimiento de Introspección.

(Dirigiéndose a ambos meditadores)

Este experimento ha sido una prueba útil. Sirve para demostrar lo que queda por hacer en su entrenamiento en este tiempo. Acabarán esta etapa si perseveran en su práctica.

Ahora que este periodo intensivo de meditación se acerca a su fin, quiero que tomen toda oportunidad de entrar al entrenamiento intensivo.

¡Traten de practicar en todas partes! Hagan de la atención plena lo primero en su vida. Si cuidan de la atención plena, esta los cuidará a ustedes.

En el discurso de “Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”, el Buddha da una *garantía*. Si recorren continua y correctamente este sendero de práctica de la atención plena ininterrumpida por siete años, siete meses o hasta siete días, finalmente lograrán un estado de iluminación y entrarán a la “corriente del Nirvana”.

SECCIONES ESPECIALES

EL CULTIVO DE LAS FACULTADES ESPIRITUALES

INTRODUCCIÓN

Las Facultades en la práctica de Introspección son *importantes herramientas* del entrenamiento. Como tales, son factores indispensables para el progreso en el camino de la práctica. Con mucha frecuencia estas cualidades son *pasadas por alto o permanecen sub-desarrolladas por el meditador de Introspección*. El entrenamiento del meditador será asistido de manera incommensurable cuando estas Facultades sean cultivadas y equilibradas a su máximo nivel.

Las Cinco Facultades Espirituales están contenidas en el *Vipassana Bhumi*, o las “Bases para Establecer la Introspección”. “El Sendero de la Purificación” (*Visuddhi Magga*) da una detallada explicación de las Facultades.

Las Facultades ayudan y guían al meditador a lo largo del sendero. Justo como un hábil conductor, equipado con un coche que funcione bien y guiado por un mapa actualizado y detallado puede salvar un terreno difícil para alcanzar su destino, así estas facultades nos conducen por el camino. En contraste, un carro en pobres condiciones le da al conductor considerables problemas. Puede pararse y aun ser peligroso. Si el mapa no es preciso y no hay una guía confiable a la mano, no hay seguridad de cómo llegará al destino correcto, si lo hace. Si el coche se descompone, el conductor tendrá que hacer reparaciones o ajustes. Con habilidad y las herramientas necesarias para corregir la situación, el viaje puede reanudarse. De manera similar, en el entrenamiento de Vipassana, a menudo se tiene que hacer ajustes, incluso al costo de regresar a las primeras etapas del entrenamiento para la corrección.

Un *desequilibrio* de las Facultades en el entrenamiento puede causar estragos considerables en la práctica del meditador. Un estudiante necesita armonizar el entrenamiento de la meditación, ser observador para que ni el descuido ni la indulgencia estropeen el equilibrio de las Facultades. Un instructor alerta puede ayudar al meditador, pero es preferible que el practicante de Introspección se familiarice con las facultades para autocorregirse. Este desequilibrio aparece con frecuencia cuando el meditador está trabajando sin la guía de un maestro experimentado.

En el entrenamiento verdadero, el meditador de Introspección simplemente enfoca la atención plena en las facultades cuando aparecen en la consciencia. El reconocimiento de su presencia aumentará o disminuirá su fuerza como factor equilibrante.

FACULTAD DE LA CONFIANZA

La confianza está considerada como la Facultad *mayor* y corresponde al primer factor del Entendimiento Recto del Noble Óctuple Sendero. La Facultad de la Confianza que aparece en la práctica de Introspección difiere de la convicción ordinaria expuesta en las enseñanzas Buddhistas. Tenemos un refrán en Tailandia que dice que la confianza ordinaria en las enseñanzas del Buddha se revela como la cabeza de una tortuga, esto es, apareciendo y desapareciendo con frecuencia.

Protegida por la Atención Plena y equilibrada por la Facultad de la Sabiduría, la Confianza es crucial al guiar al meditador en el camino de la práctica de la meditación de Introspección. Está basada en un claro entendimiento respecto al propósito y práctica del Dhamma para eliminar las obsesiones mentales. La Confianza es desarrollada y mantenida teniendo una iniciativa personal en investigar las enseñanzas. No implica ningún elemento de fe o esperanza ciega. Es la convicción de que la liberación de la insatisfacción puede ser lograda mediante nuestros propios esfuerzos. Es claridad con relación al Dhamma como un cuerpo de enseñanzas que por el Buddha fue declarado disponible para la investigación personal. En otro sentido, es también una expresión de confianza en la Sangha (ordenada o laica) como maestra de la manera apropiada de desarrollar el entrenamiento.

En el trabajo de la Introspección, la Confianza como Facultad es reconocimiento del valor de una instrucción correcta en relación con el enfoque de la atención plena en los objetos. Como objeto en el trabajo de la Introspección, la Confianza estará sujeta a aumentar y disminuir. Su deterioro aparece de formas sutiles como la confusión, la impaciencia, el aburrimiento con la práctica, con el maestro, con otros meditadores y con el ambiente del centro. El meditador puede sentir que él o ella no tiene la suficiente energía, propósito claro y mérito suficiente para continuar con el entrenamiento, que de hecho puede ser detenido.

Un meditador necesita estar en guardia constante contra una actitud demasiado confiada o contra una pérdida de la confianza, tomando medidas para moderar la situación y poder retomar la práctica de la manera correcta.

FACULTAD DEL ESFUERZO

La Facultad del Esfuerzo (o Energía) es generada por la Facultad de la Confianza y es equilibrada por la Facultad de la Concentración. La Facultad de la Atención Plena es un elemento del Esfuerzo.

El Esfuerzo tiene el atributo del compromiso con lograr nuestras metas espirituales y la determinación para seguir con la práctica de la meditación sin rendirse a los obstáculos. Opuesto a la indolencia, el Esfuerzo cubre la vida mental entera del meditador.

Como la responsabilidad del entrenamiento en el fondo descansa en cada meditador, el Esfuerzo apoya la búsqueda de explicaciones correctas y completas en relación con el entrenamiento apropiado en el trabajo de la Introspección.

En el verdadero entrenamiento de Vipassana, la Facultad del Esfuerzo se presenta cuando la atención plena enfoca el objeto correcto y completo en el momento presente, en sus etapas de surgimiento y desaparición.

Un exceso de esfuerzo se manifiesta como impaciencia. Es contrarrestado por la concentración.

FACULTAD DE LA CONCENTRACIÓN

Como Facultad, la concentración conquista la distracción y la dispersión. Para ser perfectamente funcional, la Concentración necesita el equilibrio de las Facultades del Esfuerzo y la Atención Plena.

En el entrenamiento, la Facultad de la Concentración aparece cuando la atención plena enfoca un objeto en la consciencia, momento a momento (un objeto a la vez).

Los meditadores de Introspección que han cultivado samadhi antes de entrar a la práctica, con frecuencia tienen un exceso de concentración y la consciencia no reconoce la postura presente ni ningún objeto sensitivo. La mente del meditador se vuelve lenta, silenciosa o soñolienta, especialmente en la postura del sentado. Surge el deseo de sentarse por largos periodos. Esta mente lenta y debilitada hace imposible que la atención plena reconozca el flujo de los objetos.

Apegado al silencio y la inactividad, el meditador en esta condición está muy cómodo y no desea ser molestado ni cambiar a una postura diferente. No detectado por el estudiante o aun por el instructor, este problema puede permanecer indefinidamente como parte de la práctica del meditador, por meses e incluso años. Sin corrección, ésta muy común situación impedirá definitivamente un progreso mayor. De hecho, el meditador está practicando *concentración* y no meditación Vipassana.

Si el meditador se da cuenta del exceso de concentración y puede enfocar la “mente silenciosa o lenta”, entonces el trabajo de la Introspección puede continuar de manera apropiada.

Después de reconocer el objeto, si la tranquilidad continúa profundizándose y no se reduce, entonces enfocar directamente en la “atención plena disminuida” o en la “concentración fuerte” en un esfuerzo para despertar a la mente puede ser útil. Si el meditador no es capaz de soltar la calma excesiva, puede cambiar con atención a una posición del caminar o realizar alguna actividad simple para aminorar el exceso de concentración.

FACULTAD DE LA ATENCIÓN PLENA

Ligada a *todas* las Facultades espirituales, la Atención Plena es generada por las Facultades de la Confianza y el Esfuerzo. Es la Facultad que provee el factor armonizador para corregir el trabajo de la Introspección.

Se mantiene como Facultad al ser equilibrada por la Concentración y el Esfuerzo.

La Facultad de la Atención Plena supera la confusión y la intranquilidad, y previene la dispersión de las otras Facultades. Como fenómeno mundano, tiene la naturaleza (como todas las otras Facultades) de momentáneamente aparecer y desvanecerse.

Durante un periodo de entrenamiento de la Introspección, la atención plena puede crecer particularmente clara y poderosa. *La atención plena en exceso puede entonces subyugar a la concentración, y el meditador puede apegarse a esta cualidad de vibrante claridad.*

Si el meditador está consciente de que el exceso de atención plena está presente, simplemente observar este fuerte objeto (es decir, la atención plena) será suficiente para bajar su intensidad. En este caso, la consciencia plenamente atenta se ha convertido en sujeto y objeto de la práctica. El objeto es la intensa atención plena; el sujeto es la atención plena. Un momento-mente de atención plena está entonces observando otro momento-mente de atención plena.

FACULTAD DE LA SABIDURÍA

Las Facultades de la Sabiduría y la Confianza se equilibran entre sí. Experimentar la Facultad de la Sabiduría (o Conocimiento) es un sello del entrenamiento, pero *no* es la Iluminación, aunque los meditadores que experimenten claridad con respecto a la Impermanencia, la Insatisfacción y el No Yo son auxiliados por este avance.

La Ignorancia no está totalmente derrotada en esta fase pero es controlada y sometida. El meditador ya no tiene que depender de los reportes de otros con respecto a ciertos aspectos del Dhamma.

Jugando un dominante papel en la mente, esta Facultad controla los factores mentales opuestos al desarrollo espiritual, como la duda, el descuido, la pereza y el engaño. Flexibilizada mediante el cultivo completo de las otras facultades, la mente se vuelve apta para seguir el sendero de la Liberación hasta su conclusión.

El conocimiento de los procesos mentales y corporales hacen progresar al meditador en el camino a la Emancipación, pero estas experiencias están todavía dentro del dominio del conocimiento mundano. Los objetos de los sentidos son herramientas mundanas para la práctica de Vipassana. Hasta la Liberación Final, todo el conocimiento es mundano.

**“BASES PARA ESTABLECER LA
INTROSPECCIÓN”**

“BASES PARA ESTABLECER LA INTROSPECCIÓN” (VIPASSANA BHUMI)

Mientras que “Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena” siguen siendo el discurso primordial para la instrucción de Vipassana, a través de las épocas una variedad de expresiones del Camino de la Atención Plena fueron escogidas del Canon Pali y organizadas en un resumen llamado “Las Bases para establecer la Introspección” (*Vipassana Bhumi*). El resumen puede ser encontrado en el glosario. Incluso hoy, la comunidad Buddhista de monjes de la tradición Theravada, cantan el Bhumi como un recordatorio del completo camino de la práctica desde sus etapas iniciales hasta la realización del Estado de Arahant (Santidad). Están escritos algunos libros sobre el *Vipassana Bhumi*. Es casi totalmente desconocido en los círculos occidentales de Vipassana.

El *Bhumi* es en realidad un mapa para la práctica que describe varios tipos de culturas o “medios” para el crecimiento del Conocimiento de Introspección. La “cultura” apropiada para cada meditador depende de factores como el temperamento, las inclinaciones, etc. Provee de un mapa para la meditación; es también un mapa trazado por uno mismo durante el curso de la práctica.

El Bhumi sirve para ilustrar las enseñanzas de las Cuatro Nobles Verdades. El Noble Óctuple Sendero, el Origen Dependiente y los “Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”.

Normalmente, la primera categoría del *Bhumi*, los Cinco Grupos del Apego, es suficiente para la mayoría de los meditadores, pero ocasionalmente un meditador que tenga un antecedente particular podría alcanzar la sabiduría al enfocar la atención plena en otros objetos.

El Bhumi contiene algunas características distintivas que ofrecen información útil para el meditador:

- Están enumerados todos los posibles objetos para la práctica de Vipassana.
- Sólo están considerados los objetos para el trabajo de la Introspección (están excluidos los objetos para la práctica de la Concentración).
- El listado distingue los objetos de la materialidad y la mentalidad, para facilitar su reconocimiento.

Cualquier objeto físico o mental descrito en el *Bhumi* que se adapte al temperamento del meditador, es un objeto apropiado para la práctica. La respiración, la sensación táctil, los procesos del pensamiento, el movimiento corporal, la vista, etc. pueden emplearse como *práctica de base*.

Como ejemplo, un pintor o un músico pueden descubrir que enfocar un objeto acostumbrado como ver o escuchar puede ser un tema de base para el entrenamiento, siempre con la condición de que el meditador no posea una *excesiva concentración y apego al objeto*. En el caso de que sea posible enfocar correctamente, entonces ese objeto es conveniente; de otra manera, tiene que escogerse otro objeto.

La elección del objeto apropiado para el meditador de Vipassana que emplee el *Bhumi* como guía no es siempre indiscutible, y con frecuencia la dirección de un maestro experimentado es indispensable. Los textos Pali mencionan que el Buddha daba objetos de meditación específicos a ciertos discípulos, de acuerdo a sus intereses y antecedentes psicológicos.

Es importante para el instructor de meditación conocer las tendencias naturales de cada estudiante. El *Bhumi* puede resultar útil a un meditador que haya tenido poco progreso después de un cultivo largo y cuidadoso de los objetos de meditación más tradicionales.

Las últimas categorías (números 20-22) se les presentan sólo a personas que han entrado al sendero de la Santidad y disipado los apegos a ciertas impurezas. Conforme se desarrolla el progreso, el meditador conoce las realizaciones de los niveles anteriores, justo como quien tiene un Doctorado y conoce las experiencias y realizaciones de un estudiante del primer año de la misma área de estudio. Las etapas más altas del *Bhumi* también le muestran a aquellos que han alcanzado la “Entrada a la Corriente” de la Liberación el desarrollo que queda por lograr. Una manera sistemática de practicar es también uno de los puntos importantes del *Vipassana Bhumi*.

**“UN MANUAL PARA
CHECAR EL PROGRESO EN
VIPASSANA”**

NOTA ESPECIAL PARA MAESTROS DE VIPASSANA Y MEDITADORES AVANZADOS

Esta sección, titulada “Un Manual para Checar el Progreso en Vipassana” es la original obra del fallecido Venerable Phra Dhamma Theerarach Mahamuni, que fue uno de los más respetados maestros de Vipassana en Tailandia. Murió en 1988. Para honrar su memoria y trabajo, esta publicación es presentada al público de hispanohablantes que practican la Introspección.

El material expuesto en la presente publicación ha sido ampliado para los estudiantes occidentales al incluir un *Comentario* y otro material escrito por Achan Sobin S. Namto, desarrollando la simple exposición de la experiencia por fases que puede aparecer en varias etapas del entrenamiento.

El cuaderno original fue realizado en 1961 por la División de Vipassana Dhura en el Monasterio Mahadhatu de Bangkok. Una versión revisada en Inglés (Séptima Edición) fue reimpresa en 1988. Fue traducida por Helen y Vorasak Jandamit, que amablemente dieron su permiso para la reedición. El texto principal, ligeramente editado para esta publicación, aparece en **negritas**.

La instrucción presentada en esta guía de referencia es apta para instructores de Vipassana, aprendices de maestro y meditadores avanzados en la práctica de Introspección. ***NO*** está dirigida a personas con poca experiencia en meditación Vipassana. ***Los meditadores principiantes que consulten esta sección son advertidos de que su instrucción no es un substituto para la guía personal de un maestro de meditación competente.***

Los meditadores llegan a la práctica con una variedad de temperamentos y antecedentes. No todos los aspectos de la práctica descritos en esta sección serán experimentados por cada meditador, ni en el orden exacto en que el material es expuesto. Este manual describe ciertos aspectos del entrenamiento de la Introspección que han sido observados por maestros meditación en la tradición Vipassana. Los practicantes que sigan las tradiciones Zen y Vajrayana, sin duda también encontrarán útil este manual.

Si se desea una instrucción adicional respecto a la exégesis temprana de las enseñanzas de la Sabiduría Budhista, exhortamos a los lectores a que se familiaricen con los Nueve Conocimientos de la Introspección, comenzando con el “Conocimiento de la Contemplación del Surgir y Cesar” y concluyendo con la “Adaptación a la Verdad”, como se detalla en el tratado clásico titulado “El Sendero de la Purificación” (*Visuddhi Magga*).

LAS 16 ETAPAS DEL CONOCIMIENTO DE INTROSPECCIÓN

FUENTE: EL SENDERO DE LA PURIFICACIÓN (VISUDDHI MAGGA)

- 1. CONOCIMIENTO DE LA DISTINCIÓN ENTRE ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.**
- 2. CONOCIMIENTO DE LA RELACIÓN CAUSA Y EFECTO ENTRE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.**
- 3. CONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS COMO IMPERMANENTES, INSATISFACTORIOS Y CARENTES DE UN YO.**
- 4. CONOCIMIENTO DEL SURGIR Y CESAR.**
- 5. CONOCIMIENTO DE LA DISOLUCIÓN (CESE) DE LAS FORMACIONES.**
- 6. CONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA ATEMORIZANTE DE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.**
- 7. CONOCIMIENTO DE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS COMO INSATISFACTORIOS.**
- 8. CONOCIMIENTO DEL DESENGAÑO.**
- 9. CONOCIMIENTO DEL DESEO DE ABANDONAR EL ESTADO MUNDANO.**
- 10. CONOCIMIENTO QUE INVESTIGA EL CAMINO A LA LIBERACIÓN Y QUE INSPIRA LA DECISIÓN DE PRACTICAR HASTA TERMINAR.**
- 11. CONOCIMIENTO QUE JUZGA IMPARCIALMENTE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.**
- 12. CONOCIMIENTO QUE CONFORMA CON LAS CUATRO NOBLES VERDADES, PREPARA LA ENTRADA AL SENDERO, OBTIENE EL FRUTO DEL SENDERO Y SE APROXIMA AL NIRVANA POR MEDIO DE LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN O EL NO YO.**
- 13. CONOCIMIENTO DE LA LIBERACIÓN DE LA CONDICIÓN MUNDANA.**
- 14. CONOCIMIENTO POR EL CUAL LAS IMPUREZAS SON DERROTADAS Y ABANDONADAS MEDIANTE SU DESTRUCCIÓN.**
- 15. CONOCIMIENTO QUE TOMA CONSCIENCIA DEL FRUTO DEL SENDERO Y TIENE AL NIBANNA (NIRVANA) COMO OBJETO.**
- 16. CONOCIMIENTO QUE EXAMINA LAS IMPUREZAS QUE TODAVÍA QUEDAN.**

I.

CONOCIMIENTO DE LA DISTINCIÓN ENTRE ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.

A) DISTINGUIR LOS PROCESOS MENTALES DE LOS ESTADOS FÍSICOS, Y VICE-VERSA.

**EL SURGIR Y CAER DEL
ABDOMEN ES FORMA;**

**EL RECONOCIMIENTO DEL MOVIMIENTO
ES SABIDO POR LA MENTE;** (Ver Nota 1)

EL MOVIMIENTO DE LOS PIES ES FORMA;

**EL RECONOCIMIENTO DEL MOVIMIENTO
ES SABIDO POR LA MENTE.**

Comentario (Ver Nota 2): “Saber” es la mente que observa. Hay sólo un significado para “saber” en la meditación de Introspección, es decir, estar consciente de los objetos físicos y mentales al surgir y cesar en una base momentánea (objeto por objeto).

El significado literal de la palabra Pali *nama* es “nombre”. Mente o mentalidad es la traducción usual al español.

Nota 1: Para el propósito de este manual, hemos designado al movimiento abdominal como enfoque primario de la atención plena, en vez de la atención enfocada a la respiración. La meditación del sentarse y el caminar son los ejercicios principales.

Nota 2: El Comentario en las páginas siguientes es señalado con una *C*.

En la práctica de Introspección, “nombre” no es la palabra por la que un objeto es conocido. Implica la designación de la *mente yendo hacia el objeto*. La mente está compuesta por una multitud de factores mentales o “cosas”, como la preocupación, la vanidad, la confianza, la alegría, la imaginación, y así sucesivamente.

El origen o localización de la mente (excepto por algunas funciones del cerebro) no es conocido. Una impureza es aquello que contamina algo originalmente puro. La realización de la primera etapa del Conocimiento de Introspección es el punto de transición del conocimiento mundano al ver el primer destello de la verdad de la vida, *como realmente es*.

B) DISTINGUIR ENTRE MENTALIDAD Y FISCALIDAD:

AL VER UNA FORMA, LOS OJOS Y EL COLOR SON FORMA; LA CONSCIENCIA DEL VER ES SABIDA POR LA MENTE.

AL OÍR UN SONIDO, EL SONIDO EN SÍ Y EL OÍR SON FORMA; LA CONSCIENCIA DEL OÍR ES SABIDA POR LA MENTE.

AL OLER, EL OLOR Y LA NARIZ SON FORMA; LA CONSCIENCIA DEL OLER ES SABIDA POR LA MENTE.

AL DEGUSTAR, EL SABOR Y LA LENGUA SON FORMA; LA CONSCIENCIA DEL DEGUSTAR ES SABIDA POR LA MENTE.

AL TOCAR, EL OBJETO TOCADO (FRÍO, CALIENTE, SUAVE O DURO) ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL TACTO ES SABIDA POR LA MENTE.

AL PENSAR, LA IDEA CON QUE SE HACE CONTACTO ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL PENSAR ES SABIDA POR LA MENTE.

AL SENTARSE, EL CUERPO ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL SENTARSE ES SABIDA POR LA MENTE.

AL PARARSE, EL CUERPO ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL PARARSE ES SABIDA POR LA MENTE.

AL CAMINAR, EL CUERPO ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL CAMINAR ES SABIDA POR LA MENTE.

AL RECLINARSE, EL CUERPO ES FORMA; LA CONSCIENCIA DEL RECLINARSE ES SABIDA POR LA MENTE.

C: El Cuerpo entero es forma y la mente percibe la materialidad. En el mundo sólo existen *mente* y *materia*. Convencionalmente designamos los objetos dándoles nombres o etiquetas; en el fondo, sin embargo, no hay un “ser”, un “Yo”, un “él”, “ella” y así sucesivamente.

II.

CONOCIMIENTO DE LA RELACIÓN CAUSA Y EFECTO ENTRE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.

- A) LA FORMA ES A VECES LA CONDICIÓN CAUSAL Y EL RESULTADO ES LA CONDICIÓN MENTAL, P. EJ., CUANDO EL ABDOMEN SURGE PRIMERO Y EL RECONOCIMIENTO DE LA MENTE SIGUE DE MANERA INMEDIATA.**
- B) EN OTRAS OCASIONES, LA MENTE ES LA CAUSA Y LA FORMA ES EL RESULTADO. LA ACTIVIDAD VOLITIVA PRECEDE A LA ACCIÓN FÍSICA. LA INTENCIÓN DE COMENZAR ES LA CAUSA; EL CUERPO COMENZANDO A MOVERSE ES EL RESULTADO. LA INTENCIÓN DE SENTARSE ES LA CAUSA; EL CUERPO SENTÁNDOSE ES EL RESULTADO.**

- C) EL ABDOMEN PUEDE SURGIR, PERO NO CAE INMEDIATAMENTE.**

C: El movimiento irregular del abdomen demuestra la Verdad del Cambio. En varias ocasiones durante la práctica de Introspección, los meditadores desarrollan con frecuencia un exceso de tranquilidad (concentración) o unidireccionalidad³ de la mente. Entonces el sentimiento disminuye y la calma controla el cuerpo.

- D) EL ABDOMEN PUEDE CAER PROFUNDAMENTE Y QUEDARSE EN ESA POSICIÓN POR UN PERIODO EXTENDIDO DE TIEMPO.**

C: Refiérase a C, arriba.

- E) EL SURGIMIENTO Y EL DESCENSO PARECEN DESAPARECER. UNO COLOCA SU MANO EN EL ABDOMEN PARA SENTIR EL MOVIMIENTO.**

- F) A VECES, LOS MEDITADORES PUEDEN SENTIRSE PERTURBADOS, EN PELIGRO O ENFERMOS.**

C: La mente pone “trampas”, sorprendiendo y sacudiendo al meditador. Si el estudiante no está consciente de estos juegos mentales, la atención plena puede debilitarse o perderse.

³ **Ekaggatā** Uni-direccionalidad, Unificación.

- G) LAS ALUCINACIONES PUEDEN DISTRAER AL MEDITADOR.**
- H) EL SURGIR Y CAER DEL ABDOMEN OCURRE JUNTO CON SU RECONOCIMIENTO.**
- I) EL CUERPO PUEDE “SALTAR” REPENTINAMENTE, COMO SI ESTUVIERA ASUSTADO, CAYENDO HACIA DELANTE O ATRÁS.**
- C:** Este caso es similar al movimiento de un ventilador eléctrico. Cuando se tira del enchufe, las aspas se detienen bruscamente. De igual manera, cuando el meditador está practicando energéticamente, la mente quiere descansar, detenerse y “dormir”. La consciencia “tira del enchufe”. La respuesta del cuerpo en un salto es una interrupción de la consciencia.
- J) EL MEDITADOR SE DA CUENTA DE QUE LA EXISTENCIA EN ESTA VIDA, Y EN TODAS LAS VIDAS SUBSECUENTES, EXISTE SÓLO COMO PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS Y UN CICLO CONTINUO DE RELACIONES CAUSA Y EFECTO.**
- K) EL SURGIMIENTO DEL ABDOMEN ES DIVIDIDO EN DOS ETAPAS: COMIENZO DEL SURGIMIENTO Y FINAL.**

III

CONOCIMIENTO DE LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS COMO IMPERMANENTES, INSATISFACTORIOS Y CARENTES DE UN YO.

- A) A TRAVÉS DE LOS CINCO SENTIDOS, EL MEDITADOR CONSIDERA LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS COMO POSEEDORES DE LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN Y EL NO YO.
- B) EL MEDITADOR NOTA QUE EL MOVIMIENTO ABDOMINAL MIENTRAS SURGE CONSISTE EN TRES SECCIONES: ORIGEN, CONTINUIDAD Y DESAPARICIÓN.
- C) UNO SE DA CUENTA DE QUE EL MOVIMIENTO ABDOMINAL AL CAER CONSISTE EN TRES SECCIONES: ORIGEN, CONTINUIDAD Y DESAPARICIÓN.

C: Reconocer significa que el enfoque de la atención en el movimiento abdominal va bien.

- D) MUCHAS PERTURBACIONES APARECEN EN LA CONSCIENCIA. ESTAS IMÁGENES MENTALES (Nimitta) DESAPARECEN LENTAMENTE, DESPUÉS DE SIETE U OCHO RECONOCIMIENTOS.

C: La fuerza de la atención plena está siendo probada.

- E) HAY MUCHAS IMÁGENES MENTALES QUE DESAPARECEN LENTA Y SUAVEMENTE.
- F) LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CAER DEL ABDOMEN PARECEN CESAR POR INTERVALOS YA SEA CORTOS O LARGOS.
- G) LA RESPIRACIÓN PUEDE SER RÁPIDA, LENTA, SUAVE, IRREGULAR O DIFICULTOSA.
- H) LA MENTE PUEDE ESTAR CONFUNDIDA O DISTRAÍDA. ESTA CONDICIÓN DEMUESTRA LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN Y EL NO YO.
- I) LAS MANOS DEL MEDITADOR PUEDEN TEMBLAR, CRISPARSE O RETORCERSE.

C: El movimiento espontáneo de las extremidades es causado por la pérdida de la atención plena. La mente trata de “asustar” al meditador para que termine la práctica de Introspección.

*LAS SIGUIENTES DIEZ IMPERFECCIONES (O IMPUREZAS) DE LA
INTROSPECCIÓN APARECEN EN LA MENTE EN LA TERCERA ETAPA.*

A CONTINUACIÓN SUS DESCRIPCIONES.

LAS DIEZ IMPERFECCIONES DE LA INTROSPECCIÓN ***(Vipassanaupakilesa)***

INTRODUCCIÓN

Un meditador inexperto con frecuencia se sentirá confuso por la aparición del llamado pseudo-Nirvana. A pesar de que en sí no son obstáculos, un meditador puede aferrarse casi imperceptiblemente a cualquier uno de estos fenómenos, más que notar con atención plena las fases ascendentes y descendentes de los objetos físicos y mentales en el momento presente. La vanidad o el orgullo pueden surgir, causando así que el meditador crea que ha alcanzado uno de los Senderos Supramundanos.

Es necesario en ese momento tener la guía de un maestro experimentado. Al carecer de tal, los meditadores solitarios necesitan familiarizarse con los obstáculos que pueden encontrar durante el entrenamiento de la Introspección.

Las Diez Imperfecciones de la Introspección son clarificadas por esta lista de las cualidades primarias de la materia:

Extensión (Elemento Tierra)
dureza y suavidad

Cohesión (Elemento Agua)
fluidez y contracción

Calor (Elemento Fuego)
caliente y frío (calor suave)

Moción (Elemento Aire)
vibración, oscilación y presión

Estos componentes se encuentran en varios grados en *todos* los objetos materiales, incluyendo el cuerpo humano. La práctica de Introspección provee una ocasión para experimentar personalmente la sutil naturaleza de los procesos de la mente y el cuerpo.

LAS DIEZ IMPERFECCIONES DE LA INTROSPECCIÓN

- 1. LUZ O ILUMINACIÓN**
- 2. JÚBILO EXTÁTICO E INTERÉS**
- 3. TRANQUILIDAD DE LOS FACTORES MENTALES Y LA CONSCIENCIA**
- 4. GOZO O FELICIDAD**
- 5. CONFIANZA, DETERMINACIÓN Y CELO**
- 6. ESFUERZO Y ENREGÍA**
- 7. ATENCIÓN PLENA FUERTE**
- 8. CONOCIMIENTO**
- 9. ECUANIMIDAD E INDIFERENCIA**
- 10. SATISFACCIÓN Y PLACER**

Sus descripciones a continuación.

LAS DIEZ IMPERFECCIONES DE LA INTROSPECCIÓN

1. LUZ O ILUMINACIÓN

- 1. LA LUZ LE APARECE AL MEDITADOR, SIMILAR AL BRILLO DE UNA LUCIÉRNAGA, UN DESTELLO DE LUZ O EL FARO DE UN COCHE O TREN.**
- 2. TODO EL RECINTO PARECE ESTAR ENCENDIDO, PERMITIÉNDOLE AL MEDITADOR VER SU CUERPO.**
- 3. LA LUZ ES DIFUSA, BRILLA POR TODAS PARTES, COMO SI EL RECINTO NO TUVIERA PAREDES.**
- 4. LA LUZ SURGE, COMO SI VIÉRAMOS VARIOS LUGARES ANTE NUESTROS OJOS.**
- 5. UNA LUZ BRILLANTE LE APARECE AL MEDITADOR. EL MEDITADOR PIENSA QUE SE HA ABIERTO UNA PUERTA Y QUE PUEDE LEVANTAR LA MANO PARA ABRIRLA. QUIZÁ ABRA LOS OJOS PARA VER QUÉ CAUSÓ LA LUZ.**
- 6. UNA LUMINOSIDAD SE PRESENTA, COMO SI SE VIERA UN AURA ALREDEDOR DE FLORES DE BRILLANTES COLORES.**
- 7. EL MEDITADOR PARECE MIRAR HACIA MILES DE MILLAS DE MAR.**
- 8. RAYOS DE LUZ PARECEN SALIR DEL ÁREA DE LA CABEZA Y EL CORAZÓN.**
- 9. SURGEN ALUCINACIONES, COMO EL VER IMÁGENES ATEMORIZANTES.**

C: La luz brillante se genera en la mente y es concomitante con la Introspección.

2. JÚBILO EXTÁTICO E INTERÉS

El júbilo entusiasta tiene cinco características que pueden confundir al meditador en que la mente no puede decidirse entre abandonar el apego y mantener el camino de la atención plena notando los objetos al surgir y cesar en el momento presente.

A. ÉXTASIS MENOR

- 1. EL MEDITADOR TOMA CONSCIENCIA DEL COLOR BLANCO.**
- 2. HAY UNA SENSACIÓN DE FRESCURA, PESADEZ Y MAREO. EL CABELLO DEL CUERPO SE ERIZA.**
- 3. FLUYEN LAS LÁGRIMAS Y EL CUERO CABELLUDO “HORMIGUEA”.**

B. ÉXTASIS MOMENTÁNEO

- 1. DESTELLOS DE LUZ PARECEN VERSE EN LOS OJOS.**
- 2. EN LOS OJOS VUELAN CHISPAS, COMO SI SE FROTARA UN PEDERNAL.**
- 3. SURGEN CONTRACCIONES NERVIOSAS, COMO SI PECES MORDISQUEARAN EL CUERPO.**
- 4. APARECE UNA DUREZA EN EL CUERPO.**
- 5. SE PRODUCE EL SENTIMIENTO DE QUE HORMIGAS SUBEN POR EL CUERPO.**
- 6. PULSACIONES DE ENERGÍA O CALOR OCURREN POR TODO EL CUERPO.**

C: Estas condiciones se presentan debido al elemento Fuego-Calor en el cuerpo.

- 7. EL MEDITADOR EXPERIMENTA LAS PALPITACIONES DEL CORAZÓN.**
- 8. EL MEDITADOR PUEDE VER VARIOS COLORES ROJOS.**

C: A veces el meditador puede ver el color rojo de la sangre circulando en el cuerpo.

- 9. EL CABELLO SE ERIZA FRECUENTEMENTE, PERO NO ACOMPAÑADO DE UNA SENSACIÓN INTENSA.**
- 10. SE PRESENTA LA COMEZÓN, COMO SI HORMIGAS SUBIERAN POR LA CARA Y EL CUERPO.**

C: El éxtasis nace en la mente. No es una sensación o un sentimiento, pero puede ser caracterizado como brío o entusiasmo. *La atención plena se une*

entonces a la concentración. Pueden surgir varios tipos de júbilo sublime, a veces alarmando al meditador, que puede pensar que se ha alcanzado un estado excepcional de meditación. El meditador puede abandonar la práctica si estos fenómenos no son *notados con atención plena y descartados.*

C. FELICIDAD PROFUSA

1. EL CUERPO PUEDE CRISPARSE, MECERSE, AGITARSE O TEMBLAR.

C: La mente juega con el cuerpo como si fuera un juguete, volviéndolo ligero.

- 2. LA CARA, LAS MANOS Y LOS PIES PUEDEN RETORCERSE.**
- 3. EL MEDITADOR PUEDE EXPERIMENTAR SACUDIDAS, COMO SI UNA CAMA FUERA VOLTEADA.**
- 4. PUEDE APARECER LA NÁUSEA; A VECES, SE PRODUCE EL VÓMITO.**

C: Esta es la manera en que la mente limpia internamente al cuerpo.

- 5. APARECE UN SENTIMIENTO SIMILAR A OLAS GOLPEANDO EN LA ORILLA.**
- 6. SE PRODUCE LA SENSACIÓN DE SER TOCADO POR ONDAS O CORRIENTES DE ENERGÍA.**
- 7. EL CUERPO PUEDE TEMBLAR COMO UNA RAMA EN UN ARROYO.**
- 8. A VECES EL MEDITADOR PUEDE VER UN COLOR AMARILLO CLARO.**

C: El color amarillo le puede aparecer al meditador durante la práctica debido a la atracción hacia los objetos brillantes o dorados.

D. JÚBILO ELEVADO

- 1. ESTE ÉXTASIS ES TAN PODEROSO QUE EL CUERPO SE MUEVE HACIA ARRIBA, SE SIENTE LIGERO COMO SI FLOTARA EN EL AIRE.**
- 2. SURGE UN SENTIMIENTO COMO SI PIOJOS TREPARAN POR LA CARA Y EL CUERPO.**
- 3. LA DIARREA PUEDE PRESENTARSE.**
- 4. EL CUERPO PUEDE DOBLARSE HACIA DELANTE O HACIA ATRÁS.**

C: En este momento, la energía es más fuerte que el éxtasis.

5. UNO SE SIENTE EMPUJADO. SE PRODUCE EL ENTUMECIMIENTO DE DIFERENTES PARTES DEL CUERPO AL SENTARSE O AL CAMINAR.
6. EL MEDITADOR SIENTE COMO SI SU CABEZA ESTUVIERA SIENDO TORCIDA HACIA ATRÁS Y HACIA DELANTE.
7. LA BOCA MASTICA, SE ABRE Y SE CIERRA, O LOS LABIOS SE APRIETAN.
8. EL CUERPO SE BALANCEA COMO UN ÁRBOL AZOTADO POR EL VIENTO.
9. EL CUERPO SE INCLINA HACIA DELANTE Y PUEDE CAERSE.
10. EL CUERPO PUEDE EXPERIMENTAR SOBRESALTOS.
11. LOS BRAZOS Y LAS PIERNAS PUEDEN AGITARSE, O SER LEVANTADAS Y SUFRIR TIRONES.
12. EL CUERPO PUEDE LANZARSE HACIA DELANTE O HACIA ATRÁS O RECLINARSE.
13. UN COLOR GRIS PLATEADO PUEDE APARECERLE AL MEDITADOR.

E. FELICIDAD EXTÁTICA O DESBORDANTE

1. UNA SENSACIÓN DE FRÍO SE EXPANDE EN TODO EL CUERPO.
2. UNA PAZ PUEDE ASENTARSE A RATOS.
3. SENSACIONES DE COMEZÓN SE PRESENTAN EN EL CUERPO.
4. APARECE EL MAREO; NO HAY DESEO DE ABRIR LOS OJOS.
5. NO SE TIENE EL DESEO DE MOVER EL CUERPO.
6. UNA SENSACIÓN DE ENCENDIMIENTO O ESCALOFRÍOS APARECEN DE LA CABEZA A LOS PIES, O VICEVERSA.
7. EL CUERPO ESTÁ FRESCO, COMO AL TOMAR UN BAÑO O TOCAR HIELO.
8. UNO VE UN COLOR AZUL O VERDE ESMERALDA.
9. SE PRODUCE UNA SENSACIÓN DE COMEZÓN, COMO SI HORMIGAS TREPARAN POR LA CARA.

C: La presencia de cualquiera de estos fenómenos puede sorprender o agitar al meditador, causando que la atención plena se debilite o desvanezca completamente. Algunos meditadores podrían incluso abandonar la práctica en este punto.

ESTA ES LA CONCLUSIÓN DE LOS CINCO TIPOS DE JÚBILO EXTÁTICO. (La segunda Imperfección de la Introspección).

3. TRANQUILIDAD DE LOS FACTORES MENTALES Y LA CONSCIENCIA

- A) UN ESTADO DE PAZ Y SILENCIO PREVALECE, SIMILAR A LA REALIZACIÓN DE LA INTROSPECCIÓN.**
- B) NO HAY ENFADO O INQUIETUD EN LA MENTE.**
- C) EL RECONOCIMIENTO DE LOS OBJETOS ES SUAVE Y CÓMODO.**
- D) EL CUERPO ESTÁ COMFORTABLEMENTE FRESCO. NO HAY DESEO DE MOVERSE.**
- E) LA SATISFACCIÓN SURGE CON LA ACTIVIDAD DEL RECONOCIMIENTO.**
- F) LA SENSACIÓN DEL MEDITADOR DISMINUYE, DE FORMA SIMILAR A QUEDARSE DORMIDO.**

C: La calma puede ser una fuente de impurezas, porque la mente está muy relajada y “dormida” por dentro. El meditador puede estar contento con la tranquilidad y querer mantenerse en este estado.

- G) TODAS LAS ACCIONES SON LIGERAS Y PARECEN CORRECTAS. LA ATENCIÓN PLENA AL CAMINAR ES SUAVE Y SOSEGADA.**
- H) LA CONCENTRACIÓN ES AGUDA; NO HAY FALTA DE MEMORIA.**
- I) LOS PENSAMIENTOS SON BASTANTE CLAROS.**
- J) ALGUIEN QUE TENGA UN TEMPERAMENTO VIOLENTO O COLÉRICO SE DARÁ CUENTA DE QUE EL DHAMMA ES PROFUNDO. ÉL O ELLA SE RESUELVE A REMPLAZAR LAS MALAS ACCIONES CON ACTOS BUENOS Y TRATARÁ DE ABANDONAR LA CONDUCTA DESATENTA.**

4. GOZO O FELICIDAD

- A) UNO SE SIENTE MUY CÓMODO.**
- B) EL PLACER Y EL GOCE APARECEN EN LA PRÁCTICA. SURGE EL DESEO DE MEDITAR POR MUCHO TIEMPO.**

C: Formas sutiles de apego aparecen en este momento.

- C) APARECE EL DESEO DE HABLAR DE LOS RESULTADOS QUE SE HAN OBTENIDO.**

C: La vanidad y el orgullo surgen en la práctica del meditador.

- D) UNO NO PUEDE SUPRIMIR EL SENTIMIENTO DE ALEGRÍA.**
- E) EL MEDITADOR DIRÁ QUE NUNCA HABÍA CONOCIDO TAL DICHA.**

C: Refiérase a los Comentarios B y E, arriba.

5. CONFIANZA, DETERMINACIÓN Y CELO

- A) LA CONFIANZA EN EL BUDDHA, EL DHAMMA Y LA SANGHA ES EXAGERADA.
- B) EL MEDITADOR DESEA ALENTAR A LOS DEMÁS A ENTRAR A LA PRÁCTICA DE INTROSPECCIÓN.
- C) UNO DESEA PERMANECER EN EL CENTRO DE MEDITACIÓN POR MUCHO TIEMPO.
- D) EL MEDITADOR DESEA RECOMPENSAR LA BONDAD DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.
- E) UNO DESEA PROCEDER RÁPIDAMENTE Y PROFUNDIZAR LA PRÁCTICA.
- F) EL MEDITADOR DESEA REALIZAR ACTOS MERITORIOS, HACER DONACIONES, AYUDAR A LA CONSTRUCCIÓN DE CENTROS DE MEDITACIÓN.
- G) UNO PIENSA EN LAS VIRTUDES DE LA PERSONA QUE PUDO PERSUADIRLE DE ENTRAR A LA PRÁCTICA.
- H) SURGE EL DESEO DE OFRECER REGALOS AL MAESTRO O UNO PUEDE DESEAR ORDENARSE.
- I) EL PRACTICANTE PUEDE QUERER TOMAR LA DECISIÓN DE PRACTICAR HASTA EL FIN.
- J) UNO DESEA IR A UN LUGAR AISLADO.
- K) EL MEDITADOR DESEA HACER SÓLO ESFUERZOS INTENSIVOS EN EL ENTRENAMIENTO.

C: Debido a que la única tarea del meditador en el entrenamiento es enfocar con precisión los fenómenos que aparecen y desaparecen en la consciencia, no es apropiado en este momento hacer planes, expresar gratitud, etc.

6. ESFUERZO Y ENERGÍA

- A) EL MEDITADOR PUEDE HACER MÁS ESFUERZO DEL NECESARIO PARA REALIZAR EL TRABAJO DE SÓLO “SABER”, P. EJ., AL OBSERVAR LOS OBJETOS SURGIR Y CESAR EN EL MOMENTO PRESENTE.

C: El sobre-esfuerzo es como una pesada piedra colocada en el pasto. La Sabiduría no puede surgir con la aplicación de un esfuerzo excesivo. El esfuerzo intenso causa apego e impide el progreso en el entrenamiento.

B) UNO TIENE LA INTENCIÓN DE PRACTICAR SINCERA Y DEVOTAMENTE INCLUSO HASTA LA MUERTE.

- B) LA PRÁCTICA DEL MEDITADOR ESTÁ CARGADA CON UN EXCESO DE ENERGÍA.

C: La atención plena se dispersa, causando una disminución en la concentración.

7. ATENCIÓN PLENA FUERTE

A) LA ATENCIÓN PLENA EXCESIVA CAUSA QUE EL MEDITADOR ABANDONE EL RECONOCIMIENTO DEL PRESENTE Y PIENSE EN EL PASADO Y EL FUTURO.

C: Una atención plena intensa puede ver los objetos aparecer y desaparecer rápidamente. El meditador pierde interés por permanecer en el presente. Los fenómenos parecen “disolverse” con presteza hacia el pasado, como si se viera una línea de trenes que se mueven velozmente.

B) EL MEDITADOR RECUERDA CLARAMENTE Y ESTÁ MUY PREOCUPADO POR INCIDENTES QUE OCURRIERON EN EL PASADO.

C) UNO PARECE SER CAPAZ DE RECORDAR VIDAS PASADAS.

C: La atención plena es fuerte en este momento, pero está ligada a la impureza. No hay sabiduría presente debido a que la atención plena no ha surgido con el Conocimiento de Introspección. “Ver” vidas pasadas nos verdadero en realidad; es una forma de “pensar” con imágenes. El Buddha vio nacimientos anteriores con *Sabiduría*. No se apegó a este conocimiento.

8. CONOCIMIENTO

A) SE CONFUNDE EL CONOCIMIENTO TEÓRICO CON LA PRÁCTICA REAL. SI SE PRESENTA UN MALENTENDIDO, EL MEDITADOR SOSTIENE QUE SÓLO SUS OPINIONES SON CORRECTAS. PREDOMINA UNA TENDENCIA A MANIFESTAR EL APRENDIZAJE PROPIO Y A DISPUTAR CON EL MAESTRO.

C: El meditador se apega a su propia opinión en esta etapa. Debido al exceso de pensamiento, no tiene lugar la atención plena al momento presente.

B) EL MEDITADOR PUEDE DIVIDIR EL OBJETO, DICIENDO: EL SURGIMIENTO DEL ABDOMEN ES “SURGIR”; LA CAÍDA DEL ABDOMEN ES “CESAR”.

C) EL MEDITADOR CONSIDERA PRINCIPIOS PREVIAMENTE ESTUDIADOS COMO RELIGIÓN, FILOSOFÍA.

C: El meditador reflexiona sobre el conocimiento mundano, pero no es Sabiduría de Introspección.

D) EL PRACTICANTE ESTÁ OCUPADO PENSANDO Y CREE QUE SE HA DADO CUENTA DE ALGÚN ASPECTO DE LA SABIDURÍA. LA CONSCIENCIA DEL MOMENTO PRESENTE ES ABANDONADA.

C: El meditador construye conocimiento basándose en procesos del pensamiento. El Conocimiento de Introspección no está basado en el pensamiento, ni en pensar acerca de la Introspección.

9. ECUANIMIDAD E INDIFERENCIA

A) LA MENTE DEL MEDITADOR SE ENCUENTRA EN SILENCIO Y NO ESTÁ CONTENTA NI DESCONTENTA. LA CONSCIENCIA DEL SURGIR Y CESAR DE LOS FENÓMENOS ES POCO CLARA Y A VECES IMPERCEPTIBLE. SE ESTÁ DESMEMORIADO.

C: La ecuanimidad es demasiado fuerte y la Sabiduría no puede surgir. Aunque está presente el desinterés, el meditador puede reconocer los objetos ocasionalmente, pero la precisión es vaga.

B) EN OCASIONES, UNO ESTÁ DISTRAÍDO Y NO ES CAPAZ DE PENSAR EN NADA EN PARTICULAR.

C) LA MENTE ES INDIFERENTE A SEGUIR CON LA PRÁCTICA Y NO BUSCA EL PROGRESO EN LA INTROSPECCIÓN. LA MENTE ESTÁ TRANQUILA Y ECUÁNIME.

C: La ecuanimidad es demasiado concentrada. Puede surgir la creencia de que uno ha realizado o terminado el entrenamiento.

D) EL MEDITADOR NO PONE ATENCIÓN A LAS NECESIDADES CORPORALES.

E) LA CONSCIENCIA PERMANECE IMPASIBLE ANTE AL OBSERVAR LOS LLAMADOS OBJETOS MENTALES BUENOS O MALOS. LA CONSCIENCIA DE LA ATENCIÓN PLENA ES DESCUIDADA, Y SE ENFOCA MÁS LA ATENCIÓN EN LOS OBJETOS EXTERNOS.

C: La atención plena está débil. La indiferencia es más fuerte y cubre la mente.

10. SATISFACCIÓN Y PLACER

A) HAY SATISFACCIÓN AL RECONOCER VARIOS OBJETOS.

C: Hay un profundo placer por “saber”. La calma excesiva aparece y la atención plena no permanece en el presente.

B) EL MEDITADOR ENCUENTRA SATISFACCIÓN EN LA APARICIÓN DEL ÉXTASIS, LA FELICIDAD, LA CONFIANZA, EL ESFUERZO, EL CONOCIMIENTO Y LA ECUANIMIDAD.

C: La presencia de una satisfacción profunda en lo que concierne al surgimiento de varios estados mentales es muchas veces base de apego. Es un gran peligro para el meditador. El placer que aparece en la práctica que pasa inadvertido, puede detener indefinidamente el progreso del meditador.

C) UNO ESTÁ SATISFECHO CON LA APARICIÓN DE IMÁGENES MENTALES O “SIGNOS” QUE SE PRESENTAN EN LA CONSCIENCIA.

C: El meditador puede experimentar un cierto tipo de “fuego interno” o “calor” mental asociado a la satisfacción relacionada con la práctica. Aparece el síndrome de la “botella de Thermo”; la apariencia externa es tranquila y plácida, pero hay calor por dentro.

*ESTA ES LA CONCLUSIÓN
DE LAS DIEZ IMPERFECCIONES DE LA INTROSPECCIÓN.*

IV.

CONOCIMIENTO DEL SURGIR Y CESAR.

Después de superar exitosamente las Imperfecciones de la Introspección, esta Cuarta Etapa del Conocimiento de Introspección es el comienzo de la práctica de Introspección *genuina* (pura). *La concentración y la atención plena fluctúan de un lado al otro hasta alcanzar esta meseta* (de acuerdo al método organizado de práctica).

A) EL MEDITADOR OBSERVA QUE EL SURGIMIENTO Y LA CAÍDA DEL ABDOMEN CONSISTE EN 2, 3, 4, 5 O 6 ETAPAS.

C: Ésta es la primera vez que la atención plena tiene la fuerza suficiente para observar con claridad el surgimiento y el cese de mentalidad y materialidad. El practicante de Introspección puede enfocar los objetos bien. Es similar a ver un papel blanco y verlo definitiva y *claramente* blanco, blanco-blanco y no levemente blanco.

B) EL SURGIMIENTO Y EL CESE DE LOS MOVIMIENTOS ABDOMINALES DESAPARECE POR ETAPAS.

C: El meditador es capaz de separar con precisión los fenómenos al surgir y desaparecer.
El movimiento abdominal es muy claro y los objetos son notados con naturalidad. La atención plena se queda en su lugar (el momento presente).

C) VARIAS MOLESTIAS DESAPARECEN DESPUÉS DE DOS O TRES RECONOCIMIENTOS.

C: Como una condición natural, la atención plena es precisa ahora. El reconocimiento de los objetos al surgir y cesar en la consciencia está equilibrado.

D) EL RECONOCIMIENTO DE LOS OBJETOS ES CLARO Y CÓMODO.

C: No se hace un esfuerzo excesivo al enfocar la atención. El reconocimiento está bien establecido y equilibrado.

E) LAS IMÁGENES MENTALES O “SIGNOS” DESAPARECEN CON DOS O TRES RECONOCIMIENTOS, TALES COMO “VIENDO, VIENDO”.

F) APARECE UNA LUZ BRILLANTE Y CLARA, SIMILAR A LA LUZ ELÉCTRICA.

C: La luz es más fuerte que una vela. Esta aparición de luz no es una alucinación.

G) EL COMIENZO Y EL FINAL DE LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DEL ABDOMEN ES CLARAMENTE PERCIBIDO.

C: Los objetos son notados con naturalidad y precisión. No hay tensión presente.

H) AL SENTARSE, EL CUERPO PUEDE DOBLARSE HACIA DELANTE O HACIA ATRÁS, COMO SI SE QUEDARA DORMIDO. ALGUNOS MEDITADORES CAEN PESADA O LIGERAMENTE, DEPENDIENDO DEL NIVEL DE CONCENTRACIÓN. UNO PARECE ESTAR CANSADO, PERO EN REALIDAD LA CONCENTRACIÓN ES BUENA. ESTO ES LLAMADO EL “ROMPIMIENTO DE LA CONTINUIDAD” (SANTATI) DE LOS GRUPOS DE EXISTENCIA, TENIENDO COMO CARACTERÍSTICAS LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN Y EL NO-YO.

- 1) **EL SURGIR Y CESAR DEL MOVIMIENTO ABDOMINAL SE VUELVE RÁPIDO Y SE DETIENE. ÉSTE ES EL SIGNO DE LA IMPERMANENCIA. EL NO-YO Y LA INSATISFACCIÓN CONTINÚAN.**
- 2) **LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DEL ABDOMEN SE VUELVEN LIGEROS Y UNIFORMES Y SE DETIENEN. ÉSTE ES EL SIGNO DEL NO-YO. LA IMPERMANENCIA Y LA INSATISFACCIÓN CONTINÚAN TODAVÍA.**
- 3) **LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CAER DEL ABDOMEN SE VUELVEN RÍGIDOS Y DIFÍCILES Y SE DETIENEN. ESTE ES EL SIGNO DE LA INSATISFACCIÓN. LA IMPERMANENCIA Y LA INSATISFACCIÓN CONTINÚAN TODAVÍA.**

C: Santati significa continuidad. Con la observación continua de los objetos al aparecer y desvanecerse, *la concentración se une a la atención plena* para exponer la Verdad de la Impermanencia. En el trabajo de la Introspección, podemos decir que la atención plena quiere “saber” la verdad. *Santati* es similar a un ventilador eléctrico que comienza a girar y obtiene impulso con cada revolución hasta que alcanza la velocidad óptima. La concentración controla el interruptor y puede “tirar del enchufe”.

La Verdad de la Impermanencia difiere de la observación de las cambiantes condiciones mundanas. El meditador puede ver que *todas* las condiciones en el mundo están sujetas al flujo, incluso la atención plena. Cuando el sentido de continuidad es interrumpido, la atención plena entiende que ella misma cesa también. Sólo un Buddha o un Arahant tiene atención plena continua y naturalmente. Es la atención plena de los signos de la Impermanencia, la

Insatisfacción y el No-Yo. Los Buddhas y Arahants están libres de las condiciones de la confusión mental y el apego.

D) AQUELLOS CON BUENA CONCENTRACIÓN EXPERIMENTARÁN LA CESACIÓN EN INTERVALOS FRECUENTES, COMO SI CAYERAN A UN ABISMO O ATRAVESARAN UNA BOLSA DE AIRE. EL CUERPO, SIN EMBARGO, SE MANTIENE TRANQUILO Y NO SE CAE.

IV.

CONOCIMIENTO DE LA DISOLUCIÓN (CESE) DE LAS FORMACIONES

A) EL FINAL DEL SURGIMIENTO Y EL FINAL DEL CESE SON CLAROS.

C: La Introspección ve el desvanecimiento (o muerte) de los fenómenos claramente. Hasta que surge este tipo de Conocimiento de Introspección, la persona promedio no sabe que hay una “muerte” de los procesos físicos y mentales *todo el tiempo, en el momento presente*.

Esta comprensión puede hacer que el meditador se sienta abatido por un tiempo, pero finalmente la tristeza desaparece si el meditador no se apega a esta condición. En esta etapa, el meditador comienza a entender profundamente la enseñanza Budhista de la cesación de los fenómenos.

La calidad de la práctica y los antecedentes del meditador determinan cuándo nace tal Conocimiento de Introspección.

B) LA CONSCIENCIA DEL SURGIR Y CESAR ES VAGA.

C: El meditador tiene sentimientos perturbadores y se irrita fácilmente. La atención se debilita debido a que estos sentimientos son más fuertes que la atención plena. El conocimiento relacionado a la cesación es doloroso para la mente y vuelve los objetos borrosos. La mente puede estar muy callada ahora.

C) EL SURGIR Y CESAR DESAPARECE AL RECONOCERLO CON PRECISIÓN, POR TANTO UNO TIENE QUE RECONOCER EN SU LUGAR, “SABIENDO ASÍ, SABIENDO ASÍ”.

C: La atención está centrada precisamente en el momento instantáneo. Hay enfoque total. Es similar a ver una fuerte lluvia caer de un techo y notar las gotas al desaparecer inmediatamente en la tierra suave.

D) PARECE QUE UNO NO ESTÁ RECONOCIENDO NADA.

C: Este aspecto de la claridad varía con cada meditador, dependiendo de qué tan rápida o lentamente se enfoca la atención plena en los objetos.

- E) AL OBSERVAR EL SURGIR Y CESAR, LA MENTE DEL QUE RECONOCE PARECE DESAPARECER. EL MEDITADOR NOTARÁ QUE LA FORMA DESAPARECE PRIMERO, SEGUIDA POR LA DISMINUCIÓN DE LOS ESTADOS MENTALES. CUANDO LA MENTE SE DESVANECE PRIMERO, LA MENTE SIGUE COMO RECONOCIMIENTO DE SU DESAPARICIÓN.**
- F) EL SURGIR Y CESAR DE LOS FENÓMENOS PUEDE PARECER DISTANTE Y DÉBIL.**

C: La atención plena es tan aguda ahora, que el meditador puede sentir que la consciencia emana del “pasado” debido a la veloz exactitud al notar el flujo de mente y materia.

- G) HAY UN FUERTE SENTIMIENTO DE “TENSIÓN”. UNO ES INCAPAZ DE VER LA CONTINUIDAD DEL SURGIR Y CESAR. LA “MENTE” DESAPARECE Y UNA SEGUNDA MENTE LE SIGUE COMO RECONOCIMIENTO.**
- H) EL RECONOCIMIENTO ES BORROSO. LOS OBJETOS MENTALES Y FÍSICOS PARECEN MAGNIFICARSE EN FUERZA.**

C: A veces la mente trata de “sacudir” la atención plena al hacer que los fenómenos parezcan ser muy fuertes.

- I) EN OCASIONES, SÓLO SE PRESENTA EL SURGIR Y CESAR, Y EL “YO” DEL MEDITADOR PARECE DESAPARECER.**

C: Debido a que no hay apego a los objetos que surgen y se desvanecen, el “yo” no puede ser encontrado. Cuando la mente desaparece, hay un “vacío” momentáneo. ¿Qué es lo que sabe del “vacío”? Esta Introspección es un entendimiento especial que surge permitiéndole al meditador conocer el flujo de los objetos en la consciencia.

- J) UN SENTIMIENTO DE CALIDEZ ATRAVIESA EL CUERPO.**

C: El flujo de calor o calidez procede del esfuerzo de la mente. Es como fuego quemando las impurezas o contaminantes mentales.

- K) SE PRESENTA LA INSENSIBILIDAD, COMO SI SE ESTUVIERA CUBIERTO POR UNA RED.**

C: El mundo fenoménico de nacimiento y muerte es como una red que cubre las impurezas. Esta “red” mantiene las impurezas intactas.

- L) LA MENTE, Y SUS OBJETOS, PARECEN DESAPARECER JUNTOS.**

C: Cuando la atención plena se vuelve más penetrante, los objetos mentales aparecen y desaparecen en rápida sucesión.

M) AL PRINCIPIO, LA FORMA SE DESVANECIÓ MIENTRAS LA MENTE SE MANTUVO; SIN EMBARGO, AHORA EL OBJETO DESAPARECE Y LA CONSCIENCIA DESAPARECE TAMBIÉN.

C: La mente se está apegando, pero cuando el objeto desaparece la mente no puede permanecer sola, así que la mente desaparece también.

N) EL MEDITADOR PUEDE DESCUBRIR QUE EL SURGIR Y CESAR DESAPARECEN POR UN BREVE LAPSO O HASTA POR 2, 3, 4 DÍAS HASTA QUE SE PRESENTA EL ABURRIMIENTO. EL MAESTRO DEBE DESPERTAR LA MENTE DEL MEDITADOR SUGIRIÉNDOLE MÁS ACTIVIDAD FÍSICA.

C: La atención plena no desea “ver” los objetos desapareciendo todo el tiempo. En esta etapa, *a la atención plena se une la concentración para controlar los sentimientos*. No surgen otros sentimientos hasta que aparece el aburrimiento. Cuando continúa el entrenamiento, el meditador puede ver este aspecto de la práctica por un cierto número de días. Entonces la práctica se encarga de la característica del aburrimiento.

En esta fase, el meditador *no* debe sentarse por periodos extendidos de tiempo, sino más bien, estar más activo para *perder el exceso de concentración, así como la impresión de aburrimiento*. El aburrimiento no es provechoso en este momento y deben encontrarse medios útiles para corregir la situación. Si sólo notar “aburrimiento, aburrimiento” no lo disipa, entonces el meditador debe caminar con más frecuencia o desarrollar otra actividad apropiada.

O) LA CONSCIENCIA DE LOS MOMENTOS DE APARICIÓN, PUNTO MÁXIMO Y CESACIÓN ESTÁN TODOS PRESENTES, PERO EL INTERÉS NO ESTÁ ENFOCADO. EL MEDITADOR OBSERVA SÓLO EL CESE DE LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS.

C: Es importante para el meditador estar más consciente de los momentos de cesación o desvanecimiento, más que los de surgimiento y punto máximo. Este aspecto demuestra las Verdades de la Impermanencia, la Insatisfacción y el No-Yo. ¿Por qué surgen los estados mentales y físicos? Surgen para morir.

P) LA ATENCIÓN PLENA A LOS OBJETOS INTERNOS (SURGIMIENTO Y CAÍDA DEL ABDOMEN) NO ES CLARA. LA CONSCIENCIA DE LOS OBJETOS EXTERNOS, TALES COMO PARARSE, SENTARSE, OBSERVAR LOS ÁRBOLES, ETC. TODOS PARECEN VIBRAR.

C: Los objetos externos son relativamente simples de reconocer; los objetos de la mente son profundos, difíciles y sutiles de observar. La mente, junto con la forma,

puede a veces ver los objetos “vibrar”, por ejemplo, las corrientes de aire caliente todas surgen y cesan, pero el meditador sólo puede ver el cese - o el aspecto de vibración (disolución).

Q) EL MEDITADOR VE TODOS LOS OBJETOS COMO SI VIERA UN CAMPO EN UN DÍA NEBLINOSO. TODO ES VAGO Y OSCURO.

C: Refiérase al Comentario P, arriba.

R) AL VER EL CIELO, PARECE QUE EL AIRE VIBRA.

C: Refiérase al Comentario P, arriba.

S) EL SURGIR Y CESAR SE DESVANECE REPENTINAMENTE Y REAPARECE DE SÚBITO.

VI.

CONOCIMIENTO DE LA NATURALEZA ATEMORIZANTE DE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS

A) INICIALMENTE, HAY RECONOCIMIENTO DE LOS OBJETOS PERO AHORA LA ATENCIÓN SE DESVANECE CON LA CONSCIENCIA.

C: Cuando se pone atención en los objetos al surgir y cesar, la mente se mantiene en el presente. Cuando un objeto desaparece, la consciencia se desvanece inmediatamente. Cuando la mente surge de nuevo, la consciencia se encuentra, en cierto sentido, “sorprendida”. El meditador experimenta temor, pues nadie quiere ver los fenómenos mentales y físicos surgir y cesar continuamente. El concepto del yo desea protección y desea continuar; por tanto, el temor nace en la mente del meditador.

B) EL TEMOR ESTÁ PRESENTE, PERO ES DISTINTO DEL TEMOR CONECTADO A ACONTECIMIENTOS SOBRENATURALES.

C: Un tipo peculiar de temor surge en el entrenamiento de la Introspección para probar la resistencia del meditador, es decir, para ver si él o ella puede mantener la atención plena en el momento presente. A veces se produce un temor similar a cuando un caballo es sorprendido por un animal salvaje. El caballo se asusta y tiembla por el temor.

C) EL MEDITADOR ESTÁ ATEMORIZADO AL OBSERVAR LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS CONTINUAMENTE DESAPARECER Y DESVANECERSE HACIA LA “NADA”.

D) EL MEDITADOR PUEDE EXPERIMENTAR DOLORES NEURÁLGICOS. AUN MIENTRAS CAMINA O AL PERMANECER INMÓVIL, EL DOLOR APARECE EN EL CUERPO.

C: Cuando el temor surge en la consciencia, la atención plena no puede enfocar velozmente el flujo de los fenómenos. La aparición del dolor corporal es una prueba para la atención plena.

E) ALGUNOS MEDITADORES PIENSAN EN SUS FAMILIARES Y AMIGOS, Y LLORAN.

C: El meditador se siente completamente solo en el mundo y se apega a pensar en sus padres, esposa, parientes y amigos.

F) EL MEDITADOR PUEDE EXPERIMENTAR UN PARTICULAR TEMOR QUE SE PROYECTA EN CUALQUIER COSA QUE SE VEA, INCLUSO UNA TAZA O UNA MESA.

C: El meditador siente que ninguna persona o situación en el mundo le pueden ayudar. Cuando la mente experimenta este tipo especial de temor, al meditador le asusta todo, no importa cuán inofensiva la apariencia. Experiencias como el oír, ver, etc. cobran un aspecto temible, al parecer sin razón.

G) EL MEDITADOR PENSABA ANTERIORMENTE QUE ALGUNOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS ERAN DESEABLES. AHORA SE DA CUENTA DE QUE LOS PROCESOS SON INSUBSTANCIALES E INESTABLES.

C: Esta comprensión es un desarrollo natural en el crecimiento de la Introspección.

H) EL PRACTICANTE NO ENCUENTRA PLACER EN NINGÚN ESTADO FÍSICO O MENTAL.

C: Nada puede hacer que la mente del meditador se sienta satisfecha. Prevalece la tristeza, pero no es el dolor asociado a los eventos mundanos.

I) EL MEDITADOR SE DA CUENTA DE QUE ESTÁ ASUSTADO, PERO SIENTE QUE NO ES UN TEMOR REAL Y NO ESTÁ CONTROLADO POR LA EMOCIÓN.

C: Refiérase al Comentario G, arriba.

VII.

CONOCIMIENTO DE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS COMO INSATISFACTORIOS

**A) LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DEL ABDOMEN
DESAPARECEN POR ETAPAS. LA APARICIÓN NO ES CLARA Y LOS
MOVIMIENTOS SE DESVANECEN GRADUALMENTE.**

C: La mente puede realmente “verse” nacer y morir, momento a momento. Se asienta una vaga sensación de aburrimiento. Uno se siente cansado e intranquilo. La atención plena ve que, de hecho, hay razón para asustarse. Por lo general, las impureza controlan la mente y nacen constantemente.

**B) LA VIDA PARECE MALA, HORRIBLE Y AGOTADORA. EL
MEDITADOR EXPERIMENTA SENTIMIENTOS DE CÓLERA.**

**C) LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS APARECEN RÁPIDAMENTE
ANTE LA MENTE Y EL RECONOCIMIENTO ES AGUDO.**

C: La atención plena aumenta repentinamente y se enfoca con claridad. Esta etapa es similar a ver agua cayendo a un estanque, gota a gota... las burbujas reventando, uno y otra vez. Las burbujas están vacías y al romperse desaparecen. Esto demuestra las Verdades de la Impermanencia y el No-Yo.

**D) PARECE QUE NO HAY NADA MÁS QUE MALAS SITUACIONES
EXISTENCIALES. TODO EN ESTE MUNDO PARECE OSCURO Y
GENERA DOLOR, DEBIDO AL INCESANTE SURGIR Y CESAR DE LOS
FENÓMENOS.**

**E) EN CONTRASTE A LOS PRIMEROS DÍAS DE LA PRÁCTICA, UNO NO
PUEDE RECONOCER BIEN LO PERCIBIDO A TRAVÉS DEL OÍDO, LOS
OJOS, LA NARIZ, LA LENGUA EL CUERPO Y LA MENTE.**

C: El meditador está profundamente aburrido y se vuelve perezoso al reconocer los objetos. Prevalecen sólo el tedio y un profundo sentido de la naturaleza insípida de la vida. No hay “sabor” en ninguna cosa de la vida.

VIII.

CONOCIMIENTO DEL DESENGAÑO

- A) TODOS LOS OBJETOS SON FASTIDIOSOS Y CARECEN DE ATRACTIVO.**
- B) EL MEDITADOR EXPERIMENTA TEDIO, COMO SI FUERA PEREZA, PERO LA HABILIDAD DE RECONOCER BIEN ESTÁ PRESENTE TODAVÍA.**

C: El sentimiento de aburrimiento es muy intenso. Parece que todos los eventos del mundo terminan en la decepción debido al implacable surgir y cesar de los fenómenos. El meditador se vuelve lerdo y no desea continuar con la práctica. Cuando la consciencia de los fenómenos mentales y físicos surge, sin embargo, la atención plena es clara.

- C) EL MEDITADOR SE ENCUENTRA TRISTE, SE SIENTE ABURRIDO Y AFLIGIDO, COMO SI ESTUVIERA SEPARADO DE SUS SERES QUERIDOS Y DE TODA EXPERIENCIA DESEABLE.**

C: El apego no existe en esta etapa. Uno espera que el sentimiento decaiga; sin embargo, no desaparece.

- D) PREVIAMENTE, EL PRACTICANTE HABÍA ESCUCHADO A LA GENTE QUEJARSE DEL ABURRIMIENTO ORDINARIO. AHORA CONOCE REALMENTE OTRO TIPO DE ABURRIMIENTO A TRAVÉS DE LA EXPERIENCIA PERSONAL Y DIRECTA.**

C: Hablar o pensar acerca del aburrimiento ordinario y experimentar este intenso aburrimiento son cuestiones enteramente distintas. Este es un *tipo especial* de aburrimiento que surge durante la práctica de Introspección.

- E) ANTERIORMENTE, UNO PUDO HABER PENSADO QUE SÓLO EL INFIERNO ERA DOLOROSO Y QUE EL CIELO Y LOS MUNDOS HUMANOS ERAN DESEABLES. EN ESTA ETAPA, SIN EMBARGO, EL MEDITADOR SÓLO DESEA ESCAPAR DEL NACIMIENTO Y LA MUERTE. EL NIRVANA ES LA ÚNICA LIBERACIÓN TOTAL.**

C: Cuando el aburrimiento se intensifica, el meditador no piensa en el cielo o el infierno. Nada puede dar satisfacción a la mente en esta fase. La mente empieza a inclinarse hacia la búsqueda de la libertad.

- F) SE RECONOCE QUE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS SON DESAGRADABLES E INDESEABLES.**
- G) EL MEDITADOR SIENTE QUE TODA SITUACIÓN EN LA VIDA ES OPRESIVA Y QUE NO SE PUEDE ENCONTRAR PLACER VERDADERO EN NINGÚN LADO.**

C: El meditador puede desear irse a un lugar aislado a continuar la práctica. No obstante, existe la consciencia de que adonde uno vaya los cinco sentidos y la mente le seguirán.

- H) EL MEDITADOR NO DESEA ENCONTRARSE O HABLAR CON NADIE, SÓLO DESEA PERMANECER EN SU HABITACIÓN.**

C: Esta es una sutil forma de apego. No hay aburrimiento real ahora, sólo quietud.

- I) EL MEDITADOR SE SIENTE ÁRIDO, COMO SI ESTUVIERA EN UN CAMPO SECO DONDE TODO EL PASTO HA SIDO QUEMADO POR EL CALOR DEL SOL.**

C: Una sensación de completa desolación se asienta. . .

- J) EL MEDITADOR SE SIENTE SOLO, DESALENTADO Y APÁTICO.**
- K) ALGUNOS MEDITADORES SE DAN CUENTA DE QUE FAMA Y FORTUNA, QUE ANTERIORMENTE PARECÍAN ATRACTIVAS, NO TIENEN ESTABILIDAD REAL NI OFRECEN VERDADERA FELICIDAD. NADA EN EL MUNDO DURA NI DEBE CODICIARSE. UNO SE ABURRE Y NO BUSCA FELICIDAD DONDE HAY NACIMIENTO, VEJEZ, ENFERMEDAD Y MUERTE. ASÍ DE PROFUNDO E INTENSO SURGE EL ABURRIMIENTO, JUNTO CON EL DESAPEGO. LA MENTE SE DIRIGE A LA BÚSQUEDA DE LA LIBERTAD TOTAL DEL NIRVANA.**

IX.

CONOCIMIENTO DEL DESEO DE ABANDONAR EL ESTADO MUNDANO

- A) EN TODO EL CUERPO HAY COMEZÓN, COMO SI FUERA MORDIDO POR HORMIGAS. PARECE COMO SI PEQUEÑAS CRIATURAS SUBIERAN POR NUESTRA CARA Y CUERPO.**

C: Es la mente poniendo trampas otra vez. Cuando el meditador se aburre, es relativamente fácil ser paciente. Cuando hay comezón el cuerpo, sin embargo, entonces se presenta la impaciencia. El meditador puede desear abreviar la práctica, pensando que hay un mejor centro de meditación en otro lugar. Es algo similar a cuando un animal va de un lado a otro, pensando que cualquier otro lugar será mejor para descansar.

- B) EL MEDITADOR ESTÁ IMPACIENTE Y SE PRECIPITA PARA TERMINAR TODA ACTIVIDAD. EL RECONOCIMIENTO AL PARARSE, SENTARSE, RECOSTARSE O CAMINAR ES VAGO.**

C: La inquietud aumenta ahora y la atención plena es baja. La mente quiere dejar esta situación infeliz, pero todavía no es tiempo.

- C) UNO NO PUEDE RECONOCER NI AUN LAS ACCIONES PEQUEÑAS.**

C: Puede parecerle al meditador que la atención plena es débil, pero en realidad se trata de un signo de progreso en la Introspección.

- D) LA MENTE ESTÁ INTRANQUILA, IMPACIENTE Y ABURRIDA.**
E) EL MEDITADOR DESEA ESCAPAR Y DEJAR LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN.

C: La insatisfacción es más aguda en este momento. Un fuerte impulso de apartarse de observar los objetos está presente. Este tipo de frustración es más marcado y profundo que el aburrimiento.

- F) EL MEDITADOR PUEDE PENSAR EN REGRESAR A CASA, CREYENDO QUE NO TIENE SUFICIENTES HABILIDADES PARA LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN. EN TIEMPOS ANTIGUOS, A ESTO SE LE LLAMABA LA FASE DE “ENROLLAR EL TAPETE” (EN ASIA).**

C: Reflexionando sobre la situación y por tanto disminuyendo la atención plena al momento presente, uno hace planes para el futuro pero se encuentra indeciso aún.

X.

CONOCIMIENTO QUE INVESTIGA EL CAMINO A LA LIBERACIÓN Y QUE INSPIRA LA DECISIÓN DE PRACTICAR HASTA TERMINAR.

A) EL MEDITADOR EXPERIMENTA PUNZADAS EN TODO EL CUERPO, COMO SI LE PERFORARAN LA PIEL CON ASTILLAS.

C: El meditador puede experimentar sensaciones de intenso dolor, como si su cuerpo fuera acuchillado. Esta condición surge durante la práctica para poner a prueba la atención plena y la resistencia del meditador. El meditador puede ver con precisión cómo las sensaciones, etc. surgen y se desvanecen.

B) SURGEN MUCHAS SENSACIONES MOLESTAS, PERO DESAPARECEN DESPUÉS DE DOS O TRES RECONOCIMIENTOS.

C: De nuevo, aparece una prueba para la atención plena, que determina si distracciones y molestias se desvanecen (o no) de la consciencia del meditador.

C) EL MEDITADOR SE SIENTE SOÑOLIENTO.

C: La somnolencia desaparecerá si la atención plena tiene la habilidad y el poder suficiente para dispersarla.

D) EL CUERPO PUEDE VOLVERSE RÍGIDO (ALGO SIMILAR A ENTRAR A UN ESTADO DE ABSORCIÓN). LA MENTE ESTÁ TODAVÍA ACTIVA Y LA AUDICIÓN CONTINÚA FUNCIONANDO.

C: El meditador ha estado trabajando con diligencia y la mente desea descansar. Ha sido testigo del surgir y cesar de los fenómenos día y noche. La mente se combina con la concentración para “parar” todo, y la consciencia se adormila.

E) SURGE UN SENTIMIENTO HORMIGUEANTE Y PESADO, COMO SI UNA PIEDRA SE COLOCARA SOBRE EL CUERPO.

C: La mente siente que los Cinco Grupos del Apego (Forma, Sensación, Percepción, Formaciones Mentales y Consciencia) son pesados. El cuerpo está demasiado para moverse, y la mente si quiere deshacerse del cuerpo.

F) EL MEDITADOR SIENTE QUE POR TODO SU CUERPO SE PROPAGA EL CALOR.

C: Las impurezas “saben” cuando el meditador ha alcanzado esta etapa del Conocimiento de Introspección. Estas aflicciones son como el fuego, y provocan que el cuerpo se sienta incómodo. El deseo de abandonar estas impurezas es fuerte.

G) EL MEDITADOR PUEDE SENTIRSE MUY INCÓMODO.

XI.

CONOCIMIENTO QUE JUZGA IMPARCIALMENTE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.

- A) EL MEDITADOR NO ESTÁ ASUSTADO NI CONTENTO, PERO LA INDIFERENCIA ESTÁ PRESENTE. LA EXISTENCIA FENOMÉNICA SE EXPERIMENTA MERAMENTE COMO UN CICLO DE CONTINUO SURGIR Y CESAR. LOS MOVIMIENTOS ABDOMINALES SON CONSIDERADOS SÓLO COMO PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS.**

C: La atención plena se enfoca con naturalidad y no surge la ansiedad ni la necesidad de apurarse. Si el meditador practica hasta este nivel, le asisten los perfeccionamientos del carácter cultivados en el pasado. En forma similar a la preparación para vencer un obstáculo en una competencia, el meditador se prepara para “saltar”, acumulando confianza, fuerza y poder para dar el salto a la libertad.

- B) EL MEDITADOR NO ESTÁ FELIZ NI TRISTE. LA ATENCIÓN PLENA ESTÁ PRESENTE Y LA CONSCIENCIA ES CLARA AL RECONOCER LOS PROCESOS DE LA MENTE Y EL CUERPO.**

C: El meditador se da cuenta de que las ideas inmaduras sobre la felicidad se han ido. La vida parece bastante ordinaria ahora y no existe ningún entusiasmo especial. Los fenómenos simplemente surgen y se desvanecen; no hay apego a los acontecimientos del pasado.

- C) LA MEMORIA ES CLARA Y EL RECONOCIMIENTO SE PRESENTA SIN DIFICULTAD.**

C: Recordar algún evento que ocurrió en el pasado es fácil, pero no hay apego a la experiencia. La atención plena, que no necesita ser seguida paso a paso ya, es fuerte. El meditador puede todavía estar plenamente atento y muy relajado. No hay sensación de “practicar”. La atención plena será mantenida con naturalidad ahora, siguiendo el flujo de los fenómenos.

- D) SURGE UNA BUENA CONCENTRACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA SE MANTIENE TRANQUILA Y SUAVE POR MUCHO TIEMPO, COMO UN BUEN COCHE AVANZANDO POR UN CAMINO PAREJO. EL MEDITADOR SE SIENTE SATISFECHO Y PUEDE OLVIDARSE DEL TIEMPO.**

C: La atención plena se encuentra relajada y equilibrada y la práctica es cómoda. Cuando un meditador se olvida del paso del tiempo, ha surgido la ecuanimidad. La

duración de esta condición depende de la calidad y la fuerza de la consciencia plenamente atenta.

- E) LA CONCENTRACIÓN SE VUELVE EXTREMADAMENTE REFINADA, COMO UNA PASTA AL SER AMASADA POR UN HÁBIL PANADERO. LA MENTE NO ESTÁ INTRANQUILA NI AL MEDITADOR LE MOLESTAN LOS SONIDOS, LO QUE VE, ETC.**

C: La práctica es suave, natural y equilibrada.

- F) VARIOS DOLORES Y ENFERMEDADES PUEDEN CURARSE, COMO CIERTOS TIPOS DE PARÁLISIS O DESÓRDENES NERVIOSOS.**

C: En esta etapa, algunas enfermedades psicósomáticas pueden aliviarse o mitigarse.

El meditador nota todo fenómeno desapareciendo continuamente. El deseo de felicidad y sufrimiento se ha ido. Sólo la ecuanimidad está presente. La atención plena ahora es fuerte y precisa. Aun cuando la atención plena se enfoca en un sentimiento agradable, la mente no se aferra. De manera similar, cuando la consciencia se enfoca en la frustración o el dolor, no surge el apego y, por tanto, no nace la perturbación mental. Esta etapa del Conocimiento de Introspección está ligada todo el tiempo a la ecuanimidad.

- G) DURANTE ESTA FASE DE LA PRÁCTICA, EL MEDITADOR SE SIENTE TRANQUILO Y EL RECONOCIMIENTO ES FÁCIL. SINTIÉNDOSE SATISFECHO, EL MEDITADOR PUEDE OLVIDARSE EL CORRER DEL TIEMPO. PLANEANDO SENTARSE POR MEDIA HORA, UNO PUEDE SENTARSE POR UNA HORA COMPLETA.**

C: La duración de esta condición depende de la fuerza de la concentración momento a momento. Si la persona ha practicado ejercicios de concentración anteriormente, es posible que se siente de 2 a 20 horas.

XII.

CONOCIMIENTO QUE CONFORMA CON LAS CUATRO NOBLES VERDADES, PREPARA LA ENTRADA AL SENDERO, OBTIENE EL FRUTO DEL SENDERO Y SE APROXIMA AL NIRVANA POR MEDIO DE LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN O EL NO-YO

La llegada a esta etapa del Conocimiento de Introspección significa que el entendimiento aparece en fases progresivas, en el siguiente orden:

A) LA PROGRESIÓN SIGUE LOS PRIMEROS NIVELES DE LA INTROSPECCIÓN COMENZANDO CON LA 4TA ETAPA HASTA QUE SE ALCANZA LA 12VA ETAPA.

C: Hasta que este nivel es logrado, la práctica de la meditación de Introspección es como el vuelo de los pájaros, volando a veces más alto o más bajo, por ejemplo, la intranquilidad disminuye el nivel de Introspección. En esta etapa, es difícil para el meditador enfocar con precisión en el aspecto del surgir y cesar de los fenómenos. Uno puede sentirse con pereza, o sólo “mal”. El meditador debe saber claramente, debe estar *absolutamente seguro* de su experiencia y debe estar francamente consciente de si la felicidad o el descontento están presentes o no. Cuando la mente tiene certeza de su experiencia, no hay deseo, apego o ansiedad por ninguna situación en el mundo.

B) LA PROGRESIÓN SIGUE LAS ETAPAS MÁS ALTAS DE LA INTROSPECCIÓN, ES DECIR, LOS 37 FACTORES DE LA ILUMINACIÓN.

LOS 37 FACTORES DE LA ILUMINACIÓN SURGEN SIMULTÁNEAMENTE CON EL CONOCIMIENTO DE INTROSPECCIÓN.

1. IMPERMANENCIA

EL MEDITADOR QUE HA PRACTICADO LA CARIDAD Y MANTENIDO LOS PRECEPTOS ENTRARÁ AL SENDERO DE LA LIBERACIÓN POR MEDIO DEL ENTENDIMIENTO DE LA IMPERMANENCIA.

C: Normalmente, la gente ordinaria lleva a cabo actos de caridad con cierto grado de apego a las recompensas en el presente o el futuro. Cuando el Conocimiento de Introspección emerge, no hay apego en tales actos. Durante la práctica de la meditación, la mente no se apega debido a que la atención plena está siguiendo la respiración rápidamente y no hay oportunidad para que el apego surja.

EL SURGIR Y CESAR DE LOS MOVIMIENTOS ABDOMINALES SE VUELVE RÁPIDO, PERO DE REPENTE CESA. EL MEDITADOR ESTÁ CONSCIENTE DE LA CESACIÓN DEL MOVIMIENTO CONFORME EL ABDOMEN SURGE Y CESA, O DE LA CESACIÓN DE LA SENSACIÓN AL SENTARSE Y TOCAR. LA RESPIRACIÓN RÁPIDA SIGNIFICA IMPERMANENCIA. EL MEDITADOR NO DEBE TENER DUDA ACERCA DE ESTE SUCESO. DEBE SABER CLARAMENTE DE SU PRESENCIA, MÁS QUE MERAMENTE IMAGINAR O PENSAR EN LA EXPERIENCIA.

2. INSATISFACCIÓN

EL MEDITADOR QUE PREVIAMENTE HA PRACTICADO MEDITACIÓN DE CONCENTRACIÓN, OBTENDRÁ LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN POR MEDIO DE LA PERCEPCIÓN DE LA INSATISFACCIÓN.

C: Con frecuencia, los practicantes de la meditación de concentración se apegarán a los estados de tranquilidad. *Todo meditador desea estados de profunda y pacífica concentración, esto es, hasta que se practica la meditación de Introspección.* Esta situación es común a todos los meditadores, e incluso se sabe que...

Cuando los meditadores pueden ver todos los fenómenos mentales y físicos continuamente en estado de flujo, momento a momento, no puede existir apego por los estados de calma. Comprenderán la naturaleza insatisfactoria de los estados de tranquilidad. El meditador ya no buscará más la “felicidad” basada en los fenómenos mundanos (la cual está sujeta al cambio y la destrucción). Ahora uno puede verdaderamente comenzar a ver la naturaleza de la vida. Esta nueva actitud no es un sentimiento, sino un entendimiento permanente.

CUANDO EL MEDITADOR CONTINÚE RECONOCIENDO LOS OBJETOS CON ATENCIÓN PLENA, EL CESE DE LA SENSACIÓN OCURRIRÁ EN LAS ETAPAS DEL SURGIR Y CESAR DEL MOVIMIENTO DEL ABDOMEN, O CON EL OBJETO DEL SENTARSE Y TOCAR.

3. NO-YO

EL MEDITADOR QUE HA PRACTICADO MEDITACIÓN DE INTROSPECCIÓN ANTERIORMENTE, O QUE HA ESTADO INTERESADO POR ESTA PRÁCTICA EN EL PASADO, OBTENDRÁ EL ENTENDIMIENTO POR MEDIO DEL NO-YO.

EL SIGNIFICADO DEL NO-YO ES QUE LOS FENÓMENOS “CARECEN DE SUBSTANCIA”, ESTÁN “VACÍOS” Y SON “INCONTROLABLES”.

EN LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN, LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DEL ABDOMEN SE VUELVEN CONSTANTES Y UNIFORMEMENTE ESPACIADOS, Y ENTONCES OCURRE LA CESACIÓN. EL MEDITADOR VERÁ CLARAMENTE LA CESACIÓN, YA SEA EN LAS ETAPAS DEL SURGIR Y CESAR O CON EL OBJETO DEL SENTARSE Y TOCAR.

C: La comprensión del no-yo es una profunda enseñanza, más sutil de percibir que las Verdades de la Impermanencia y la Insatisfacción. Usualmente, la mayoría de los meditadores pueden sólo entender que los fenómenos surgen y desaparecen incesantemente, lo que significa Impermanencia e Insatisfacción. Es más difícil entender el no-yo o “vacío”. El entendimiento intuitivo del no-yo ocurre por un sutil “sólo saber”.

LAS CUATRO NOBLES VERDADES

LAS CUATRO NOBLES VERDADES SON CLARA Y DISTINTAMENTE ENTENDIDAS EN LA 12AVA ETAPA DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN.

I. NACIMIENTO DE MENTALIDAD Y MATERIALIDAD

ESTA VERDAD ES EVIDENTE CUANDO EL ABDOMEN EMPIEZA A SURGIR O EMPIEZA A CAER, Y OCURRE CUANDO EL MEDITADOR ESTÁ A PUNTO DE ENTRAR A LA 13AVA ETAPA DE LA INTROSPECCIÓN (ETAPA DE TRANSICIÓN ENTRE LA CONDICIÓN MUNDANA Y UNA “NOBLE” O “MADURA”). ES LLAMADA LA COMPRENSIÓN DEL ORIGEN DE LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS. ES EL PUNTO DE ORIGEN DE TANTO EL COMIENZO DEL SURGIR COMO DEL COMIENZO DE LA CAÍDA DE LOS MOVIMIENTOS DEL ABDOMEN.

II. VERDAD DE LA INSATISFACCIÓN

ESTA VERDAD ES PERCIBIDA CUANDO LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DEL ABDOMEN NO PUEDEN TOLERADOS MÁS PORQUE EL MEDITADOR ESTÁ CONSCIENTE DE SU NATURALEZA INSATISFACTORIA.

UNO SABE QUE TODAS LAS COSAS EN EL MUNDO NECESITAN MORIR Y LLEGAR A SU FIN. LA MUERTE ES LA EXTINCIÓN, EL ROMPIMIENTO DE LOS PROCESOS MENTALES Y FÍSICOS. EL ENVEJECIMIENTO ANUNCIA EL PROCESO DE DETERIORO DE MENTE Y MATERIA. CUANDO LA FORMA EMPIEZA A SURGIR Y CUANDO LA FORMA EMPIEZA A CESAR, ESOS MOMENTOS MISMOS SON CONSIDERADOS “EL ORIGEN DEL SURGIR Y CESAR”. LA PERCEPCIÓN DE LA CESACIÓN DE LA INSATISFACCIÓN ES LA COMPRENSIÓN DE ESTA VERDAD.

III. CESACIÓN DE LA INSATISFACCIÓN Y CESACIÓN DE MENTALIDAD Y MATERIALIDAD.

ESTA VERDAD ES VISTA CUANDO LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CESAR DESAPARECEN SIMULTÁNEAMENTE. EL NACIMIENTO ES EL LÍMITE DEL CONOCIMIENTO Y POR TANTO EL RECONOCIMIENTO MENTAL DE LA CESACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DEL ABDOMEN TAMBIÉN SE DESVANECE AL MISMO TIEMPO. ÉSTE ES EL ENTENDIMIENTO CUANDO LA

INSATISFACCIÓN Y EL PUNTO DE ORIGEN DE MENTALIDAD Y MATERIALIDAD CESAN.

IV. LA GRAN VERDAD

EN ESTE ESTADO DE SABIDURÍA, EL MEDITADOR ESTÁ COMPLETAMENTE CONSCIENTE DEL SURGIR Y CAER DEL ABDOMEN. SE ESTÁ CONSCIENTE DEL COMIENZO DEL SURGIR Y CAER, DEL PUNTO MEDIO DEL SURGIR Y CAER, Y DEL PUNTO CUANDO EL SURGIR Y CAER CESAN.

CUANDO LA CONCLUSIÓN DE LA INSATISFACCIÓN Y LA CESACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS SON VISTAS CLARAMENTE, ENTONCES LA VERDAD ES COMPRENDIDA.

ES NECESARIO PARA EL PRACTICANTE ESTAR CONSCIENTE DE ESTAS CUATRO VERDADES SIMULTÁNEAMENTE. DEBE SER COMO CUANDO SE APAGA UNA VELA.

- 1. DEBE SER COMO EL PUNTO EN QUE EL PABILO DE LA VELA SE HA CONSUMIDO.**
- 2. DEBE SER COMO EL PUNTO EN QUE LA CERA DE LA VELA SE HA CONSUMIDO.**
- 3. DEBE SER COMO UNA ABRUMADORA BRILLANTEZ QUE HA OBLITERADO LA LUZ DE LA VELA.**
- 4. DEBE SER COMO UNA PROFUNDA OSCURIDAD.**

ES PROBABLE QUE LAS CUATRO CARACTERÍSTICAS DE LA LUZ DADAS AQUÍ APAREZCAN AL MISMO TIEMPO Y CON EL MISMO NIVEL DE LA PERCEPCIÓN DE LAS CUATRO NOBLES VERDADES. LA REALIZACIÓN DEL NIRVANA ES PERCIBIDA EN TODAS LAS CUATRO NOBLES VERDADES AL MISMO TIEMPO.

C: La muerte de los estados mentales y físicos ocurre en el momento presente y aparece muy rápidamente. No puede ser vista por el ojo o conocida mediante el pensamiento conceptual ordinario. Sólo puede ser conocida intuitivamente. Las capacidades del meditador son los factores determinantes en el surgimiento o no surgimiento de la Sabiduría de Introspección.

Cuando el Conocimiento de Introspección ve los estados mentales y físicos surgir y cesar, la mente conoce la conclusión de estos estados. La mente abandonará definitivamente ciertas impurezas, y no podrán surgir otra vez. Esta es la primera vez que el Conocimiento de Introspección puede ver el Nirvana claramente.

En el entrenamiento de la meditación de Introspección, la palabra “Sendero” significa práctica. Si la meditación de Introspección es desarrollada correctamente desde su inicio (enfocar los objetos de mentalidad y materialidad completa y correctamente) hasta que uno puede ver su flujo con claridad en el momento presente, así como las Verdades de la Impermanencia, la Insatisfacción y el No-Yo, entonces estas Tres Características de la Existencia son enteramente comprendidas, y la práctica se acerca a su fin.

XIII.

CONOCIMIENTO DE LA LIBERACIÓN DE LA CONDICIÓN MUNDANA

ESTA ES LA PRIMERA ETAPA DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN QUE NOS SEPARA DE LA CONDICIÓN MUNDANA. LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS, JUNTO CON LA MENTE QUE LOS CONOCE, SE VUELVEN PACÍFICOS Y SILENCIOSOS. UNO ENTRA A LA REGIÓN DEL NIRVANA Y TOMA AL NIRVANA COMO OBJETO. ESTE ESTADO SE ENCUENTRA ENTRE LAS EXISTENCIAS MUNDANA Y SUPRAMUNDANA. SE HA EXPERIMENTADO ESTA ETAPA DE LA INTROSPECCIÓN CUANDO EL SENTIMIENTO COMIENZA A EXTINGUIRSE.

C: Hay un “cambio de líneas” en el sentido de que una profunda comprensión de la Verdad se ha manifestado. Aunque todavía no alcanza el Nirvana, el meditador ve el Nirvana como objeto, es decir, se ha colocado un “señalamiento” en el camino. Surge el deseo de abandonar las impurezas y la mente es preparada para dar ese paso.

Es la construcción de una balsa, por así decirlo, para cruzar a la “Otra Orilla”. La dirección correcta es conocida, pero uno no puede abandonar completamente los materiales innecesarios (impurezas), a pesar de que el cargamento peligroso e inflamable forzosamente tendrá que ser destruido.

1. ÉSTE ES EL CONOCIMIENTO QUE ABARCA LA APARICIÓN DEL SURGIMIENTO.

C: Un viajero en un bote, en medio de un río, puede ver ambas orillas claramente. Similarmente, el meditador no tiene dudas acerca de esta comprensión. No depende de la actividad de los cinco sentidos. Este conocimiento es sabido intuitivamente por el sexto sentido, la mente.

2. ÉSTE ES EL CONOCIMIENTO QUE ABARCA LA CONTINUIDAD DE LOS ESTADOS MENTALES Y FÍSICOS.

C: El conocimiento con respecto a la continuidad de los fenómenos mentales y físicos es similar a un pollo dentro de un huevo, picoteando el cascarón para salir de él. La cabeza aparece primero y al moverse el pollo puede tener una vista parcial. Todo es claro, pero no se ha liberado completamente del cascarón. El pollo gira su cabeza de vez en cuando. Con interés mantenido y esfuerzo, el cascarón, finalmente, se romperá completamente y el pollo se liberará.

3. **ÉSTE ES EL CONOCIMIENTO QUE ABARCA LOS FENÓMENOS MENTALES Y FÍSICOS EXTERNOS.**

C: El meditador conoce verdaderamente la naturaleza condicional del mundo exterior, junto con su potencial para el sufrimiento. Sabiendo que el sufrimiento es inherente a toda la existencia, surge naturalmente la compasión por toda la vida sintiente. No importa lo que se experimente como ver, oír, etc., el sufrimiento mental personal no surge para aquellos que han alcanzado esta etapa de la Sabiduría de Introspección.

4. **ÉSTE ES EL CONOCIMIENTO QUE SE MUEVE HACIA LA CESACIÓN.**

C: Cuando se logra este nivel de la Sabiduría de Introspección, el meditador puede corregir la Visión Equivocada, con respecto a los fenómenos físicos y mentales. Algunas impurezas son abandonadas por 2 o 3 segundos. Estas impurezas siguen al meditador hasta la frontera de un nuevo país, o a la “Otra Orilla”.

5. **ÉSTE ES EL CONOCIMIENTO QUE SE A APROXIMA A LA DISCONTINUIDAD O CESACIÓN (NIRVANA)**

C: Las impurezas mentales son los materiales prohibidos que nos impiden alcanzar el Nirvana o Despertar. Es algo similar a cuando un visitante llega a la frontera de otro país en posesión de artículos prohibidos. Uno tendrá que abandonar los materiales inadmisibles, o regresar.

6. **ÉSTA ES LA SABIDURÍA QUE ABARCA EL SURGIMIENTO Y ENTONCES SE APROXIMA AL NO-SURGIMIENTO**

C: Mientras el viajero todavía está cruzando el río y ve que se acerca a la otra orilla, se prepara para desembarcar. La llegada a tierra es inminente y no se aferra a las cosas que observa en el trayecto. Similarmente, en esta etapa no ocurre el surgimiento de impurezas ni el apego.

XIV.

CONOCIMIENTO POR EL CUAL LAS IMPUREZAS SON DERROTADAS Y ABANDONADAS MEDIANTE SU DESTRUCCIÓN

EL MOMENTO QUE EXISTE INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE LA EXTINCIÓN DE LA SENSACIÓN ES EL SURGIMIENTO DE UN CONOCIMIENTO CLARO Y COMPLETO DEL CAMINO AL NIRVANA. ES EL SURGIMIENTO DEL CAMINO EN SÍ.

LA CONSCIENCIA DE LA CORRIENTE DEL NIRVANA DURA UN MOMENTO. CIERTAS IMPUREZAS SON SUPERADAS MEDIANTE SU DESTRUCCIÓN. CONSTITUYE UNA LIMPIEZA Y UNA PREPARACIÓN PARA LA DESTRUCCIÓN DE LAS MANCHAS MENTALES QUE AÚN QUEDAN.

LAS IMPUREZAS QUE SE DESTRUYEN SON LAS SIGUIENTES:

- 1. *PERSONALIDAD QUE CREE EN LA EXISTENCIA DE UN YO PERMANENTE E INMUTABLE.***
- 2. *DUDA ESCÉPTICA ACERCA DEL BUDDHA, EL DHAMMA, LA SANGHA ILUMINADA, LO QUE ES Y NO ES EL SENDERO, “EL CIELO Y EL INFIERNO”, LOS RESULTADOS DEL SENDERO Y EL NIRVANA.***
- 3. *MALENTENDER RITO, RITUAL Y DISCIPLINAS COMO MEDIOS, POR SÍ MISMOS, PARA LOGRAR LA PURIFICACIÓN.***

ESTA ETAPA DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN TIENE AL NIRVANA COMO SU OBJETO. EL NIRVANA PUEDE SER ALCANZADO EN ESTA MISMA VIDA. ESTO ES SABIDURÍA SUPRAMUNDANA.

HAY UN HONDO CONOCIMIENTO DEL DHAMMA, EL CUAL ES NECESARIO PARA GUIARNOS AL NIRVANA. NACE UNA PROFUNDA QUE CAPACITA AL PRACTICANTE PARA “DESENRAIZAR” LAS IMPUREZAS.

C: Al realizar esta etapa, el meditador experimenta un sentimiento de sorpresa. Se está completamente feliz y tranquilo. Ninguna condición de la felicidad mundana es comparable con este logro. El abandono de las impurezas es como el destello del relámpago – y luego el trueno.

XV.

CONOCIMIENTO QUE TOMA CONSCIENCIA DEL FRUTO DEL SENDERO Y TIENE AL NIBANNA (NIRVANA) COMO OBJETO

ESTA ETAPA DE LA INTROSPECCIÓN ES EL FRUTO DEL SENDERO QUE SIGUE INMEDIATAMENTE AL MOMENTO EN QUE EL SENDERO ES DESCUBIERTO. LA MENTE HA COMPRENDIDO LO SUCEDIDO Y EL NIRVANA ES EL OBJETO POR DOS O TRES MOMENTOS. NO HAY UN ESTADO PROVISIONAL. EL CONOCIMIENTO SUPRAMUNDANO CONTINÚA APARECIENDO EN ESTE NIVEL DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN.

C: El relámpago que golpea un árbol no sólo lo mata, también destruye su sistema de raíces. Queda solamente el “almazón” para nunca crecer ya. De forma similar, la mente recibe conocimiento acerca de la impurezas que se han destruido, ve el “sabiendo” como objeto por 2 o 3 momentos.

A CONTINUACIÓN, UN SUMARIO DE LAS ETAPAS QUE LLEVAN A LA CESACIÓN DE LAS IMPUREZAS.

ETAPAS QUE LLEVAN A LA CESACIÓN DE LAS IMPUREZAS.

- 1. LA PRIMERA CESACIÓN DE LA SENSACIÓN APARECE EN LA 13AVA ETAPA Y TIENE AL NIRVANA COMO SU OBJETO. SE ENCUENTRA ENTRE LAS EXISTENCIAS MUNDANA Y SUPRAMUNDANA.**
- 2. LA CESACIÓN PARCIAL DE LA SENSACIÓN ES LA 14AVA ETAPA Y TIENE AL NIRVANA COMO SU OBJETO. LAS PRIMERAS TRES IMPUREZAS SE HAN EXTINGUIDO. ES EXISTENCIA SUPRAMUNDANA. EN ESTE PUNTO, CIERTAS IMPUREZAS SE ERRADICAN PARA QUIEN LOGRA LA CORRIENTE, EL QUE REGRESA UNA VEZ Y EL QUE NO REGRESA. EL O LA ARAHANT YA NO PIENSA EN LAS IMPUREZAS QUE QUEDAN PORQUE ESTÁ LIBRE DE ELLAS.**

3. **LA CESACIÓN FINAL ES LA 15AVA ETAPA Y TIENE AL NIRVANA COMO SU OBJETO. ES CONOCIMIENTO SUPRAMUNDANO. ES LA ERRADICACIÓN TOTAL DE LAS IMPUREZAS PARA EL ARAHANT.**

EN ESTA ETAPA, SE EVITA QUE RESURJAN LAS MANCHAS MENTALES. ESTE PROCESO PUEDE SER COMPARADO A CUANDO SE EXTINGUE UN FUEGO. SI UN PEDAZO DE MADERA SE QUEMA, UNO TIENE QUE ARROJARLE AGUA PARA APAGAR LA FLAMA. LA MADERA, SIN EMBARGO, CONTINÚA ARDIENDO. MOJAR LA MADERA DOS O TRES VECES MÁS, EXTINGUIRÁ COMPLETAMENTE EL FUEGO QUE QUEDE. ESTE PROCEDIMIENTO TIENE PARALELO CON LO QUE SUCEDE CUANDO UN MEDITADOR EXTINGUE LAS IMPUREZAS EN LA 14AVA ETAPA. LAS IMPUREZAS POSEEN TAL PODER QUE SE VUELVE NECESARIO PURGARLAS OTRA VEZ DURANTE LA 15AVA ETAPA PARA FINALMENTE APAGAR EL FUEGO DE LOS CONTAMINANTES MENTALES.

C: El meditador regresa a la consciencia normal sólo para hacer retrospección. Todo está ahora en el pasado. Al mismo tiempo, uno sabe intuitivamente lo que ha ocurrido en la mente. Esta etapa del Conocimiento de Introspección es similar a pasar un examen final. Tan pronto como uno recibe los resultados, la mente se relajará por completo.

XVI.

CONOCIMIENTO QUE EXAMINA LAS IMPUREZAS QUE TODAVÍA QUEDAN

EN ESTA ETAPA, EXISTE LA CONTEMPLACIÓN DEL SENDERO, DEL FRUTO Y DEL NIRVANA. ESTE CONOCIMIENTO DE INTROSPECCIÓN CONSISTE EN LA CONSIDERACIÓN DE AQUELLAS IMPUREZAS QUE AÚN PERMANECEN EN LA MENTE:

1. *HAY CONTEMPLACIÓN DE HABER SEGUIDO EL SENDERO.*
2. *HAY CONTEMPLACIÓN DEL HECHO DE QUE SE HA OBTENIDO UN RESULTADO.*
3. *HAY CONTEMPLACIÓN DE LAS IMPUREZAS QUE SE HAN ERRADICADO.*
4. *HAY CONTEMPLACIÓN DE LAS IMPUREZAS QUE PERMANECEN (PARA EL PRIMERO, SEGUNDO Y TERCER NIVEL DE REALIZACIÓN)*
5. *HAY CONTRMPLACIÓN DEL HECHO DE QUE EL NIRVANA, QUE ES UN ESTADO EXCEPCIONAL DE CONSCIENCIA, HA SIDO VISTO Y EXPERIMENTADO.*

MIENTRAS EL MEDITADOR RECONOCE EL SURGIR Y CESAR, ÉL O ELLA ENCUENTRA EL CAMINO, EL FRUTO Y EL NIRVANA. EN ESE MISMO MOMENTO, SE DAN TRES CONDICIONES: LA IMPERMANENCIA, LA INSATISFACCIÓN Y EL NO-YO. CUANDO EL MEDITADOR ESTÁ NOTANDO EL SURGIR Y CAER DE LOS MOVIMIENTOS ABDOMINALES, ESTÁ CONSCIENTE DE LA CESACIÓN TOTAL DEL SURGIR Y CAER. DESPUÉS DE LA CESACIÓN, LA CONSCIENCIA SE RETOMA Y EL MEDITADOR CONTEMPLA LO QUE HA SUCEDIDO. DESPUÉS DE ESTE MOMENTO, UNO CONTINÚA RECONOCIENDO LOS MOVIMIENTOS DE SURGIR Y CAER, PERO PARECEN MÁS CLAROS QUE LO NORMAL.

CONCLUSIÓN

EL MEDITADOR PUEDE ENTONCES QUERER VER LOS RESULTADOS DEL SENDERO QUE HA SIDO RECORRIDO. SURGE EL DESEO DE TRANQUILIZAR Y SOSEGAR LA MENTE Y NO TENER QUE “SENTIR EL CUERPO”. POR CINCO MINUTOS, HASTA 24 HORAS (O HASTA SIETE DÍAS). DEPENDIENDO DEL NIVEL DE CONCENTRACIÓN, EL MEDITADOR PUEDE PERMANECER EN ESTE ESTADO, UN CORTO O LARGO PERIODO DE TIEMPO.

SUMARIO

LA VERDAD DE LA IMPERMANENCIA ESTÁ CARACTERIZADA POR UNA RESPIRACIÓN RÁPIDA.

LA VERDAD DE LA INSATISFACCIÓN ESTÁ CARACTERIZADA POR UNA RESPIRACIÓN PESADA Y DIFÍCIL.

LA VERDAD DEL NO-YO ESTÁ CARACTERIZADA POR UNA RESPIRACIÓN SUAVE Y UNIFORME.

EL PASO ENTRE LAS ETAPAS 12AVA Y 16AVA DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN SURGEN CONCURRENTEMENTE, SIN SEPARACIÓN.

EL MEDITADOR SÓLO TENDRÁ CONSCIENCIA DE LOS NIVELES 12AVO Y 16AVO.

DEBIDO A LA CESACIÓN DE LA SENSACIÓN, NO HAY CONSCIENCIA DE LOS NIVELES 13AVO A 15AVO. EL MEDITADOR ESTÁ EN SILENCIO... EXTINTO.

LA CONSCIENCIA SE RECOBRA EN LA 16AVA ETAPA DE LA SABIDURÍA DE INTROSPECCIÓN.

COMENTARIOS FINALES

Antes de que el Buddha pudiera enseñar a otros con seguridad, primero se dedicó a comprender su propia Iluminación. Podemos intentar ayudar a otros tan hábil y desinteresadamente como sea posible, pero la única mente de la que se puede estar realmente seguro de influir es la nuestra. Al cultivar tu propia mente desarrollarás espontáneamente un carácter más humano y serás genuinamente responsable y alentador.

En cualquier momento dado, la práctica del Dhamma puede revelar nuevas opciones y una nueva libertad. Si observamos correctamente, cada situación es una oportunidad de practicar las enseñanzas. Con conocimiento de los procesos de la mente y el cuerpo, podemos inyectar y transformar toda circunstancia con los principios Dhármicos.

Esto es BUDDHISMO APLICADO. Es el Dhamma del Buddha en acción. Toda fuente espiritual disponible para lograr nuestra libertad necesita ser investigada y puesta a prueba. El Dhamma no ofrece un escape a las responsabilidades de la vida, ni fomenta el caminar sin rumbo. Todo el sendero enfatiza el equilibrio, la resolución y el esfuerzo mantenido. Mientras vivamos y funcionemos en el mundo, nunca se nos acabarán las oportunidades de practicar el Dhamma y la atención plena en la vida diaria.

Ordinariamente hablamos acerca de hacer karma sano y útil en el Camino. Pero es mucho mejor no hacer karma del todo, es decir, renunciar al apego por los estados de la mente y el cuerpo, así como el apego por los “buenos actos”. Vivir tan cuidadosamente como si fuera tu último día en la tierra. Cuando al Buddha se le preguntó por cuánto tiempo se mantiene la vida, respondió: “Tu siguiente respiro”.

Si tienes enemigos, piensa en ellos como tus especiales maestros. Te enseñarán paciencia, fortaleza y bondad.

No obtendremos beneficios del Dhamma sólo por escuchar pláticas, leer libros, estudiar, volvernos discípulos de algún maestro famoso, escribir artículos sobre el Dhamma o por citar al Buddha. Todas estas actividades son útiles, pero *tú* tendrás que hacer el trabajo real de remover las impurezas. Es tu propia experiencia lo que te esclaviza; es tu propia experiencia lo que te liberará.

Entonces podrás encontrar la Verdad Única. Hay una verdad que refleja el mundo fenoménico de mentalidad y materialidad. Si investigas cuidadosamente este mundo de estados fenoménicos cambiantes, bien podrás ser guiado, por tu propio entendimiento, a la Primera Noble Verdad de la Insatisfacción. Esta es la condición de la verdad en el mundo.

La Verdad que trasciende el mundo fenoménico es la liberación de la Insatisfacción, o el Nirvana. Esta Verdad no es de este mundo. Es la Verdad Única, o la Realidad fundamental.

No conocemos el momento de comprender esta Verdad Única. Realmente no importa cuánto tiempo toma. Mientras nos movamos en la dirección correcta, podemos tener la seguridad de vislumbrar el destino.

BREVE GLOSARIO

CINCO GRUPOS DEL APEGO. Estos grupos son los elementos interconectados que constituyen un ser humano. Considerados como una personalidad temporal están sujetos a la impermanencia, la insatisfacción y el no-yo. Con penetración meditativa, no se puede encontrar un Yo duradero en este conjunto de agregados.

GRUPO DE LA FORMA – En los Cinco Agregados del Apego, la forma es considerada como el cuerpo físico (véase la sección FORMA, abajo).

GRUPO DEL SENTIMIENTO – El sentimiento es un estado subjetivo que denota la sensación como agradable, desagradable o neutral. Producido por el contacto entre los sentidos y los objetos sensitivos, el grupo básico del sentimiento consiste en estados agradables, placenteros o de indiferencia (neutrales).

GRUPO DE LA PERCEPCIÓN – Este grupo se relaciona con los cinco sentidos y con la percepción de los objetos mentales. La percepción también constituye el mundo de las ideas por medio de nombrar y distinguir. La percepción es concomitante con todos los estados de consciencia y posee una variedad enorme.

GRUPO DE LAS ACTIVIDADES MENTALES – Este agregado abarca todas las formaciones mentales. Se explica también como volición (la facultad mental de la acción). La volición incluye las fases activa, pasiva y receptiva de la consciencia.

GRUPO DE LA CONSCIENCIA – Concomitante con todos los estados de consciencia cuando el conocimiento de varios objetos está presente, sabe del objeto con un entendimiento más profundo que la mera percepción o reconocimiento de lo que se siente a través de los sentidos.

FORMA. En Buddhismo general, la forma tiene muchos significados. Su descripción general incluye los cuatro elementos de solidez, liquidez, calor y aire, los cinco sentidos, los cinco objetos sensitivos, las facultades de masculinidad y feminidad, la base mental, la fuerza vital, y la esencia nutritiva. La forma también tiene los siguientes atributos materiales:

límite, por ejemplo, el espacio entre dos materiales;
comunicación mediante el cuerpo y el habla; plasticidad; ligereza, flexibilidad y aptitud para la acción, el nacimiento, la continuidad, el crecimiento y la vejez.

La forma puede ser forma visible, figura, una superficie de color, un objeto percibido por los ojos. A través del movimiento y los cambios de las cualidades, uno recibe las impresiones mentales. La forma, como cambio y declinación, se encuentra bajo la influencia de condiciones físicas opuestas, como el calor y el frío. El cambio produce inestabilidad y desarmonía debido a la pérdida.

Hay seis tipos de formas sensitivas, comenzando con la forma visual, etc., hasta la forma-pensamiento, o ideación.

INTROSPECCIÓN. La Introspección es el conocimiento esencial requerido para entender las verdades fundamentales de la existencia. Lleva al sendero de la libertad absoluta del apego. Es directa, no relativa e inmediata. Lleva al fin de la Insatisfacción. Su esencia disipa la ignorancia.

MENTE. Mientras la ciencia moderna y la psicología han desarrollado varias maneras de describir la mente y sus actividades, nosotros damos la descripción básica de la mente como un conglomerado de eventos mentales y procesos de la consciencia, sentimientos, percepción y volición.

OBJETO. Algo por el que la mente es dirigida, algo que puede colocarse frente a la mente para ser conocido. Una cosa externa en espacio y tiempo. Puede ser también una concepción formada por la mente misma.

SUJETO. Un sujeto es eso que sostiene y que está personificado en el pensamiento o la consciencia; el agente pensante, la mente, o realidad de cualquier tipo que soporta o asume la forma de las operaciones mentales, que se distingue del objeto. Posee ciertas cualidades por las que puede afirmarse una relación.

VIPASSANA BHUMI (BASES PARA ESTABLECER LA INTROSPECCIÓN)

I. LOS CINCO GRUPOS

- (1) forma (2) sentimiento (3) percepción
(4) formaciones mentales (5) consciencia

II. LAS DOCE ESFERAS

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| (1) Esfera del ojo, | (7) Esfera de la forma |
| (2) Esfera del oído, | (8) Esfera del sonido |
| (3) Esfera de la nariz, | (9) Esfera del olfato |
| (4) Esfera de la lengua, | (10) Esfera del gusto |
| (5) Esfera del cuerpo, | (11) Esfera del tacto |
| (6) Esfera de la mente, | (12) Esfera de la ideación |

III. LOS DIECIOCHO ELEMENTOS

- (1) elemento ojo- (2) elemento forma-
(3) elemento consciencia visual
(4) elemento oído- (5) elemento sonido-
(6) elemento de la consciencia auditiva
(7) elemento nariz- (8) elemento olfato-
(9) elemento de la consciencia olfativa
(10) elemento lengua (11) elemento del gusto

- (12) elemento de la consciencia gustativa.
- (13) elemento cuerpo (14) elemento del tacto
- (15) elemento de la consciencia corporal
- (16) elemento mente (17) elemento ideación
- (18) elemento de la consciencia de la mente

IV. LAS VEINTIDÓS FACULTADES

- (1) Ojo
- (2) Oído
- (3) Nariz
- (4) Lengua
- (5) Cuerpo
- (6) Mente
- (7) Femenidad
- (8) Masculinidad
- (9) Vida
- (10) Placer Corporal
- (11) Dolor Corporal
- (12) Placer Mental
- (13) Dolor Mental
- (14) Ecuanimidad
- (15) Confianza
- (16) Esfuerzo
- (17) Atención Plena
- (18) Concentración
- (19) Sabiduría
- (20) Estoy conociendo lo desconocido
- (21) Sabiendo
- (22) El que tiene saber total

V. LAS CUATRO NOBLES VERDADES

- (1) Verdad de la Insatisfacción
- (2) Causa de la Insatisfacción
- (3) Cesación de la Insatisfacción
- (4) El Sendero que lleva a la cesación de la Insatisfacción

VI. DOCE VÍNCULOS DEL ORIGEN DEPENDIENTE

- (1) La ignorancia condiciona la volición
- (2) La volición condiciona la consciencia
- (3) La consciencia condiciona los estados materiales y mentales
- (4) Los estados materiales y mentales condicionan la impresión sensitiva
- (5) La impresión sensitiva condiciona el contacto
- (6) El contacto condiciona el sentimiento (sensación)
- (7) El sentimiento condiciona el deseo

- (8) El deseo condiciona el apego
- (9) El apego condiciona el ser
- (10) El ser condiciona el renacer
- (11) El renacer condiciona la vejez y la muerte
- (12) dolor, pena, desesperación

Por el mismo autor

ATENCIÓN PLENA MOMENTO A MOMENTO:
Un Manual Ilustrado para Meditadores