Como Meditar:

Una Guía a la Paz para Principiantes

Yuttadhammo Bhikkhu

Traducido al Español por:
Fernando de la Torre Aguilar y
Ma. Guadalupe Ruvalcaba Andrade

Tabla de Contenido

Introducción.....iii

Capítulo Uno: ¿Qué es la meditación?.....1

Capítulo Dos: Meditación Sentado.....8

Capítulo Tres: Meditación Caminando.....14

Capítulo Cuatro: Fundamentos.....19

Capítulo Cinco: Postración Atenta.....27

Capítulo Seis: Vida Diaria.....32

Apéndice: Figuras.....42

Introducción

Este libro esta relacionado con una serie de seis videos en YouTube (http://www.youtube.com/user/yuttadhammo). Originalmente fue escrito para su uso en la cárcel federal de los Ángeles, donde no es posible distribuir enseñanzas en video, pero desde entonces se ha vuelto mi forma preferida de introducir la práctica de la meditación a personas nuevas a la práctica. Mientras que los videos brindan una guía visual útil, este libro contiene información más actualizada y extensa que no está disponible en los videos.

Las lecciones están organizadas de acuerdo a como esperaría que un principiante aprendiera paso a paso la meditación. Podría parecer raro que los capítulos dos, tres y cinco son presentados en el orden opuesto a como deben ser practicados. La razón para hacer esto es que la meditación sentado es la más fácil de apreciar para un principiante. Una vez que uno se ha familiarizado con los conceptos relacionados con la meditación, uno puede extender la práctica para incluir la meditación caminado y la postración atenta si le interesa.

Mi única intención al completar esta tarea es que más personas puedan beneficiarse de la práctica de la meditación. Ya que si uno desea vivir con paz y felicidad, uno debe trabajar para difundir paz y felicidad en el mundo que vive.

Quisiera agradecer a todos los que han hecho posible la realización de este libro: a mis padres y a todos mis maestros anteriores, a mi maestro actual, Ajaan Tong Sirimangalo, y a aquellos seres amables que transcribieron las enseñanzas a partir de los videos de YouTube.

Que todos los seres sean felices.

Yuttadhammo

Dedicado a mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo,
quien es para mí un recordatorio viviente de que Buda
caminó una vez en esta Tierra.

Capítulo Uno: ¿Qué es la meditación?

El propósito de este libro es servir como una introducción a la práctica de la meditación para aquellos con poca o nula experiencia en ella, así como para aquellos con experiencia en otros tipos de meditación pero que están interesados en aprender una nueva técnica de meditación. En el primer capítulo, explicaré lo que es la meditación y como debe uno practicarla.

Primero, es importante entender que la palabra “meditación” significa diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos, la meditación significa simplemente calmar la mente y crear estados de placenteros o de paz que son como unas vacaciones o un escape de la realidad mundana. Para otros, la meditación implica experiencias extraordinarias, o la creación de estados de conciencia místicos o mágicos.

En este libro me gustaría definir a la meditación en base al significado mismo de la palabra. La palabra “meditación” proviene de la misma base lingüística que la palabra “medicina”.[1] Esto es útil para entender el significado de la palabra meditación ya que medicina se refiere a una práctica que es usada para curar enfermedades del cuerpo. De forma paralela, podemos entender la meditación como algo que es usado para curar las enfermedades de la mente.

Además, entendemos que la medicina, de forma contraria a las drogas, no tiene el propósito de escapar a un estado de placer o felicidad temporal que se desvanezca posteriormente, dejándolo a uno tan enfermo como antes. La medicina pretende efectuar un cambio duradero, regresando al cuerpo su estado natural de salud y bienestar.

1 De acuerdo a etymonline.com, ambas palabras vienen de la raíz med- ‘medir, limitar, considerar, aconsejar’.

De la misma forma, el propósito de la meditación no es provocar estados temporales de calma o paz, sino de regresar a la mente que sufre de preocupaciones, estrés, y un condicionamiento artificial a un estado natural de paz y bienestar genuinos y duraderos.

Así que cuando practique la meditación descrita en este libro, por favor comprenda que esta pudiera no ser siempre tranquila o placentera. El llegar a entender y trabajar con estados profundamente enraizados de estrés, preocupación, enojo, adicción, etc., puede ser en ocasiones un proceso muy desagradable, especialmente debido a que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo evitando o reprimiendo estos aspectos negativos de nuestra mente.

En ocasiones puede parecer que la meditación no brinda paz o felicidad; por eso debe enfatizarse que la meditación no es un fármaco o una droga. No se supone que te haga feliz en los momentos en que la estas practicando y que regreses a tu miseria cuando cuando no la estas practicando. La meditación tiene el propósito de efectuar un cambio real en la forma en que uno ve el mundo, trayendo la mente de vuelta a su estado natural de claridad. Le debe permitir a uno lograr paz y felicidad duraderas y genuinas al estar mejor capacitado para lidiar con las dificultades naturales de la vida.

La técnica básica de meditación que usamos para facilitar este cambio es la creación de una conciencia clara. En la meditación, tratamos de crear una conciencia clara de cada experiencia mientras esta ocurre. Al no meditar, tendemos a juzgar inmediatamente y reaccionar a nuestras experiencias como “bueno”, “malo”, “yo”, “mio”, etc., lo cual genera estrés, sufrimiento, y enfermedad mental. Al crear un pensamiento claro del objeto, reemplazamos estos juicios con un simple reconocimiento del objeto tal y como es.

La creación de la conciencia clara se hace a través del uso de una herramienta de meditación antigua pero bien conocida llamada “mantra”.

Un mantra es una palabra o frase que es usada para enfocar la mente en un objeto, frecuentemente cosas divinas o sobrenaturales. Sin embargo, aquí usamos el mantra para enfocar nuestra atención en la realidad ordinaria, lo usamos como un reconocimiento claro de nuestra experiencia tal y como es, libre de proyecciones y juicios. Al usar un mantra de esta forma, seremos capaces de entender los objetos de nuestra experiencia claramente sin apegarnos o sentir aversión hacia ellos.

Por ejemplo, cuando movemos el cuerpo usamos un mantra para crear una conciencia clara de la experiencia, un mantra que capture su esencia, como por ejemplo, “moviendo”. Cuando experimentamos un sentimiento, “sintiendo”. Cuando pensamos, “pensando”. Cuando nos sentimos enojados, decimos en la mente, “enojado”. Cuando sentimos dolor, de la misma forma nos recordamos silenciosamente, “dolor”. Escogemos una palabra que describa la experiencia con exactitud y usamos esa palabra para reconocer la experiencia por lo que es, sin permitir que surja un juicio del objeto como bueno, malo, yo, mio, etcétera.

El mantra no debe estar en la boca o en la cabeza, sino debe ser simplemente una conciencia clara del objeto por lo que es. La palabra, por lo tanto, debe surgir mentalmente en el mismo lugar que el objeto. La palabra que elegimos no es tan importante, mientras que esta enfoque a la mente en la naturaleza objetiva de la experiencia.

Para simplificar el proceso de reconocer los múltiples objetos que experimentamos, tradicionalmente separamos las experiencias en cuatro categorías.[1] Cualquier cosa que experimentemos se

1 Estas 4 categorías son llamadas las 4 bases de la atención plena en Budismo y se explican con mayor detalle en los textos Budistas.

ajustará a una de estas cuatro categorías; estas sirven como guía para sistematizar nuestra práctica, permitiéndonos reconocer rápidamente que es real y que no es real, e identificar a la realidad tal y como es. Se acostumbra memorizar estas cuatro categorías antes de proceder a la práctica de la meditación:

1. Cuerpo – los movimientos y posturas del cuerpo;
2. Sentimientos – las sensaciones corporales y mentales de dolor, felicidad, calma, etc.;
3. Mente – los pensamientos que surgen en la mente – del pasado o del futuro, buenos o malos;
4. Dhammas – los grupos de fenómenos mentales y físicos que son de interés específico al meditador, incluyendo los estados mentales que nublan la conciencia, los seis sentidos (incluyendo a la mente) a través de los cuales uno experimenta la realidad, y muchos otros.[1]

Estas cuatro (el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos, y los dhammas) son las bases de la práctica de la meditación. Son lo que usamos para crear una conciencia clara del momento presente.

Primero, con respecto al cuerpo, tratamos de notar cualquier experiencia física mientras sucede. Cuando estiramos el brazo, por ejemplo, nos decimos silenciosamente en la mente, “estirando”. Cuando lo flexionamos, “flexionando”. Cuando estamos sentados nos decimos “sentado”. Cuando caminamos, nos decimos “caminando”.

En cualquier posición que se encuentre el cuerpo simplemente reconocemos esa postura por lo que es y en cualquier movimiento

1 La palabra “dhamma” significa “realidades” e incluye varios conjuntos de realidades que son de interés para el meditador. Aquí nos limitaremos a la discusión del primer conjunto, los obstáculos mentales, que son muy importantes para los meditadores principiantes.

que hacemos simplemente reconocemos su naturaleza esencial, usando un mantra para recordarnos el estado del cuerpo tal y como es. De esta forma, usamos nuestros cuerpos para crear una conciencia clara de la realidad.

Luego siguen los sentimientos que existen en el cuerpo y en la mente. Cuando sentimos dolor, nos decimos, “dolor”. En este caso nos podemos repetir una y otra vez, “dolor, dolor, dolor”, de forma que, en lugar de permitir que surja enojo o aversión, lo veamos meramente como una sensación. Esto nos permite aprender que el dolor y nuestro desagrado ordinario hacia él son dos cosas diferentes; que no hay nada intrínsecamente “malo” relacionado al dolor por sí mismo, y que no es “nuestro” ya que no podemos cambiarlo o controlarlo.

Cuando nos sentimos felices, lo reconocemos de la misma forma, recordándonos la verdadera naturaleza de la experiencia, como “feliz, feliz, feliz”. No es que tratemos de alejar la sensación placentera. Simplemente nos estamos asegurando de no adherirnos a ella y de no crear estados de adicción, adherencia, o deseo por la sensación. Como con el dolor y nuestro desagrado al dolor, llegamos a ver que la felicidad y nuestro agrado hacia ella son dos cosas diferentes, y que no hay algo intrínsecamente “bueno” relacionado con la felicidad. Vemos que apegarse a la felicidad no hace que dure más, sino que conduce a insatisfacción y sufrimiento cuando se va.

De forma similar, cuando sentimos calma, nos decimos, “calmado, calmado, calmado”, viendo claramente y evitando la adherencia a los sentimientos pacíficos cuando estos surgen. De esta forma, empezamos a ver que mientras tenemos menos adherencia a los sentimientos pacíficos, nos volvemos más tranquilos.

La tercera base se refiere a nuestros pensamientos. Cuando recordamos eventos del pasado, ya sea que traigan placer o sufrimiento, nos decimos “pensando, pensando”. En lugar de

generar adherencia o aversión, simplemente los reconocemos por lo que son: pensamientos. Cuando planeamos o especulamos del futuro, de la misma forma simplemente reconocemos que estamos pensando, en lugar de que nos agrade o desagrade el contenido de los pensamientos, y así evitamos el temor, la preocupación, o el estrés que estos pudieran generar.

La cuarta base, los “dhammas”, contiene muchos grupos de fenómenos físicos y mentales. Algunos de ellos pudieran ser incluidos en las primeras tres bases, pero son discutidos de mejor manera en sus respectivos grupos para facilitar su reconocimiento. El primer grupo de dhammas son los cinco obstáculos a la claridad mental. Estos son los estados que obstruyen nuestra práctica: deseo, aversión, pereza o adormecimiento, distracción, y duda. No sólo son obstáculos para lograr claridad en la mente, sino que también son la causa de todo el sufrimiento y estrés en nuestras vidas. Por nuestro propio beneficio nos conviene trabajar intensamente para entenderlos y desecharlos de nuestras mentes, y esto es, después de todo, el verdadero propósito de la meditación.

Así que cuando sentimos deseo, cuando queremos algo que no tenemos, o estamos adheridos a algo que hacemos, simplemente reconocemos el deseo o el agrado por lo que son, en lugar de erróneamente convertir nuestro deseo en necesidad. Nos recordamos la emoción por lo que es: “deseando, deseando”, “gustando, gustando”. Llegamos a ver que el deseo y la adherencia provocan estrés y son la causa de futuras decepciones cuando no podemos obtener las cosas que queremos o perdemos las cosas que nos gustan.

Cuando sentimos enojo, disgusto debido a experiencias físicas o mentales que han surgido, o decepción por aquellas que están ausentes, reconocemos esto como “enojado, enojado” o “aversión, aversión”. Cuando estamos tristes, frustrados, aburridos, asustados, deprimidos, etc., de la misma forma

reconocemos cada emoción por lo que es, “triste, triste”, “frustrado, frustrado”, etc., y vemos claramente como nos estamos causando sufrimiento y estrés al alentar esos estados emocionales negativos. Una vez que vemos los resultados negativos del enojo, de forma natural nos iremos alejando de él en el futuro.

Cuando nos sentimos con flojera, nos decimos, “flojera, flojera” o “cansado, cansado”, y descubriremos que somos capaces de recobrar nuestra energía natural al hacerlo. Cuando estamos distraídos, preocupados, o estresados, podemos decir, “distraído, distraído”, “preocupado, preocupado”, o “estresado, estresado” y como resultado podremos enfocarnos mejor en el objeto de meditación. Cuando sentimos duda o estamos confundidos y no sabemos que hacer, podemos decirnos “dudando, dudando” o “confundido, confundido”, y de la misma forma encontraremos que la duda se ha disipado como resultado.

La conciencia clara de estas cuatro bases constituye la técnica básica de la práctica de meditación que se explica en los capítulos siguientes. Por lo tanto es importante entender este marco teórico antes de empezar a practicar la meditación. Entender y apreciar la importancia de crear una conciencia clara de los objetos de nuestra experiencia como reemplazo nuestros pensamientos críticos o prejuiciosos es el primer paso para aprender como meditar.

Capítulo Dos: Meditación Sentado

En este capítulo explicaré como poner en práctica los principios aprendidos en el primer capítulo durante una meditación formal sentados. Este es un ejercicio de meditación simple que puede hacerse sentado con las piernas cruzadas en el piso, en una silla o en una banca. Para las personas que no son capaces de sentarse, una técnica similar puede ser empleada en una posición acostado.

El propósito de la meditación formal es limitar nuestra experiencia al menor número de objetos de forma que permitamos una fácil observación sin que nos distraigamos o agobiemos por tantos objetos. Cuando nos sentamos y permanecemos inmóviles, el cuerpo entero está tranquilo y el único movimiento que se origina es cuando el aliento entra y deja al cuerpo. Cuando el aliento entra al cuerpo, debe haber un movimiento de expansión en el abdomen. Cuando el aliento deja al cuerpo, debe haber de forma similar un movimiento de contracción. Si el movimiento no es aparente, pueden poner la mano en su abdomen hasta que se vuelva claro.

Si es difícil percibir el movimiento del abdomen aun con la mano, pueden intentar recostándose sobre su espalda hasta que sean capaces de percibirlo. La dificultad para encontrar el movimiento del abdomen en la posición sentado se debe generalmente a tensión mental o estrés; si uno es paciente y perseverante en la práctica, la mente y el cuerpo empezarán a relajarse hasta que uno es capaz de respirar naturalmente tanto sentado como acostado.

El punto más importante que hay que recordar es que estamos tratando de observar la respiración en su estado natural, sin forzarla o controlarla de ninguna forma. Al principio, la respiración puede ser superficial o incomoda, pero una vez que la mente empieza a dejar ir las experiencias y deja de tratar de controlar a

la respiración, la expansión y la contracción del abdomen se volverán más claras y permitirán una observación cómoda.

Los movimientos de expansión y contracción son lo que usaremos como nuestro primer objeto de meditación. Una vez que seamos capaces de observar el movimiento del abdomen sin dificultad, esto nos servirá como el principal objeto de meditación al que podremos regresar en cualquier momento.

El método formal para la meditación sentado es:[1]

1. Sentarse con las piernas cruzadas si es posible, con una pierna enfrente de la otra. Si esta posición es incómoda, puede sentarse en cualquier posición que sea conveniente para la observación del abdomen.

2. Poner una mano encima de la otra, con las palmas hacia arriba descansando los brazos en su regazo.

3. Sentarse con la espalda derecha. No es necesario que la espalda esté perfectamente derecha si esto es incómodo. Otras posturas son aceptables siempre que se puedan distinguir claramente los movimientos del abdomen.

4. Cerrar los ojos. Como se va a enfocar en el estómago, tener los ojos abiertos sólo alejará su atención del objeto de meditación.

5. Mandar la mente hacia el abdomen; cuando el abdomen se expande, genere el pensamiento claro, diciendo silenciosamente en la mente “expandiendo”, y cuando el abdomen se contrae, “contrayendo”. Repita esta práctica hasta que su atención se desvíe hacia otro objeto de la conciencia.

1 Por favor vea la figura 41 en el apéndice donde se muestran dos posiciones de meditación tradicionales.

Recuerde que es importante entender que el pensamiento claro, “expandiendo” o “contrayendo” debe estar en la mente, la cual debe estar enfocada en el abdomen. Es como si uno estuviera hablando dentro del abdomen. Esta práctica puede hacerse por cinco o diez minutos, o más si le es posible.

El siguiente paso es incorporar las cuatro bases dentro de la práctica: el cuerpo, los sentimientos, la mente y los dhammas.

Con respecto al cuerpo, observar la expansión y la contracción del abdomen es suficiente para un meditador principiante. En ocasiones, uno pudiera desear reconocer también la posición del cuerpo como “sentado, sentado”, o “acostado, acostado” si esto facilita la observación clara.

Por parte de los sentimientos, cuando una sensación surge en el cuerpo, uno debe fijar su atención en ella, descartando el abdomen y enfocándose en la sensación. Si un sentimiento de dolor surgiera, por ejemplo, uno debe tomar el dolor mismo como un objeto de meditación.

Cualquiera de las cuatro bases puede servir como objeto de meditación, debido a que las cuatro son aspectos de la realidad. No es necesario quedarse en la expansión y la contracción de abdomen en todo momento. En lugar de esto, cuando el dolor surge, uno debe observarlo como el nuevo objeto, de forma que lo entendamos claramente por lo que es, en lugar de juzgarlo o identificarnos con él. Como se explicó previamente, el meditador debe simplemente enfocarse en el dolor y crear el pensamiento claro, “dolor, dolor, dolor, dolor...” hasta que este desaparezca. En lugar de sentirse incómodo por el dolor, uno lo verá como realmente es (simplemente una sensación) y lo dejará ir.

Cuando surge felicidad, uno debe crear el pensamiento claro, “feliz”. Cuando uno siente paz o calma, uno debe crear el pensamiento claro, “tranquilo”, o “calmado” hasta que ese sentimiento desaparezca. El objetivo es evitar aferrarse al

sentimiento, lo cual crearía una dependencia hacia él. Cuando uno se aferra a sentimientos positivos, surgirá insatisfacción cuando estos desaparezcan.

Una vez que la sensación desaparece, uno debe regresar a la expansión y la contracción del abdomen y continuar observándolo como “expandiendo”, “contrayendo”.

En lo que respecta a la mente, si surgen pensamientos durante la meditación, uno debe reconocerlos como “pensando”. No importa si uno esta pensando acerca del pasado o el futuro o si los pensamientos son buenos o malos; en lugar de dejar que la mente deambule y pierda la noción de la realidad, traiga a la mente de vuelta a la realidad del pensamiento notando, “pensando”. Luego regrese a la expansión y la contracción del abdomen y continúe su práctica.

Con respecto a los dhammas, cuando la mente genera agrado por algo, complacida por una experiencia, cree el pensamiento claro, “gustando, gustando”. Cuando surge desagrado – enojo, aburrimiento, frustración, etc. - cree el pensamiento claro, “disgustando, disgustando”, “enojado, enojado”, “aburrido, aburrido”, o “frustrado, frustrado”. Cuando surge flojera o adormecimiento, cree el pensamiento claro, “flojera, flojera”, o “adormecido, adormecido”. Cuando surge distracción o preocupación, “distraído, distraído” o “preocupado, preocupado”. Cuando surge duda o confusión, “dudando, dudando” o “confundido, confundido”, etcétera.

Una vez que los obstáculos mencionados disminuyan, traiga la mente de vuelta a la conciencia clara del momento presente enfocándose en la expansión y contracción del abdomen.

La práctica formal de meditación tiene muchos beneficios,[1] el primero es que la mente se volverá más feliz y tranquila como resultado. Al cultivar el hábito de tener una conciencia clara de la

1 Beneficios tomados de Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

realidad, la mente se volverá más feliz, más ligera, y más libre de estrés y sufrimiento que generado por juzgar y aferrarse a las experiencias. La mayoría de los meditadores experimentarán estados de dicha y felicidad después de unos cuantos días de meditar si son diligentes y sistemáticos en su práctica. Es importante, por supuesto, reconocer que esas experiencias son simplemente un fruto de la práctica y no un substituto de la misma. Uno debe reconocerlas como lo haría con cualquier otra experiencia, como “feliz, feliz”, o “tranquilo, tranquilo”. Sin embargo, tales sentimientos son un beneficio verdadero de la práctica que uno puede ver por sí mismo aún después de un tiempo corto de practicar meditación.

El segundo beneficio es que empezará a entenderse a si mismo y al mundo que lo rodea de formas que no son posibles sin la práctica de meditación. Llegará a ver claramente como los hábitos mentales propios le causan sufrimiento; como los estímulos externos no son realmente una causa para el sufrimiento o la felicidad hasta que uno se aferra a ellos.

Uno llega a ver porque hay sufrimiento, aun cuando se desea que solamente haya felicidad. Como los objetos de deseo y aversión son meramente experiencias momentáneas, surgiendo y desvaneciéndose, no vale la pena aferrarse a ellos o luchar en contra de ellos de ninguna forma.

Además, uno llegará a entender las mentes de los demás en la misma forma. Sin la meditación, las personas tienden a juzgar inmediatamente a otros basándose en sus acciones o su discurso, dando lugar a agrado o desagrado, atracción u odio hacia ellos. Al practicar meditación, uno llega a entender como los otros generan su propio sufrimiento y felicidad, y así uno se inclina más a perdonar y aceptar a otros como son, sin juzgarlos.

El tercer beneficio de la práctica es que uno se vuelve más consciente y atento del mundo que lo rodea. Sin el soporte de la

práctica de meditación, uno puede pasar la mayor parte del día en modo automático, sin ser claramente consciente de nuestras acciones, palabras y pensamientos. Después de cultivar conciencia meditativa, uno se volverá más consciente de las experiencias diarias de la realidad. Como resultado, cuando surjan situaciones difíciles uno será capaz de responder a ellas con una mente clara, aceptando las experiencias por lo que son, sin caer presa de agrados y desagrados, miedo, ansiedad, confusión, etcétera. Uno será capaz de lidiar con conflictos, dificultades, enfermedad, y aún con la muerte, mucho mejor de lo que uno lo hubiera hecho sin la práctica de meditación.

El cuarto beneficio, el verdadero propósito de la práctica de meditación, es que uno será capaz de deshacerse de los males o perversidades en la mente que causan sufrimiento a uno mismo y a los demás. Estos son el enojo, la avaricia, el engaño, la ansiedad, la preocupación, el estrés, el miedo, la arrogancia, la vanidad, etcétera. Uno verá todos los estados mentales que crean infelicidad y estrés (para uno y los demás) claramente como son y los desechará como resultado.

Esta es una explicación de la práctica de meditación formal básica y de los beneficios que brinda. En este punto, le pediría que empezara a practicar de acuerdo a este método al menos una vez antes de continuar con el siguiente capítulo o de regresar a sus actividades cotidianas. Practique por primera vez por cinco o diez minutos, o tanto tiempo como le sea conveniente, justo ahora, antes de que olvide lo que ha leído en este capítulo. En lugar de ser como la persona que solamente lee el menú en un restaurante, pruebe el fruto de la práctica de meditación por sí mismo como alguien que usa el menú para ordenar un platillo.

Gracias por su interés en la meditación, y espero sinceramente que esta enseñanza traiga paz, felicidad y libertad del sufrimiento a su vida.

Capítulo Tres: Meditación Caminando

En este capítulo explicaré la técnica de la meditación caminando. Igual que en la meditación sentado, el propósito es mantener la mente en el momento presente y ser consciente de los fenómenos mientras estos surgen, de forma que se genere una consciencia clara de la realidad.

Dado su parecido a la meditación sentado, uno pudiera preguntarse ¿qué tiene de especial la meditación caminando? La meditación caminando tiene varios beneficios únicos que la hacen un buen complemento y precursor de la meditación sentado. Enumeraré a continuación los cinco beneficios tradicionalmente conocidos.[1]

Primero, la meditación caminando brinda acondicionamiento físico. Si pasamos todo nuestro tiempo sentados y sin movernos, nuestros cuerpos se volverán débiles e incapaces de ejercitarse. La meditación caminando mantiene un acondicionamiento físico básico aún para un meditador ferviente y puede ser vista como un suplemento al ejercicio físico.

Segundo, la meditación caminando cultiva paciencia y resistencia. Como la meditación caminando es activa, no requiere tanta paciencia como estar sentado inmóvil; por lo que es un buen paso intermedio entre la actividad ordinaria y la meditación formal sentado.

Tercero, la meditación caminando ayuda a curar enfermedades en el cuerpo. Mientras que la meditación sentado pone en cuerpo en un estado de homeostasis, la meditación caminando estimula el flujo de sangre y la actividad biológica, siendo lo suficientemente gentil como para evitar que las enfermedades se agraven. También ayuda a relajar el cuerpo, reduciendo la tensión y el

1 Los cinco beneficios son tomados del Anguttara Nikāya Caṅkamasutta (5.1.3.9).

estrés al moverse lenta y metódicamente. Así que la meditación caminando es útil para enfermedades del corazón o artritis, así como para mantener una salud básica en general.

Cuarto, la meditación caminando ayuda a tener una digestión sana. La mayor desventaja de la meditación sentado es que puede inhibir la digestión apropiada de la comida. La meditación caminando, por el contrario, estimula el sistema digestivo, permitiendo continuar la práctica de meditación sin comprometer la salud.

Quinto, la meditación caminando ayuda a cultivar una concentración balanceada. Si uno practicara solamente meditación sentado, la concentración podría ser muy débil o muy fuerte, conduciendo a la distracción o el adormecimiento. Como la meditación caminando es dinámica, permite que el cuerpo y la mente se relajen naturalmente. Si se hace antes de la meditación sentado, la meditación caminando ayudará a asegurar un estado mental balanceado durante la práctica sentado.

Sin embargo, si uno no es capaz de practicar la meditación caminando, de todas formas podrá obtener beneficios de la meditación sentado.

El método de la meditación caminando es el siguiente:

1. Al comenzar, los pies deben estar juntos, casi tocándose, uno al lado del otro a lo largo de la meditación, no debe ponerse un pie enfrente del otro ni dejar una separación grande entre ellos.

2. Las manos deben estar juntas, la mano derecha sosteniendo a la izquierda, ya sea al frente o atrás del cuerpo.[1]

1 Por favor vea la ilustración 40 en el apéndice, es un ejemplo de una posición apropiada para la meditación caminando.

3. Los ojos deben estar abiertos durante la meditación y nuestra mirada debe estar fija en el camino que tenemos por delante dirigiendo la mirada a un punto que este a dos metros enfrente del cuerpo aproximadamente.

4. Uno debe caminar en línea recta, una distancia de tres a cinco metros de longitud.

5. Uno empieza moviendo el pie derecho hacia delante la distancia correspondiente a un pie, con la planta del pie paralela al piso. El pie entero debe tocar el piso al mismo tiempo, con la parte de atrás del talón a una distancia igual a la que están las puntas de los dedos del pie izquierdo.

6. El movimiento de cada pie debe ser fluido y natural, un movimiento con forma de arco de principio a fin, sin interrupciones o cambios repentinos de dirección.

7. Luego mueve uno el pie izquierdo, pasando el pie derecho de manera que la parte de atrás del talón del pie izquierdo quede a la misma distancia que la punta de los dedos del pie derecho, y así continúa sucesivamente.

8. Conforme uno mueve el pie, uno debe notar mentalmente tal y como se hace en la meditación sentado, usando un mantra que capture la esencia del movimiento mientras ocurre. Las palabras en este caso son: “dando paso derecho” cuando se mueve el pie derecho, y “dando paso izquierdo” cuando se mueve el pie izquierdo.

9. Uno debe notar mentalmente en el momento exacto de cada movimiento, ni antes ni después del movimiento.

Si la nota mental, “dando paso derecho”, se hace antes de que el pie se mueva, uno esta notando algo que todavía no ha ocurrido. Si uno primero mueve el pie y después nota, “dando paso derecho”, uno esta notando algo del pasado. Cualquiera de los

dos no puede ser considerado meditación, debido a que no hay consciencia de la realidad en ninguno de los casos.

Para observar claramente los movimientos mientras ocurren, uno debe notar “dando” al principio del movimiento, justo cuando el pie despega del suelo, “paso” mientras el pie se mueve hacia adelante, y “derecho” en el momento en que el pie toca nuevamente el suelo. El mismo método debe ser empleado cuando se mueve el pie izquierdo, y la atención debe alternarse entre los movimientos de cada pie mientras se recorre el espacio destinado para caminar.

Al llegar al final de nuestro camino para meditar, giramos y caminamos en la dirección contraria. El método para girar mientras se mantiene una atención clara es primero detenerse, moviendo el pie que se haya quedado atrás junto al pie que está enfrente, diciéndose mentalmente, “parando, parando, parando”, mientras el pie se mueve. Una vez que uno se ha detenido, debe estar consciente de la posición como, “parado, parado, parado”, luego empieza a girar, de la siguiente forma:

1. Levante el pie derecho completamente del piso y gírelo 90º en sentido horario para colocarlo de nuevo en el piso, notando una vez, “girando”. Es importante extender la duración de la nota mental para cubrir el movimiento completo, así que “gi...” debe estar al principio del movimiento, “...ran...” a la mitad y “...do” al final, mientras el pie toca el piso.

2. Levante el pie izquierdo del piso y gírelo 90º en sentido horario para colocarlo al lado del pie derecho, notando igual que antes, “girando”.

3. Repita los movimientos de ambos pies una vez más: “girando” (pie derecho), “girando” (pie izquierdo). Y luego note, “parado, parado, parado”.

4. Continúe con la meditación caminando ahora en la dirección opuesta, notando, “dando paso derecho”, “dando paso izquierdo”, como se explicó anteriormente.

Si surgen pensamientos, sentimientos, o emociones durante la meditación caminando, uno puede elegir ignorarlos, enfocando la mente nuevamente en los pies de forma que mantengamos la concentración y la continuidad. Pero, si se vuelven una distracción fuerte, uno debe detenerse, trayendo el pie que se quedo atrás al frente, diciéndose, “parando, parando, parando”, y empezar a contemplar la distracción como se hace en la meditación sentado, notando “pensando, pensando, pensando”, “dolor, dolor, dolor”, “enojado”, “triste”, “aburrido”, “feliz”, etc., de acuerdo a la experiencia. Una vez que el objeto de atención desaparece, continúe caminando como antes: “dando paso derecho”, “dando paso izquierdo”.

De esta forma, uno da pasos en el espacio reservado para caminar en una dirección hasta llegar al final y luego gira para caminar en la dirección contraria, repitiendo el proceso hasta que finaliza el tiempo destinado a esta práctica.

Generalmente, uno debe tratar de balancear la cantidad de tiempo que destina a la meditación caminando con el tiempo dedicado a la meditación sentado, para evitar predilección hacia una u otra postura. Si uno va a practicar diez minutos de meditación caminando, por ejemplo, uno debe continuar con diez minutos de meditación sentado.

Esto concluye la explicación de como practicar la meditación caminando. Insisto en que no se conforme sólo con leer este libro; por favor ponga en práctica las técnicas de meditación y vea los beneficios que le brinda. Gracias por su interés en la práctica de meditación y nuevamente le deseo paz felicidad, y libertad del sufrimiento.

Capítulo Cuatro: Fundamentos

En este capitulo, explicaré los cuatro principios fundamentales que son esenciales en la práctica de meditación.[1] La práctica de meditación es más que caminar de ida y vuelta y sentarse quieto. Es importante resaltar que el beneficio que uno gana en la meditación depende de la calidad de la mente en cada momento y no de la cantidad de tiempo que uno practique.

El primer principio importante es que la meditación debe ser practicada enfocándose en el momento presente. Durante la meditación, la mente debe estar enfocada en la experiencia que esta ocurriendo en cada momento, nunca recordando el pasado o anticipando el futuro. Uno debe evitar los pensamientos acerca de cuánto tiempo lleva sentado o cuánto tiempo falta. La mente debe estar notando mentalmente los objetos conforme surgen en el momento presente, sin perderse ni un sólo momento en el pasado o en el futuro.

Cuando uno no está percibiendo el momento presente, uno no está percibiendo la realidad. Cada experiencia solo dura un momento, por lo tanto es muy importante que se reconozcan las experiencias en el momento en que ocurren, reconociendo su surgimiento, su persistencia y su cese, utilizando un mantra para crear una consciencia clara de su naturaleza esencial. Sólo de esta forma podemos entender la verdadera naturaleza de la realidad.

El segundo principio importante es que la meditación debe ser practicada de forma continua. La práctica de la meditación, al igual que cualquier otro entrenamiento, debe convertirse en un hábito de forma que le permita a uno superar a los malos hábitos de aferrarse a algo y de ser parcial. Si uno practica meditación de forma intermitente y no tiene claridad mental entre las sesiones,

1 Estas cuatro cualidades importantes de la meditación me fueron transmitidas por mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo.

cualquier claridad mental ganada a partir de la práctica será debilitada por estados mentales de distracción subsecuentes, haciendo parecer que la práctica de meditación es inútil. Esto ocasiona con frecuencia que los meditadores novatos sientan frustración y desilusión hasta el momento en que aprenden a tener claridad mental en sus actividades diarias y de forma continua al pasar de una técnica de meditación hasta la siguiente. Una vez que son capaces de tener atención plena continuamente, la concentración mejorará y se darán cuenta del beneficio real de la práctica.

Uno debe intentar practicar continuamente de un momento al otro. Durante la meditación formal, uno debe hacer el esfuerzo de mantener a la mente en el momento presente tanto como sea posible, usando el mantra para crear un pensamiento claro de un momento a otro. Cuando se practica caminando, uno debe ser cuidadoso de transferir la atención de un pie al otro sin interrupción. Cuando se practica sentado, uno debe poner atención cuidadosa en la expansión y contracción del abdomen, notando cada movimiento, uno después del otro, sin interrupción.

Además, después de practicar meditación caminando, uno debe mantener la atención clara y el reconocimiento del momento presente durante el cambio a la posición sentado, notando “agachándose”, “tocando”, “sentado”, etc., de acuerdo a los movimientos que se requieran para cambiar de posición. Una vez sentado, uno debe empezar inmediatamente la contemplación de la expansión y contracción del abdomen y seguir haciéndolo el tiempo que dure la práctica. Al final de la meditación sentado, uno debe intentar continuar meditando en el momento presente durante la vida diaria, continuando con el reconocimiento mental de las experiencias tanto como la habilidad de uno se lo permita hasta que llegue la siguiente sesión de meditación.

La meditación es como la lluvia cayendo. Cada momento en que uno es claramente consciente de la realidad es como una gota de

lluvia. Aún cuando parezca ser insignificante, si uno está atento continuamente de un momento al siguiente, claramente consciente de cada momento (uno a la vez), estos momentos de consciencia concentrada se acumularán y harán surgir una concentración fuerte y una introspección clara de la realidad, de la misma forma que gotas minúsculas de lluvia se acumulan para llenar un lago o inundar a un pueblo entero.

El tercer principio importante de la práctica de meditación con respecto a la técnica es crear una consciencia clara. La consciencia ordinaria de las experiencias (como la de personas que no meditan e incluso la de los animales) no es adecuada y no produce una introspección sobre la naturaleza de la realidad lo suficientemente profunda para superar malos hábitos y tendencias. Para crear el tipo de consciencia clara sobre la naturaleza profunda de la realidad que facilite tal estado, deben estar presentes tres cualidades mentales:[1]

1. Esfuerzo – para hacer un reconocimiento apropiado de una experiencia mientras ocurre, no basta con decir palabras como “expandiendo”, “contrayendo” y esperar ganar entendimiento acerca de la realidad. Uno debe activamente enviar a la mente al objeto y mantener a la mente con el objeto cuando este surge, mientras persiste, y hasta el momento en que cesa. Esto aplica a cualquier objeto, en el caso de la expansión y contracción del abdomen, por ejemplo, uno dirige la mente al abdomen al momento de la expansión o contracción. En lugar de repetir el mantra en la cabeza o con la boca, uno debe dirigir la mente hacia el objeto y notar la experiencia en el lugar en el que ocurre.

2. Conocimiento – una vez que uno ha enviado la mente al objeto, uno debe dirigir a la mente para que se vuelva

1 Estas tres cualidades son tomadas del Satipaṭṭhāna Sutta del Majjhima Nikāya (MN 10).

consciente del objeto. En lugar de simplemente decir “expandiendo” y “contrayendo”, mientras se fuerza a la mente a enfocarse ciegamente en el objeto, uno debe observar el movimiento mientras ocurre, de principio a fin. Si el objeto es dolor, uno debe esforzarse para observar el dolor sin titubear; si es un pensamiento, uno debe observar únicamente al pensamiento, en lugar de perderse en su contenido, y debe hacer lo mismo con el resto de las experiencias.

3. Reconocimiento – Una vez que uno es consciente del objeto, uno debe notar de forma objetiva a la experiencia, estableciendo un entendimiento claro y preciso del objeto tal y como es, evitando la parcialidad y el engaño. El reconocimiento reemplaza a los pensamientos que distraen y conducen a hacer extrapolaciones y conjeturas sobre el objeto, percibiéndolo como “bueno”, “malo”, “yo”, “mío”, etcétera. En lugar de permitir que la mente origine una proyección o juicio del objeto, uno simplemente se recuerda a si mismo la verdadera naturaleza del objeto tal como es, como se explicó en el primer capítulo.

La cuarta cualidad fundamental de la práctica es el balance de las facultades mentales. Se considera tradicionalmente en el Budismo que la mente posee cinco facultades mentales benéficas para el desarrollo espiritual. Estas son:

1. Confianza
2. Esfuerzo
3. Atención plena
4. Concentración
5. Sabiduría

Por lo general estas cinco facultades mentales son benéficas para la mente, pero si no están balanceadas apropiadamente pueden resultar en un detrimento para uno mismo. Por ejemplo, una persona puede tener una confianza fuerte pero poca sabiduría, lo que puede resultar en que cultive fe ciega, creyendo cosas por confiado sin tener un conocimiento empírico de la verdad. Como resultado, no se preocupará de examinar la verdadera naturaleza de la realidad, sino que vivirá de acuerdo a la fe en creencias que pueden ser o no ser ciertas.

Tales personas deben examinar sus creencias cuidadosamente y contrastarlas con la realidad, para poder ajustar su fe de acuerdo a la sabiduría que obtienen de la meditación, en lugar de prejuzgar la realidad conforme a sus creencias. Incluso si la creencia de uno concuerda con la realidad es benéfico examinarla, ya que esta creencia será débil e inestable si uno no tiene como soporte la comprensión verdadera de la realidad a través de los cinco sentidos y la mente.

Por otro lado, uno podría tener una sabiduría fuerte pero poca fe, entonces uno podría dudar de la práctica sin ni siquiera probarla honestamente. Tales personas rechazan hacer a un lado su escepticismo por la cantidad de tiempo necesaria para hacer una investigación adecuada, incluso cuando la teoría es explicada por una persona respetada, eligiendo dudar y discutir en lugar de investigar por sí mismo.

Este tipo de actitud hará difícil el progreso en la práctica de meditación, debido a que el meditador carece de convicción, haciendo que la mente no se pueda enfocar apropiadamente. Este tipo de persona debe hacer un esfuerzo para ver su duda como un obstáculo a la investigación honesta y tratar lo mejor posible de darle a la meditación una oportunidad justa antes de juzgarla.

De la misma forma, uno puede hacer un esfuerzo fuerte pero tener una concentración débil, conduciendo a que la mente se distraiga frecuentemente y evitando que la mente se enfoque en algo por un periodo de tiempo adecuado. Algunas personas realmente disfrutan pensar o filosofar acerca de sus vidas y sus problemas, sin darse cuenta de la distracción y el estrés que genera esta actividad. Este tipo de personas son incapaces de sentarse quietos a meditar por un tiempo debido a que sus mentes son muy caóticas y están atrapadas en el estímulo generado por su actividad mental; este estado incómodo no proviene de la meditación, es resultado del hábito mental de distraerse. Se debe entrenar pacientemente para deshacerse de este hábito de forma que se pueda apreciar la realidad tal como es. Aunque algunas actividades mentales son imprescindibles en nuestra vida diaria, deberíamos ser selectivos con los pensamientos a los que les damos importancia, en lugar de que convirtamos a cada pensamiento en una causa para distraernos.

Finalmente, uno puede tener una concentración fuerte pero un esfuerzo débil, lo cual hará que uno se sienta adormecido o con pereza durante la meditación. Esto evitará que el meditador realice una observación clara de la realidad, debido a que la mente se inclinará a perderse y dormirse. Las personas que tienden a dormirse durante la meditación deben practicar meditación parados o caminando cuando se encuentran cansados o con sueño, de forma que estimulen al cuerpo y a la mente a permanecer alerta.

La quinta facultad, es la atención plena, la cual es sinónimo de reconocimiento o consciencia clara de la experiencia tal y como es. La atención plena se hace presente en una mente balanceada, y es tanto la forma de balancear las otras facultades como el resultado de balancearlas. Conforme uno tiene más atención plena, uno tendrá una mejor práctica, por lo tanto uno

debe esforzarse tanto en balancear las otras cuatro facultades como en reconocer la realidad tal y como es todo el tiempo.

La atención plena es a su vez la mejor forma de balancear las otras facultades; cuando uno tiene deseo o aversión debe reconocerlos como “deseando, deseando” o “disgustando, disgustando” y uno será capaz de ver a través de la adherencia a la parcialidad. Cuando uno tiene duda, uno debe notar “dudando, dudando”, cuando uno está distraído, “distraído, distraído”, cuando uno está adormecido, “adormecido, adormecido”, y la condición se corregirá por si misma de forma natural sin ningún esfuerzo especial, debido a la naturaleza intrínseca de la atención plena como forma de balancear la mente.

Una vez que se han balanceado las facultades, la mente será capaz de ver cada fenómeno como el simple surgimiento y cese de una experiencia, sin emitir ningún juicio sobre cualquiera de los objetos de la consciencia. Como resultado, la mente dejará ir toda la adherencia y superará al sufrimiento sin dificultad. De la misma forma que un hombre fuerte es capaz de doblar fácilmente una barra de hierro, cuando la mente de uno es fuerte, uno es capaz de doblar, moldear y finalmente enderezar la mente, liberándola de todos los estados torcidos e insalubres. Como resultado de una mente balanceada uno descubre por si mismo un estado natural de paz y felicidad que es capaz de superar todo tipo de estrés y sufrimiento.

Esta es una explicación básica de las cualidades fundamentales importantes de la práctica de meditación. Para resumir:

1) Uno debe practicar en el momento presente.

2) Uno debe practicar de forma continua.

3) Uno debe crear un pensamiento claro, utilizando el esfuerzo, el conocimiento y el reconocimiento.

4) Uno debe balancear las facultades mentales.

Esta lección es un complemento importante a la técnica de meditación, dado que los beneficios de la meditación provienen de la calidad y no de la cantidad. Espero sinceramente que pueda poner estas enseñanzas en práctica, y que se capaz de encontrar una mayor paz, felicidad y por consiguiente liberarse del sufrimiento. Gracias de nuevo por su interés en aprender como meditar.

Capítulo Cinco: Postración Atenta

En este capítulo, explicaré una tercera técnica de meditación que es usada como un ejercicio preparatorio antes de la meditación caminando y la meditación sentado. Esta técnica es llamada postración atenta. Es una práctica opcional y puede omitirse si así lo desea.

La postración es una práctica común para los seguidores de diferentes tradiciones religiosas alrededor del mundo. Por ejemplo, en los países Budistas la postración se usa como una forma de mostrar respeto a nuestros padres, maestros, y figuras de reverencia religiosa. En otras tradiciones religiosas, la postración puede ser usada como forma de reverencia hacia un objeto de adoración, por ejemplo: un dios, un ángel, o alguna figura santa, etcétera.

Aquí, la postración es una forma de mostrar respeto a la práctica de meditación misma; se puede ver como una forma de crear una apreciación humilde y sincera por la práctica, recordando que la meditación no es sólo un hobby o un pasatiempo, sino un entrenamiento mental importante que merece respeto.

Y aún más importante que lo anterior es que la postración atenta es un ejercicio preparatorio útil, ya que involucra movimientos repetitivos de varias partes del cuerpo, forzando a que uno se enfoque en la actividad en cada momento.

La técnica de la postración atenta es llevada a cabo de la siguiente forma:

1. Empiece por sentarse de rodillas, ya sea sobre los dedos de los pies (A)[1] o sobre la parte superior de los pies (B).
2. Coloque las manos en los muslos con las palmas hacia abajo (1), con la espalda derecha y los ojos abiertos.

1 Los paréntesis indican la ilustración correspondiente en el apéndice.

Empiece girando la mano derecha noventa grados hasta que este perpendicular al piso, manteniendo la mente enfocada en el movimiento de la mano. Cuando la mano empiece a girar, note “girando”. Cuando la mano está a la mitad del movimiento, nuevamente note “girando”, y cuando la mano completa el movimiento, note una tercera vez “girando” (2). La palabra es repetida tres veces para crear consciencia del movimiento en tres etapas: al comienzo, a la mitad y al final.

A continuación, levante la mano derecha hacia el pecho, deteniéndose justo antes que el pulgar toque el pecho, notando “levantando, levantando, levantando” (3). Entonces toque el pecho con el pulgar, notando “tocando, tocando, tocando” (4), mientras el pulgar toca el pecho. Luego, repita esta secuencia con la mano izquierda: “girando, girando, girando” (5), “levantando, levantando, levantando” (6), “tocando, tocando, tocando” (7). La mano izquierda no sólo debe tocar el pecho, sino también la mano derecha, palma con palma.

A continuación, lleve ambas manos hacia la frente, notando “levantando, levantando, levantando”, luego “tocando, tocando, tocando” cuando las uñas de los pulgares toquen la frente (9). Luego lleve las manos de nuevo al pecho, notando “bajando, bajando, bajando” (10), “tocando, tocando, tocando” (11).

A continuación viene la postración; primero incline la espalda a un angulo de cuarenta y cinco grados, notando “inclinando, inclinando, inclinando” (12). Luego baje la mano derecha al piso enfrente de las rodillas, diciendo “bajando, bajando, bajando” (13), “tocando, tocando, tocando”, manteniendo las manos perpendiculares al piso (14), con la orilla del dedo meñique tocando el piso. Finalmente, gire la mano para colocar la palma hacia abajo para cubrir el piso, notando “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (15). Luego repita esta secuencia con la mano izquierda: “bajando, bajando, bajando” (16), “tocando, tocando, tocando” (17), “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (18). Las manos

deben estar una al lado de la otra con los pulgares tocándose y con aproximadamente 10 centímetros de separación entre los dedos índices.

A continuación, baje la cabeza para tocar los pulgares con la frente, diciendo “inclinando, inclinando, inclinando” mientras inclina la espalda (19) y “tocando, tocando, tocando” cuando la frente toca los pulgares (20). Luego levante la espalda hasta que los brazos estén derechos, diciendo “levantando, levantando, levantando” (21). Esta es la primera postración.

Una vez que los brazos están derechos, empiece desde el inicio a repetir la secuencia entera una segunda vez, pero empezando con las manos en el piso, notando “girando, girando, girando” mientras gira la mano derecha (22), luego “levantando, levantando, levantando” (23), “tocando, tocando, tocando” (24). Luego la mano izquierda, “girando, girando, girando” (25), “levantando, levantando, levantando” (26), “tocando, tocando, tocando” (27). Mientras levanta la mano izquierda esta vez también debe enderezar la espalda de un angulo de 45 grados a una posición perpendicular al piso. No es necesario notar este movimiento por separado; simplemente enderece la espalda mientras la mano izquierda se dirige al pecho (vea la figura 26).

Entonces levante ambas manos hacia la frente, notando “levantando, levantando, levantando” (28), “tocando, tocando, tocando” (29), y luego bájelas hacia el pecho de nuevo, “bajando, bajando, bajando” (30), “tocando, tocando, tocando” (31). Entonces incline la espalda nuevamente, “inclinando, inclinando, inclinando”.[1] Finalmente, baje las manos de nuevo una por una, “bajando, bajando, bajando”, “tocando, tocando, tocando”, “cubriendo, cubriendo, cubriendo”, “bajando, bajando, bajando”, “tocando, tocando, tocando”, “cubriendo, cubriendo, cubriendo”. De nuevo toque los pulgares con la frente, “inclinando, inclinando,

1 A partir de aquí, la técnica es exactamente igual a las ilustraciones 12 a 31, llevadas a cabo una segunda y tercera vez.

inclinando", "tocando, tocando, tocando", y de nuevo levante la espalda hasta que los brazos estén derechos, "levantando, levantando, levantado". Esta es la segunda postración, después de la cual se debe hacer una tercera exactamente de la misma forma, repitiendo lo anterior una vez más desde la figura 22.

Después de la tercera postración, empiece como antes con la mano derecha, "girando, girando, girando", "levantando, levantando, levantando", "tocando, tocando, tocando", y con la mano izquierda, "girando, girando, girando", "levantando, levantando, levantando", "tocando, tocando, tocando". Entonces lleve las manos a la frente como antes, "levantando, levantando, levantando", "tocando, tocando, tocando", y de vuelta al pecho, "bajando, bajando, bajando", "tocando, tocando, tocando". Esta vez en lugar de inclinarse para hacer una cuarta postración, lleve las manos a que descansen en los muslos una a la vez, regresándolas a la posición inicial; empezando con la mano derecha, note "bajando, bajando, bajando" (32), "tocando, tocando, tocando" (33), "cubriendo, cubriendo, cubriendo" (34), y con la mano izquierda, "bajando, bajando, bajando" (35), "tocando, tocando, tocando" (36), "cubriendo, cubriendo, cubriendo" (37).

Una vez que ha completado las postraciones, debe continuar con la meditación caminando y luego la meditación sentado en ese orden. Es importante que uno mantenga una atención clara mientras que cambia de posición, sin levantarse o sentarse precipitadamente o sin poner atención. Antes de empezar a levantarse, uno debe notar "sentado, sentado" (38), y luego "parándose, parándose" mientras que uno se pone de pie (39). Una vez parado, continúe inmediatamente con la meditación caminando de forma que la consciencia clara del momento presente no se rompa. De esta forma, la postración atenta actuará como un apoyo para la meditación caminando así como la meditación caminando es un apoyo para la meditación sentado.

Durante un curso de meditación intensivo, los estudiantes son instruidos en la práctica de estas tres técnicas como se ha mencionado en este libro; una vez que terminan un ciclo, descansan un periodo corto de tiempo y luego empiezan nuevamente desde el principio, practicando una y otra vez el tiempo que dure la lección, que es normalmente veinticuatro horas. Una vez que este periodo termina, se reúnen con el maestro para hacer un reporte de su meditación y recibir la siguiente lección que incluye técnicas más complicadas para la meditación caminando y sentado.

Como este libro esta dirigido a dar instrucciones básicas de meditación, las lecciones avanzadas no serán discutidas aquí. Una vez que uno ha dominado estas técnicas básicas, uno debe buscar la guía de un instructor calificado si uno desea profundizar en la práctica. Si no es capaz de entrar a un curso de meditación, uno puede empezar practicando estas técnicas una o dos veces al día y contactar a un maestro cada semana o cada mes para obtener lecciones nuevas de forma gradual conforme acuerden el maestro y el estudiante.

Esto concluye la explicación de la práctica formal de meditación; en el capitulo siguiente y final hablaré de como incorporar algunos de los conceptos aprendidos en este libro a nuestra vida diaria. Gracias de nuevo por su interés, y nuevamente le deseo paz, felicidad y que se libere del sufrimiento.

Capítulo Seis: Vida Diaria

En este punto, la instrucción de la técnica básica para la práctica de la meditación formal está completa. Las enseñanzas de los capítulos anteriores son suficientes para que un principiante se introduzca al camino hacia entender la realidad tal como es. En este capítulo final, discutiré algunas de las formas para incorporar la práctica de la meditación en la vida diaria, de forma que aunque no este uno meditando formalmente uno pueda mantener un nivel básico de atención plena y consciencia clara.

Primero, es necesario mencionar que hay actividades que son dañinas para la claridad mental; actividades que uno debe evitar para que la meditación brinde resultados positivos a largo plazo.

Como explique en el primer capítulo, “meditación” es el equivalente mental a “medicina”. Cuando se esta bajo un tratamiento hay ciertas sustancias que deben evitarse; sustancias que anularan los efectos positivos del medicamento o que combinados con el medicamento crean un veneno. De la misma forma, en el caso de la meditación hay ciertas actividades que por su tendencia a nublar la mente tienen el potencial de anular los efectos de la meditación o pervertir el entendimiento adquirido durante la meditación haciendo que cultivemos estados mentales dañinos en lugar de estados mentales benéficos.

El propósito de la meditación es cultivar claridad y entendimiento libres de adicción, aversión y engaño, en consecuencia libres de sufrimiento. Ciertos actos corporales o verbales están intrínsecamente ligados a cualidades negativas de la mente y por lo tanto son considerados ‘contraproducentes’ a la práctica de meditación; tienen un efecto opuesto a lo que se desea cultivar, produciendo impureza en lugar de pureza mental. Los meditadores que insisten en participar de estas actividades enfrentarán una gran dificultad en su práctica, desarrollando hábitos que son perjudiciales tanto a su práctica de meditación

como a su bienestar personal. Para asegurarse de que la mente este perfectamente clara y sea capaz de entender la realidad, ciertos comportamientos deben ser abandonados.

Primero, hay cinco tipos de acciones de las que uno debe abstenerse completamente, ya que son inherentemente dañinas:[1]

1. *Abstenerse de matar seres vivos sintientes*. Para cultivar el bienestar propio, uno debe cuidar el bienestar de los seres, absteniéndose de matar cualquier ser vivo, aún hormigas, mosquitos y otros seres vivos.

2. *Abstenerse de robar*. Para tener una mente tranquila debemos ofrecer esta tranquilidad a los demás; robar es negar el derecho básico a la seguridad. Además, si deseamos librarnos de adicciones, debemos ser capaces de controlar nuestros deseos respetando las posesiones de los demás.

3. *Abstenerse de cometer adulterio o conductas sexuales inapropiadas*. Las relaciones románticas que son dañinas emocionalmente o espiritualmente para otros son una causa de estrés y sufrimiento debido a los compromisos existentes de los involucrados en la relación. Se basan en una perversión de la mente.

4. *Abstenerse de decir mentiras*. Si uno desea encontrar la verdad, debe evitar la falsedad; el desviar de la verdad a otros intencionalmente es dañino, tanto para uno como para los demás, y no es compatible con las metas de la meditación.

5. *Abstenerse de consumir drogas o alcohol*. Cualquier substancia que intoxica a la mente es obviamente

1 Estos cinco comportamientos corresponden a los cinco preceptos morales Budistas

contraproducente a la práctica de meditación, ya que es la antítesis de un estado mental natural y claro.

Es necesario abstenerse completamente de estas actividades si uno desea que la práctica de meditación sea exitosa, ya que tienen una naturaleza dañina y un efecto negativo en la mente.

Además, hay ciertas actividades que deben ser *moderadas* o interferirán con la práctica de meditación. Estas actividades no son necesariamente dañinas por sí mismas pero realizadas en exceso pueden inhibir la claridad de la mente y disminuir el beneficio de la práctica de meditación.[1]

Una de esas actividades es comer; si uno desea realmente avanzar en la práctica de la meditación, uno debe ser cuidadoso de no comer demasiado o muy poco. El estar obsesionado constantemente con la comida puede ser un gran obstáculo para el avance en la meditación ya que comer de más no sólo nubla la mente, sino que conduce a adormecimiento en el cuerpo y en la mente. Uno debe de comer para estar vivo, más que estar vivo sólo para comer. Durante cursos de meditación intensivos, los meditadores comen una vez al día y no sufren de consecuencias físicas negativas al hacerlo; mientras que los efectos positivos de tal moderación son claridad mental y el liberarse de la obsesión con la comida.

Otra actividad que interfiere con la práctica de la meditación es el entretenimiento – ver películas, escuchar música, etcétera. Estas ocupaciones no son inherentemente dañinas pero pueden fácilmente crear estados de adicción cuando se practican en exceso.

1 Esto es conforme a los ocho preceptos que los meditadores Budistas toman en los días festivos o durante cursos de meditación intensivos, agregando tres preceptos adicionales a los cinco discutidos anteriormente y practicando un celibato total.

La adicción es una forma de embriaguez, ya que involucra procesos químicos en el cerebro que inhiben el pensamiento claro y la claridad de la mente. El placer que produce el entretenimiento es momentáneo e insatisfactorio a largo plazo, mientras que la adicción y obsesión con él puede continuar a lo largo de nuestra vida, por eso un meditador serio debe hacer la determinación de hacer el mejor uso de su corto tiempo en esta vida cultivando paz y contento, en lugar de desperdiciarlo en actividades sin sentido que no conducen a una felicidad y paz duraderas. Si uno desea encontrar la verdadera felicidad, uno debe moderar el uso del entretenimiento. Socializar en Internet y actividades similares deben ser practicadas también con moderación.

La tercera actividad que uno debe moderar es la de dormir. Dormir es una adicción que con frecuencia es pasada por alto; la mayoría de la gente no se da cuenta de cuan adheridos están a dormir como una forma de escape de la realidad. Por el contrario, otros tienen insomnio, y se obsesionan con la idea de que no duermen lo “suficiente”, lo que les produce niveles altos de estrés y mayor dificultad para poder dormir.

A través de la práctica de meditación, uno descubrirá que necesita dormir menos que antes debido a que la mente se volverá más tranquila. El insomnio no es un problema para los meditadores ya que son capaces de meditar hasta en una posición acostado y pueden mantener su mente libre de estrés. Las personas que tienen dificultad para dormir deberían entrenarse en la observación del abdomen expandiéndose y contrayéndose, notando “expandiendo”, “contrayendo”, toda la noche si es necesario. Aún si no pueden dormir (lo que es improbable, dado que la mente se tranquiliza mientras se medita) se sentirán descansados como si hubieran dormido profundamente a lo largo de la noche.

Finalmente, vale la pena mencionar que para verdaderamente obtener resultados en la práctica de la meditación, un meditador

debe de apartar aunque sea un periodo de tiempo para permanecer en celibato, no sólo evitando actividad sexual inmoral sino toda actividad sexual, ya que toda la actividad sexual es invariablemente intoxicante y será un obstáculo para obtener claridad mental y paz.

Una vez que uno ha dejado de lado las actividades que interfieren con la claridad de la mente, uno puede empezar a incorporar la consciencia meditativa a la vida ordinaria. Hay dos formas en que uno puede meditar sobre una experiencia ordinaria, y deben ser practicadas juntas, de la siguiente forma.

El primer método es enfocar la atención en el cuerpo, ya que es el aspecto más claramente evidente de la experiencia. Como en la meditación formal, el cuerpo siempre está disponible para la observación, y por lo tanto sirve para crear una conciencia clara de la realidad en la vida diaria. Ya que el cuerpo está generalmente en una de las cuatro posturas – caminando, parado, sentado, o acostado, uno puede simplemente ser consciente de la postura como un objeto de meditación para producir claridad en la mente.

Al caminar, por ejemplo, uno puede notar ya sea “caminando, caminando, caminando, caminando” o “izquierdo, derecho, izquierdo, derecho” mientras uno mueve cada pie. Al estar parado, uno puede enfocarse en la posición y notar “parado, parado”; al sentarse, “sentado, sentado” y al acostarse, “acostado, acostado”. De esta forma, uno puede desarrollar claridad en la mente en cualquier momento aún cuando no este practicando meditación formal.

Además, uno puede aplicar la misma técnica a cualquier movimiento del cuerpo – por ejemplo al doblar o extender las extremidades, uno puede notar “doblando” o “estirando”. Cuando se mueven las extremidades, “moviendo”. Cuando se giran, “girando”, etcétera. De esta forma cada actividad puede volverse

una práctica de meditación; al cepillarse los dientes uno puede notar “cepillando”, al masticar o tragar comida, “masticando, masticando”, “tragando, tragando”, etcétera.

Al cocinar, limpiar, ejercitarse, bañarse, vestirse, aún al ir al baño, uno puede tener atención plena de los movimientos del cuerpo involucrados, creando una consciencia clara de la realidad en todo momento. Este es el primer método mediante el cual uno puede y debe incorporar la práctica de meditación directamente a la vida cotidiana.

El segundo método es el reconocimiento de los sentidos – viendo, oyendo, oliendo, probando y sintiendo. La experiencia sensorial ordinaria tiende a provocar agrado o desagrado; por lo que se convierte en una causa para provocar adicción o aversión y a la larga sufrimiento cuando la sensaciones no concuerdan con nuestras expectativas. Para mantener a la mente clara e imparcial, uno debe siempre tratar de crear una consciencia clara en el momento presente de la experiencia sensorial, en lugar de permitir que la mente juzgue la experiencia conforme a sus tendencias habituales. Por lo tanto, al ver uno debe reconocerlo simplemente como viendo, recordándose a uno mismo “viendo, viendo”.

Al oír un sonido, uno debe notar de la misma forma “oyendo, oyendo”. Al oler fragancias agradables o desagradables, “oliendo, oliendo”. Al probar comidas o bebidas, en lugar de volverse adicto al sabor o sentir rechazo por él, uno debe notar “probando, probando”. Cuando surjan sensaciones en el cuerpo, de frío o calor, de contacto con superficies suaves o duras, etcétera, uno debe notar “sintiendo, sintiendo” o “caliente”, “frío”, etcétera.

Practicando de esta forma, uno será capaz de interactuar con el espectro completo de experiencias sin catalogar la realidad como “bueno”, “malo”, “yo”, “mío”, “nosotros”, “ellos”, etcétera. El resultado de esto es la posibilidad de tener paz verdadera,

felicidad y libertad del sufrimiento en todo momento y en toda situación. Una vez que uno comprende la naturaleza verdadera de la realidad, la mente dejará de reaccionar ante los prejuicios que tenemos hacia los objetos sensoriales y se liberará de toda adicción y aversión, de la misma forma que un ave en vuelo es libre de la necesidad de una rama a la cual aferrarse.

Esta es una guía básica para practicar meditación en la vida diaria, incorporando la práctica de la meditación directamente dentro de nuestras vidas aún cuando no estemos meditando formalmente. Aparte de estos dos métodos, uno también puede incluir cualquiera de los objetos discutidos en el primer capítulo – el dolor, los pensamientos, o las emociones. Las técnicas discutidas en este capítulo deben considerarse una forma adicional de hacer de la meditación una experiencia continua que nos permita aprender sobre nosotros mismos y sobre la realidad en todo momento.

Esto concluye la introducción básica a la práctica de la meditación. Recuerde que ningún libro, sin importar cuan detallado sea, puede sustituir una práctica ardua y sincera de las enseñanzas. Uno puede aprender de memoria todos los libros sabiamente escritos y aún así no ser más que un pastor cuidando el rebaño que pertenece a otros. Esto pasa cuando uno no practica lo aprendido.

Si, por el contrario, uno acepta los principios básicos incluidos en un libro como este como un conocimiento teórico suficiente y practica sinceramente de acuerdo a ellos, uno tiene garantizado lograr los mismos resultados que han logrado una gran cantidad de personas – paz, felicidad y una verdadera libertad del sufrimiento.

Por última vez, gracias por tomarse el tiempo de leer está breve introducción acerca de la meditación, y una vez más deseo sinceramente que esta instrucción le traiga paz, felicidad y libertad

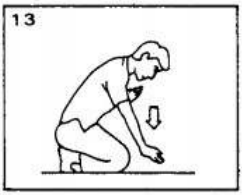
del sufrimiento a usted y a todos los seres con los que usted interactúe.

Si encuentra alguna cosa confusa en estas páginas, o si quiere instrucciones más detalladas o específicas acerca de la práctica de meditación, puede contactarme (en Inglés) a través de:

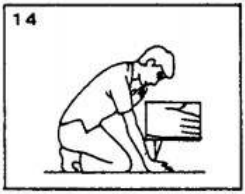
http://www.sirimangalo.org/

Apéndice: Figuras

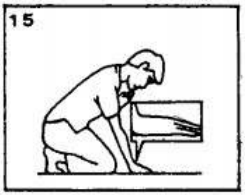

A
B
1
Sentado
2
Girando
3
Levantando
4
Tocando
5
Girando
6
Levantando
7
Tocando
8
Levantando
9
Tocando
10
Bajando
11
Tocando
12
Inclinando



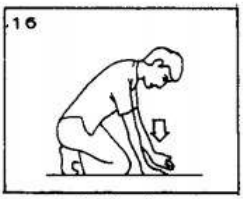
Bajando



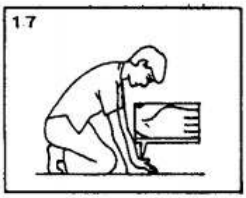
Tocando



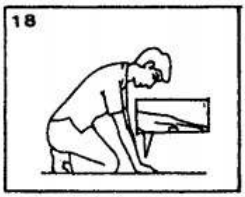
Cubriendo



Bajando



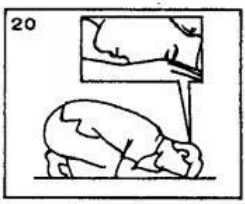
Tocando



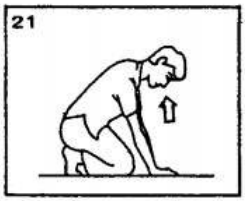
Cubriendo



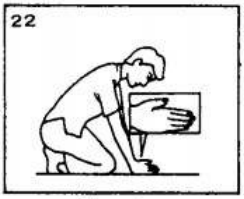
Inclinando



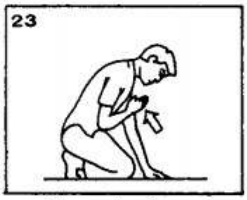
Tocando



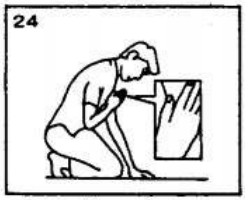
Levantando



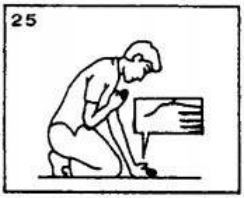
Girando



Levantando



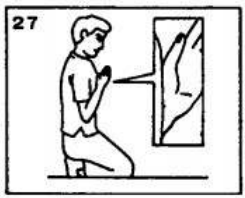
Tocando



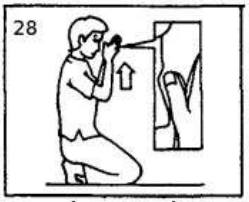
Girando



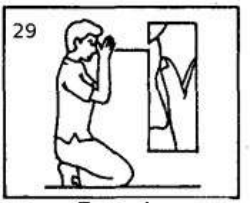
Levantando



Tocando



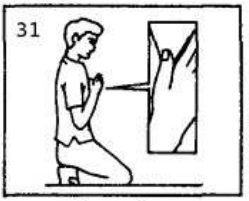
Levantando



Tocando

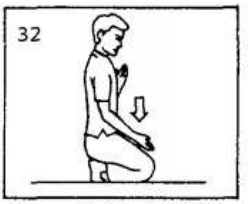


Bajando

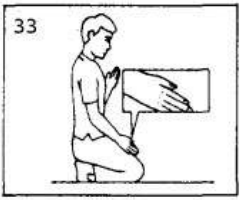


Tocando

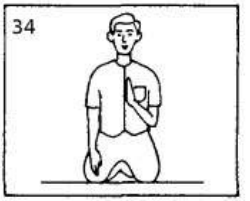
Repita del 12 al 31 dos veces más, luego siga con el 32.



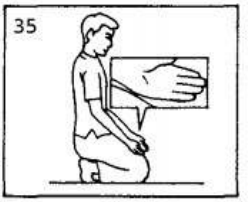
Bajando



Tocando



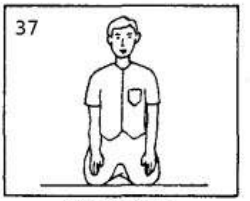
Cubriendo



Bajando



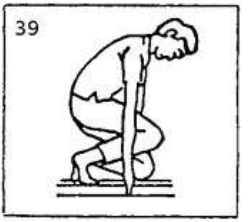
Tocando



Cubriendo

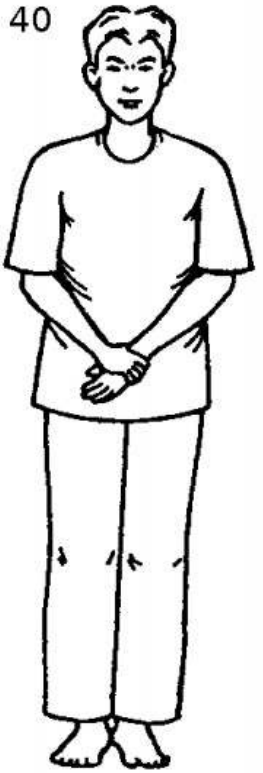


Sentado



Parándose

40





41





Sirimangalo International

www.sirimangalo.org