

Anton Baron



Retiro de meditación

Guía sistemática para organizar un retiro por sí mismo

Bosque Theravada

Anton Baron

Retiro de
meditación de
noventa días

Guía sistemática para organizar un
retiro por sí mismo

Edición de Bosque Theravada © 2008

Términos del uso del Bosque Theravada: Puedes copiar, reformatear, reimprimir, volver a publicar y redistribuir este trabajo a través de cualquier medio, siempre que (1) hagas que estas copias, etc. sean disponibles de manera libre de costo; (2) indiques claramente que cualquier derivación de esta obra (incluida la traducción) debe señalar como fuente éste documento e (3) incluyas el texto completo de esta licencia en cualquier copia o derivación de esta obra. Por lo demás, todos los derechos reservados.



Anton Baron (1.957 -). Filósofo, teólogo y educador de origen polaco radicado en Paraguay desde hace veinte años. Autor del libro "El camino de Buda hacia la liberación" (2006) y otros libros de temáticas diversas.

Es miembro de la Pali Text Society. Fundador y responsable de los contenidos de Bosque Theravada.

<http://www.bosquetheravada.org>

Introducción

La práctica de la meditación budista consiste en una especie de limpieza mental y en el desarrollo de la atención, con el fin de percibir “las cosas tales como son”, o sea, insatisfactorias, impermanentes y carentes de esencia. Si seguimos el orden propuesto en las secciones siguientes, el meditador empezará observando detenidamente su propia respiración en su natural curso para lograr, de esta manera, un mayor grado de concentración. Seguirá luego, desarrollando su concentración, pero esta vez, canalizándola en actitudes útiles en la convivencia diaria, como el amor universal, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad. Finalmente, al lograr un nivel de concentración más afinado, procederá a examinar la naturaleza cambiante, insatisfactoria y carente de esencias de la realidad. Justamente, el hecho de percibir esta naturaleza de manera directa y experimental constituye el objetivo último de esta práctica.

Vale la pena subrayar que este camino de meditación no necesariamente tiene que ver algo con religión alguna, secta o culto, por lo cual puede ser practicado con provecho por cualquier persona, independientemente de las convicciones ideológicas, religiosas o condición social. Si bien, estas técnicas de meditación fueron propuestas por el Buda, la práctica de las mismas no está reservada a los budistas: todas las personas padecen problemas e insatisfacciones semejantes en su naturaleza, de modo que una técnica que ayude a la disminución o eliminación de dichas tensiones tiene también el alcance universal. Al practicar la meditación no se trata, pues, de alguna especie de “conversión al budismo”. Bien lo dijo uno de los muy conocidos maestros Satya Narayan Goenka proveniente de Birmania, cuando pronunció estas palabras en la Cumbre Mundial de la Paz organizada en el año 2000 en Nueva York por la ONU: “la única conversión involucrada en la meditación es la conversión de la miseria a la felicidad, conversión de la esclavitud a la liberación”.

Definitivamente, la práctica de meditación que se propone en las siguientes secciones no es una práctica sectaria. Esta actitud abierta y no proselitista, se puede notar en la enseñanza y forma de ser del mismo fundador del budismo, quien nunca enseñó la necesidad de formar una nueva religión. Lo que el Buda compartió, en vez de eso, fue la enseñanza del *Dhamma*, lo que del lenguaje pali podría traducirse como “la verdad, el camino, la realidad (de los fenómenos)”, o sea algo que es universal a todos los seres y no solamente a los discípulos de Siddhattha Gotama. Tampoco el Buda insistió a que sus discípulos se llamaran “budistas”, o sea, “seguidores del Buda” sino que los denominó “seguidores del *Dhamma*”, es decir, aquellos que siguen a la Verdad. El Buda insistió siempre a que sus discípulos verificaran primero todas y cada una de sus enseñanzas, en vez de que las creyeran a ciegas. Sus técnicas de meditación pretenden ofrecer un método eficaz y universal, descubierto por él, que pueda erradicar eficazmente los males que padecen todos los seres humanos. El mal es universal,

de modo que el remedio también debe serlo.

La siete técnicas propuestas

Las siguientes cinco secciones están dedicadas al repaso de algunas de las técnicas de meditación. La primeras cinco están orientadas al logro de un estado mental más calmado y tranquilo y de un grado de concentración más profundo. Cada sección de esta parte está dedicada a una técnica relacionada con esta clase de meditación. Los objetos de meditación en estos cinco casos serán: la respiración (*anapanasati*, en el idioma pali), el amor universal benevolente (*metta*), la compasión (*karuna*), la dicha altruista (*mudita*) y la ecuanimidad (*upekkha*), respectivamente. Dado que el sistema de aprendizaje que se propone en este lugar consiste en el “Retiro de noventa días”, se supone que el meditador debe dedicar a cada técnica un par de días o, a veces, semanas. Teniendo esto en cuenta, en cada sección se ofrecen pequeñas reflexiones sobre la técnica en cuestión o reflexiones de carácter contemplativo, que corresponden a cada uno de los días de este “Retiro”. El meditador, entonces, puede hacer uso de estas reflexiones tanto antes como después de su meditación formal o en cualquier otro momento libre del día.

En las dos últimas secciones, se presentan dos técnicas específicas para tratar de conseguir una visión más profunda y perspicaz de los fenómenos y empezar a “ver las cosas tal como son”. Un cierto nivel de destreza en el arte de la concertación (o sea, la práctica de las técnicas de primer grupo) es necesario para poder practicar este segundo tipo de técnicas, por lo cual, no se recomienda cambiar el orden de las técnicas propuestas.

El "Retiro"

Para sacar buen provecho de una determinada técnica, hay que dominarla aunque sea en un mínimo grado; algo que no se logra con una sola práctica. Es por eso que se propone aquí un plan de

aprendizaje de las siete técnicas que se comparten. Dicho plan consiste en distribuir las siete técnicas en un espacio de tiempo de duración de tres meses. El meditador podrá tratarlo como una especie del “Retiro de 90 días” durante el cual debería dedicar entre 30 minutos a una hora de su tiempo para efectuar la lectura correspondiente a cada día y realizar su sesión formal de meditación. Desde luego, no se trata de un retiro espiritual en el sentido literal de la palabra, ya que son muy pocas las personas que puedan darse el lujo de “retirarse” por el espacio de noventa días de sus actividades diarias y de sus habituales entornos de vida. Pero, para que este “retiro” tampoco sea una experiencia demasiado reducida, estaría bien completar las sesiones de meditación con la práctica de atención puesta en algunas tareas diarias, la aplicación de un trato amable hacia uno mismo, hacia las demás personas y hacia los otros seres sintientes, como también con la aplicación más seria y más intensiva que la de costumbre, de las reglas y los principios morales, de cuya conveniencia y rectitud uno está convencido.

La práctica de los retiros espirituales es de larga data y se remonta a la misma época del Buda y sus primeros discípulos, quienes aprovechaban las épocas lluviosas para tener una residencia fija durante este tiempo, en el cual se dedicaban a las prácticas espirituales de meditación de manera más intensa. El plan que se propone a continuación es usualmente seguido por algunos de los monasterios budistas y casas de retiro de tradición Theravada. Más específicamente, la confección y la estructuración de este plan detallado, corresponde a Andrew Quernmore, experimentado maestro de meditación budista y fundador de "Vipassana Fellowship", una organización que se dedica a propagar las técnicas de meditación de manera no sectaria.

Calendario

Plan del “Retiro de Noventa Días” para la práctica de las siete técnicas de meditación de tradición budista Theravada:

Tipo de meditación	Técnica de meditación	Nº de días
Meditación como concentración	<i>Anapanasati</i> : Meditación sobre la respiración	Día 1 al 12
	<i>Metta</i> : Meditación sobre el Amor Universal y Amabilidad	Día 13 al 33
	<i>Samatha</i> : <i>Karuna</i> : Meditación sobre la Compasión	Día 34 al 41
	<i>Mudita</i> : Meditación sobre la Dicha Altruista	Día 42 al 52
	<i>Upekkha</i> : Meditación sobre la Ecuanimidad	Día 53 al 59
<i>Vipassana</i> :	<i>Kayanupassana</i> : Contemplación del cuerpo	Día 60 al 75
Meditación perspicaz	Conciencia no selectiva	Día 76 al 90

***Samatha* : Meditación como concentración**

Anapanasati

Meditación sobre la respiración

Anapanasati es una ancestral técnica de meditación conocida, bajo diferentes nombres, en todas las tradiciones budistas e inclusive dentro del hinduismo. Entre los seguidores de la tradición Theravada es considerada como una de las más importantes prácticas de meditación, de la cual echó mano el mismo Buda cuando, según la tradición, alcanzó su Despertar. La palabra anapanasati proviene del idioma pali y significa “fijar la atención (sati) en la exhalación –ana y en la inhalación –apana.”

Siguiendo este significado etimológico, puede parecer que las instrucciones para realizar este tipo de meditación son extremadamente simples: observar o seguir nuestra propia respiración en sus dos fases: hacia adentro y hacia afuera. Sin bien es cierto que esto en sí mismo no encierra grandes misterios, al empezar la práctica

de esta técnica pronto descubriremos que nuestra mente está tan desenfocada que resulta sumamente difícil permanecer sentado, aunque sea por el espacio de diez minutos, sin hacer otra cosa que observar nuestra respiración. Por eso, para facilitar esta tarea, a continuación propondremos una variante de la técnica anapanasati estructurada en cuatro secciones, lo que permitirá que aún las personas que recién se inician en este tipo de meditación, al dedicar unos cinco minutos a cada sección, puedan llegar a realizar sesiones de duración de aproximadamente, veinte minutos, desde el inicio.

Las instrucciones que aparecen en el primer apartado de esta sección –“Día Uno”- deben ser puestos en práctica de la misma manera durante los próximos doce días, en el transcurso de los cuales el meditador estará abocado al aprendizaje de esta técnica. El contenido de los apartados comprendidos entre el “Día 2” y el “Día 12”, no agrega nada nuevo en cuanto a las instrucciones de la misma meditación, sino que constituye su ampliación y toca algunos tópicos relacionados con ella: habla de su trasfondo teórico, trata de adelantarse a algunas dudas y a responder preguntas que frecuentemente aparecen cuando las personas comienzan a experimentar con esta técnica. En los últimos días, se citan fragmentos del discurso del mismo Buda, el cual con sus propias palabras explica y enseña la meditación anapanasati .

Día Uno: Instrucciones

Siéntese cómodo en su posición de meditación preferida, tal como se lo discute en la otra sección, en el lugar propicio y la hora adecuada, que le aseguren pasar este periodo sin mayores disturbios. Prepárese para pasar en meditación unos veinte minutos (si es que ésta sea su primera experiencia en este tipo de meditación, en caso contrario, siéntase libre para prolongar este tiempo) dedicando a cada sección un espacio equitativo de unos cinco minutos. Cada cierta cantidad de días, digamos cada tres o cuatro días, si la prác-

tica le resulta confortable, usted puede ir agregándole un minuto o dos a cada sección, de manera que al concluir este primer periodo de 12 días de la práctica de anapanasati su meditación llegue a tener una duración un poco mayor de media hora.

Una vez sentado, tome conciencia de lo que está haciendo, de la postura física que adoptó, del lugar en el cual se encuentra. Trate de relajar sus músculos, con la mirada fija hacia adelante. Luego, cierre sus ojos y permita que todos los pensamientos relacionados con sus planes para el futuro o recuerdos del pasado vayan decreciendo y mueva la atención hacia su respiración.

Sección Primera

Con los labios cerrados, respire a través de la nariz. Una vez puesta la atención sobre la respiración, permita que la misma fluya naturalmente; no la fuerce en ninguna dirección: ni que sea más larga o más corta, más profunda o más superficial; simplemente, permita que fluya libremente. Cuente mentalmente cada respiración después de haber exhalado:

Inhalación, exhalación, cuento 1;

Inhalación, exhalación, cuento 2;

Inhalación, exhalación, cuento 3;

... y así, continúe hasta contar diez respiraciones, después de lo cual empiece de nuevo. Cada vez que se distraiga, simplemente tome conciencia del objeto de su distracción y gentilmente vuelva a concentrarse en la respiración. Las distracciones son inevitables y hasta forman parte de esta meditación: no hay que reprocharse por su aparición. Con el tiempo, van a ser cada vez menos frecuentes.

Concéntrese en la respiración y no en el conteo: el mismo sólo constituye una herramienta auxiliar. No se ponga tenso; tómese su tiempo:

Inhalo, exhalo, cuento....

Después de pasar así unos cuantos minutos –un cuarto del tiempo

que piensa dedicar a la meditación, que serían cinco minutos para una sesión de 20- pase a la siguiente sección.

Sección Segunda

Esta sección es muy parecida a la primera con una sutil diferencia consistente en que en ésta vez contaremos antes de efectuar cada respiración, de la siguiente manera:

Cuento 1, inhala, exhala,

Cuento 2, inhala, exhala,

Cuento 3, inhala, exhala,

... y así, continúe hasta 10 para volver a empezar, al igual que en la sección precedente. Las recomendaciones referentes a las distracciones son las mismas. Trate de mantener la atención sobre la respiración donde le sea posible, pero sin ponerse nervioso ni tenso; si se distrae hasta tal punto que olvida en qué número se quedó, sencillamente, empiece de nuevo sin reprocharse, siendo gentil consigo mismo todo el tiempo. Una vez que pase aproximadamente el mismo tiempo que dedicó a la primera sección, pase a la tercera.

Sección Tercera

En esta sección terminaremos de contar y simplemente nos limitaremos a observar el movimiento de nuestra respiración dentro del cuerpo y fuera de él:

Inhalación, exhalación...

Inhalación, exhalación...

Inhalación, exhalación...

... y así, sucesivamente. En esta sección, debemos asegurarnos de que nuestra respiración sea natural, no forzada. Puede ser que durante esta sección, las distracciones sean más frecuentes, de manera que debemos poner más cuidado en no tensionarnos, ni reprocharnos por la falta de atención sino constatar cada distracción y volver al objeto de nuestra meditación que es la respiración. Y una

vez más, cuando transcurre la cuarta parte del tiempo que hemos dedicado a esta sesión de meditación, suavemente pasamos a la sección final.

Sección Cuarta

En esta última sección vamos a tratar de focalizar la atención en aquel preciso punto de nuestro cuerpo, el cual primero entra en contacto con el aire que respiramos. Esto puede variar un poco de acuerdo a la fisonomía de cada cual, pero si respiramos por la nariz, deberíamos detectar este punto en la zona de los orificios nasales. Para identificar este lugar con precisión es bueno hacer una o dos respiraciones fuertes y profundas, para después focalizar nuestra atención en este preciso punto.

En esta sección, seguimos la meditación sobre la respiración, solamente que nos centramos en la frontera entre nuestro cuerpo y el ambiente exterior a través de la cual pasa toda inhalación y exhalación. Tratamos de no seguir el movimiento de la respiración sino centramos en el punto fijo, a través del cual pasa el aire. Una vez identificado el punto de contacto, constatamos:

El aire inhalado toca el punto de contacto...

El aire exhalado toca el punto de contacto...

El aire inhalado toca el punto de contacto...

... y así sucesivamente, hasta terminar el tiempo que decidimos dedicar a esta sesión de meditación en particular. Otra vez, es más fácil que la mente divague cuanto observamos la respiración en su punto de contacto, por lo cual necesitaremos aún más de paciencia y gentileza para con nosotros mismos. Con más atención también, debemos evitar ponernos tensos. Existe una tendencia que hay que evitar y que es la de colocar la posición de la vista, aún cuando los ojos permanecen cerrados, en aquel punto en el nos concentramos: nuestra vista debe permanecer relajada y puesta delante de nosotros.

Al terminar la cuarta sección, abra suavemente los ojos y trate, por

un instante, de permanecer sentado y calmado. Usted terminó su primera sesión de meditación: ¡Felicidades! Procure mantener esta calma a lo largo del día. Para esto, practique, en diferentes momentos, a estar consciente de su respiración. Siga ejercitando esta técnica durante los próximos doce días. La gentileza con la cual está practicando consigo mismo durante la meditación, aplíquela ahora también a sus relaciones diarias con los demás. A medida que aprende a ser comprensivo consigo mismo, lo va ir siendo con los demás. Haga las cosas despacio y de manera consciente. En los próximos días verá con más detalles, cómo transferir algunas de nuestras experiencias de meditación a la vida cotidiana. No espere demasiado en los próximos días: la concentración, la calma y la paz interior no aparecen de un día a otro, sino son producto de un regular y prolongado esfuerzo.

A partir de ahora hasta el día doce, realice la meditación anapanasati repitiendo las mismas instrucciones que fueron expuestas anteriormente. En su práctica diaria además, trate de tener en cuenta las breves consideraciones que se exponen a continuación para cada uno de los respectivos días. Procure empezar su sesión de meditación diaria con la lectura de los mismos o terminarla de esta manera, como mejor le parezca.

Día 2: ¿Por qué es tan especial la respiración?

¿Qué tiene de particular o importante la respiración como para dedicarle tanto tiempo en la meditación? Realmente, no hay nada especial o “espiritual” ni significativo en la respiración misma. El Buda propuso varios objetos que pueden tomarse durante la meditación, de los cuales uno es la respiración. Su principal ventaja consiste en que la misma es accesible para todos, en todo momento y en cualquier lugar, ya que siempre nos acompaña en el transcurso de la vida. Por otro lado, al analizar algo tan simple a primera vista, como la respiración, de pronto descubrimos que estamos frente a algo que en realidad es muy complejo: cada inhalación o

exhalación es diferente de la otra, en su duración, profundidad, fuerza y otros aspectos. Finalmente, el hecho de que la respiración sea algo muy ordinario, libre de simbolismos y significados religiosos también facilita la concentración; la respiración no es patrimonio de los budistas, cristianos o ateos: es algo que necesitamos todos los seres humanos vivos.

Un antiguo maestro dijo que “la mente era muy buena sirvienta, pero pésima ama”. Dado que la misma no puede dejar de pensar y siempre necesita algún objeto en el cual centrarse, usamos algo tan familiar, conocido y común, como la respiración para no permitir que la mente divague y, de esta manera, empezar a ejercer control sobre ella.

Día 3: ¿Qué significa realmente estar concentrado en la respiración?

Anapanasti , como ya sabemos, significa “meditación sobre la respiración”, esto quiere decir que la respiración es el objeto de nuestra meditación y tiene dos consecuencias básicas muy importantes. En primer lugar, puesto que es la respiración el objeto que seleccionamos para meditar, cualquier otro pensamiento, sensación, idea, etc. que aparezca durante la sesión de meditación, debe ser tratado como simple distracción y la atención debe ser vuelta hacia nuestro objeto principal. No importa que los pensamientos en cuestión sean nobles, “santos”, saludables o, por el contrario, sean vergonzosos: de lo que se trata es, considerarlos todos como obstrucción en el desarrollo de nuestra concentración; todos ellos, sin excepción alguna son distractores y debemos abandonarlos. En segundo lugar, al decir que la respiración es el objeto de nuestra meditación, señalamos que nos concentramos en ella pero no queremos controlarla. En otras palabras, no pretendamos forzar nuestra respiración para que la misma sea más suave o mas fuerte, más profunda o más superficial, más sonora o más silenciosa tal como sucede con las prácticas conocidas en otras tradiciones de medita-

ción, como el Yoga o algunas variantes de meditación Zen. Nosotros simplemente queremos observar la respiración de cerca tal como es.

Los maestros de algunas otras tradiciones enseñan que el meditador debe respirar de una determinada manera, que su inhalación debe durar un cuarto del tiempo de la exhalación y el mantenimiento del aire en los pulmones la mitad del tiempo de ésta, etc. Practicada de esta manera, la respiración, especialmente al inicio, suele producir una sobreoxigenación del cerebro que a veces se manifiesta en experiencias extrañas, que algunos “maestros” inescrupulosos explican alegando razones extrasensoriales o sobrenaturales y atribuyen a sus técnicas de meditación poderes especiales. Por el momento, nosotros buscamos concentración antes que misticismo, y, si alguna vez las experiencias místicas aparecen, les daremos la bienvenida, pero también constataremos que las mismas nada tienen que ver con algunas fuerzas extrañas sobrenaturales, externas a nosotros mismos, sino que las mismas se originan en nuestro poder de concentración que desarrollamos mediante un arduo trabajo.

Finalmente, en nuestra técnica tampoco se trata de visualizar cómo el aire llena todo nuestro organismo y cada partícula del mismo o imaginarse cómo nos colmamos del Espíritu Santo o de algunas ondas cósmicas brillantes en cada inhalación y cómo rechazamos nuestras impurezas, cada vez que exhalamos. Las técnicas que enseñan este tipo de enfoques pueden tener su mérito propio, pero no se adecuan al propósito que buscamos a través de anapanasati y que es, observar los fenómenos —en este caso la respiración— tal como son: sin agregar nuestros propios preconceptos o imaginaciones.

Día 4: ¿Cómo estar concentrado y relajado al mismo tiempo?

Para muchas personas, especialmente al inicio, la práctica de me-

ditación se convierte en una experiencia más bien tensionada que relajante. Uno de los recursos más fáciles y eficaces para sobreponerse a esta situación consiste en permitir que antes y durante la sesión de meditación aparezca una gentil sonrisa. Esto parece como un recurso algo infantil, sin embargo, según algunas investigaciones neurocientíficas, se demostró que existe una relación muy estrecha entre las expresiones faciales y cambios cerebrales que hacen directamente a nuestros estados anímicos:

“En el transcurso de nuestras investigaciones –comenta Paul Ekman, de la Medical School de la Universidad de California en San Francisco– encontramos algo que nos sorprendió por completo. Si usted intencionalmente adopta una determinada expresión facial, usted tendrá cambios fisiológicos que habitualmente acompañan las emociones y, consecuentemente, cambios en su cerebro. El rostro, parece ser no sólo un medio de exposición y expresión de las emociones, sino también el medio para la activación de los mismos” (Goleman, 2004: 130).

Una chica que fue empleada en una cadena multinacional de ventas de hamburguesas contó que sus gerentes insistían a que trabajara siempre con una sonrisa en sus labios. El día que llegaba a su lugar de trabajo con cara larga, la persona responsable le pedía que saliera y volviera a entrar con una sonrisa. Al inicio, esto le parecía sumamente tortuoso y desagradable: ¿tener que fingir el estar alegre! Después de un tiempo breve, esta persona estaba comentando que observaba con asombro cómo se estaba convirtiendo en una persona realmente cada vez más alegre y cómo sonreía cada vez más sin ser forzada a esto, incluso en su vida privada.

Así que adorne su rostro con una sonrisa mientras medite: va a sacar un mejor provecho de su práctica.

Día 5: Sobre la práctica equitativa de las diferentes secciones

Es perfectamente normal que cada meditador tenga ciertas prefe-

rencias por algunas de las secciones en las cuales hemos dividido nuestra meditación. Se empieza a apreciar algunas y se resiente frente a otras. Sin embargo, es muy importante practicar cada una de ellas tal como fue enseñada y dedicar un tiempo equitativo sin hacer distinciones y discriminaciones. Practicando así, experimentaremos que cada día la meditación resulte en una experiencia nueva, fresca e irrepetible. Pronto veremos que hasta nuestras preferencias por las distintas secciones van cambiando o, al menos, nuestras reacciones frente a ellas van cambiando.

Trate de no anticipar los sentimientos que usted cree que va a tener durante cada sección y se sorprenderá positivamente. Recuerde que nuestra meditación tiene por objeto la respiración y no los sentimientos o las reacciones que la misma produce.

Día 6: ¿Por qué anapanasati no es un escapismo de la realidad?

Los principiantes en materia de meditación, generalmente no llegan a entender el por qué de un objeto de meditación tan insignificante como la respiración, tan abstracto que hasta parece una práctica de escapismo de los problemas reales. Les parece que con esto, tan sólo estamos evadiendo problemas más concretos que afectan toda nuestra vida emocional. En su momento, nosotros vamos a introducirnos en técnicas de meditación –como la del amor universal, compasión, dicha altruista o ecuanimidad– que nos ayudarán a lidiar con el complejo mundo de las emociones. Pero, para que dichas técnicas sean efectivas, necesitamos desarrollar con paciencia un cierto grado de concentración que la práctica de anapanasati nos puede proporcionar. En otras palabras, durante estos primeros días de nuestro “Retiro” estamos desarrollando cualidades y habilidades mentales que solamente en el futuro vamos a poder apreciar en toda su dimensión. Además, esta técnica de concentración nos proporcionará un cierto grado de tranquilidad y calma, estados mentales que de a poco van a estar cada vez más

presentes durante la ejecución de otras nuestras habituales tareas de la vida; vamos a poder realizarlas con cada vez menor grado de agitación mental.

Día 7: ¿En cuánto tiempo llegaremos a experimentar resultados significativos?

Al iniciar nuestra práctica de meditación, por lo general, estamos muy preocupados por el tiempo que va a ser requerido para que podamos obtener algunos resultados significativos. Anthony de Mello a menudo traía a colación la siguiente historia para señalar que nadie debería sentirse presionado y que, más bien, debería crecer a su propio ritmo:

“Una vez, al observar un hombre cómo una mariposa luchaba por salir de su capullo, con demasiada lentitud para su gusto, trató de ayudarla soplando delicadamente. Y en efecto, el calor de su aliento sirvió para acelerar el proceso. Pero lo que salió del capullo no fue una mariposa, sino una criatura con las alas destrozadas.” (De Mello, 1985:201).

De Mello concluye que en asuntos espirituales no se puede acelerar el proceso, porque lo único que se logra es abortarlo. Algo parecido nos puede suceder a nosotros, si no aplicamos suficiente esfuerzo y disciplina en nuestra práctica de meditación. El anhelo de “progresar” en la práctica de meditación no es más que anhelo, o sea, algo indeseado, algo de lo cual precisamente tratamos de liberarnos, por más que los contenidos de estos deseos sean sublimes o “espirituales”. No es que nuestra práctica no debe llevarnos a determinados objetivos, de hecho, la liberación del sufrimiento es uno de ellos y quizá, el más importante, pero dichos resultados sólo aparecerán como añadidura. Mientras menos nos fijamos y obsesionamos con los resultados, los mismos vendrán apareciendo más pronto; simplemente, sentémonos y meditemos con una firme, pero también gentil, determinación de hacerlo.

Día 8: Anapanasati y la naturaleza cambiante de nuestra mente

Una de las cosas más valiosas que nos proporciona la práctica de anapanasati desde la primera sesión, es la lección sobre la naturaleza cambiante de nuestra mente. Las instrucciones sobre cómo concentrarse en la respiración, aparecen claras y fáciles. Pero una vez iniciada la sesión nos damos cuenta de lo difícil que es mantener nuestra mente enfocada en un solo punto, en este caso, en la respiración, sin que la misma divague a través de otros pensamientos, recuerdos, deseos, planes, etc. Lo importante es aceptar esta situación como parte de nuestra experiencia y no reprocharnos por las distracciones. Debemos aceptar, antes de empezar a meditar, que parte de la naturaleza de nuestra mente consiste en vagar y no podemos reprocharnos por algo que actúa conforme a su misma naturaleza.

En la tradición budista, para ilustrar esta situación se acuñó el concepto que se denomina “la mente-mono” para describir estas continuas distracciones y el parloteo interior al cual estamos acostumbrados. Solamente una persona que nunca haya observado a un mono, podría estar disgustada con este animal por el hecho de que se desplaza continuamente de un lugar a otro, porque salta de una rama del árbol a otra o porque todo el tiempo está inquieto. Igualmente, sólo las personas que no entienden la verdadera naturaleza de su mente, podrían irritarse o frustrarse observándola tal como es.

Nuestra concentración va a ir mejorando con la práctica sostenida. En el idioma pali, todas estas técnicas de concentración y meditación tienen un denominador común que es la palabra bhavana, lo que quiere decir “cultivar” o “desarrollar”. La concentración es una cualidad mental que solamente a través del paciente y gentil desarrollo a lo largo del tiempo puede ser adquirida y que al inicio suele aparentar como algo muy difícil. La regla general, de toda esta práctica de concentración es constatar la distracción que arri-

bó a nuestra mente y gentilmente volver nuestra atención al objeto de meditación que elegimos. Esto requiere de cierto grado de disciplina interior. No nos engañemos: es imposible que estemos plenamente atentos a dos o más diferentes objetos al mismo tiempo. Cuando, durante la meditación, atendemos a objetos externos, sonidos, olores o pensamientos diferentes, debemos tratarlos como lapsos de distracción en los que nos desviamos de la respiración y volver nuestra atención sobre ella.

Día 9: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 1º

La meditación sobre la respiración fue enseñada por Buda a sus discípulos inmediatos, los monjes de la comunidad que él mismo había fundado, y está registrada en uno de sus sermones o discursos, que se titula “Anapanasati Sutta”. Veamos algunos fragmentos del mismo durante los siguientes días.

Atención sobre la inhalación y exhalación

“Ahora bien, ¿cómo se desarrolla y cómo se cultiva la atención sobre la respiración de manera tal que la misma origine un gran fruto y redunde en un gran beneficio?

“He aquí, el caso del monje, el cual habiéndose recluido en un páramo, debajo de la sombra de un árbol o en una casa vacía, sentado con las piernas cruzadas, manteniendo su cuerpo erguido con la atención puesta en frente, plenamente consciente de su inhalación, y consciente también de su exhalación.

“Cuando su inhalación es larga, él discierne que la misma es larga y cuando su exhalación es larga, él la discierne como tal. Cuando su inhalación es corta, él discierne que la misma es corta y cuando su exhalación es corta, él la discierne como tal. Él se entrena a sí mismo a inhalar siendo sensible a todo el proceso de su respiración. Se entrena a exhalar siendo sensible a todo el proceso de su respiración. Se entrena sí: “Voy a inhalar calmando todas las formaciones de mi cuerpo entero y también voy a exhalar tranquili-

zando estas formaciones corporales”.

“Él se entrena a sí mismo a respirar experimentando el arrebatamiento. Se entrena a respirar siendo sensible a los estados placenteros que lo acompañan. Se entrena así: “Voy a respirar experimentando las formaciones mentales. Voy a inhalar tranquilizando las formaciones mentales y también voy a exhalar para calmar dichas formaciones”.

“Él se entrena a sí mismo a respirar experimentando la mente. Se entrena a inhalar y a exhalar para satisfacer su mente. Se entrena respirando, para mantener su mente firme. Se entrena inhalando y exhalandos para liberar su mente.

“Él se entrena a sí mismo a respirar enfocando la naturaleza inconstante e impermanente de la realidad. Se entrena en inhalación y exhalación en procura del desapasionamiento. Se entrena a respirar contemplando la cesación del todo. Se entrena a sí mismo a inhalar y a exhalar contemplando la renunciación.

“Así se desarrolla y se cultiva la atención sobre la respiración de manera tal que la misma origine un gran fruto y redunde en un gran beneficio.”

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 10: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 2º

Cuatro formas para establecer la atención consciente

“Ahora bien, ¿cómo se desarrolla y cómo se cultiva la atención consciente sobre la respiración de manera tal que se instalen los cuatro fundamentos de la atención consciente?

“Pues bien, cada vez que el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando el cuerpo como cuerpo –ferviente, plenamente atento y consciente– habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

“Una vez más, en cada ocasión en la cual el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando las sensaciones como sensaciones –ferviente, plenamente atento y consciente– habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

“Y otra vez, en cada ocasión en la cual el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando la mente como mente –ferviente, plenamente atento y consciente– habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

“Finalmente, cada vez que el monje practica la atención consciente sobre la respiración [...] el mismo permanece contemplando los objetos de la mente como objetos de la mente –ferviente, plenamente atento y consciente– habiendo superado la codicia y la aflicción concernientes al mundo [...]

“Es así, como se desarrolla y se cultiva la atención consciente sobre la respiración de manera tal que se instalen los cuatro fundamentos de la atención consciente.”

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 11: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 3º

Siete Factores de Iluminación

“Ahora bien, ¿cómo estos cuatro fundamentos de la atención consciente se desarrollan y cómo se cultivan de manera tal que se instauren los Siete Factores de Iluminación?

“Cada vez que el monje permanece contemplando su cuerpo como cuerpo –ferviente, plenamente atento y consciente– supera la codicia y la aflicción concernientes al mundo. Entonces, cuando su conciencia permanece de esta manera, la misma se convierte en un factor de Iluminación.

“Cuando el monje permanece consciente de este modo, a través

del profundo examen y análisis, llega con discernimiento a la comprensión de este estado de sabiduría y, entonces, esta misma investigación se convierte para él en un factor de Iluminación.

“Y también, cuando alguien está investigando de esta forma, examinando y analizando y llegando finalmente con discernimiento a la comprensión de este estado de sabiduría, entonces gracias a este estado de persistencia inagotable aparece en él la energía, la cual se convierte, para él, en un factor de Iluminación.

“Y más, alguien que posee esta energía llega a experimentar el arrebataamiento, el cual se convierte, para él, en un factor de Iluminación.

“Además, cuando alguien está cautivado por ese arrebataamiento, el cuerpo y la mente llegan a calmarse. Mientras esto ocurre, el monje desarrolla la tranquilidad, la cual se convierte para él en un factor de Iluminación.

“Y alguien que se encuentra tranquilo, experimenta unos estados corporales placenteros y su mente llega a ser concentrada. Cuando esto ocurre, entonces la concentración se convierte para él en un factor de Iluminación.

“Finalmente, esta persona puede examinar su mente concentrada muy de cerca y con ecuanimidad. Y cuando esto sucede, la ecuanimidad se convierte para ella en un factor de Iluminación.”

El Buda: Anapanasati Sutta

Día 12: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 4º

Claro entendimiento y libertad

“¿Y cómo estos Siete Factores de Iluminación, desarrollados y cultivados, proporcionan un claro entendimiento y llevan a la liberación?”

“He aquí el caso del monje quien desarrolla la conciencia como factor de Iluminación, refugiado en el aislamiento, en el desapa-

sionamiento, en la cesación y en la madura renunciación. Él desarrolla la investigación como factor de Iluminación... la energía como factor de Iluminación... el arrebatamiento como factor de Iluminación... la tranquilidad como factor de Iluminación... la concentración como factor de Iluminación... la ecuanimidad como factor de Iluminación, refugiado en el aislamiento, en el desapasionamiento, en la cesación y en la madura renunciación.

“Es así como los Siete Factores de la Iluminación, desarrollados y cultivados de esta manera, proporcionan un claro entendimiento y llevan a la liberación.”

El Buda: Anapanasati Sutta

Un gran maestro de meditación solía decir a sus discípulos: “Tu respiración es tu mejor amigo. Recurre a ella siempre que tengas problemas y encontrarás consuelo y guía”. Esta afirmación, algo sorprendente a primera vista, ahora quizá, después de doce días de la práctica de anapanasati, puede que tenga para nosotros algún sentido nuevo.

Metta

Meditación sobre el amor universal benevolente

La palabra metta en el idioma pali tiene múltiples significados: puede traducirse como “simpatía”, “buena voluntad”, “benevolencia”, “hermandad”, “compañerismo”, “la no-violencia” y otros. Sin embargo, tradicionalmente esta expresión se suele traducir como “amor universal benevolente”. Los antiguos comentarios definen metta como un fuerte deseo de bienestar y felicidad para los demás. De modo que la esencia de esta actitud no se relaciona con un tipo de amabilidad puramente externo, basado en el interés propio, sino que la misma radica en un tipo de amor sincero, en una simpatía altruista que sobrepasa las fronteras sociales, religiosas, económicas y otras. Al practicar metta el meditador procura

desarrollar un amor ilimitado y ecuaníme que va más allá de sus propias preferencias y simpatías y abraza a todos los seres vivos.

Metta, en conjunto con los otros tres tipos de meditación o estados mentales saludables, a los que se hace referencia en otras secciones (karuna o meditación sobre la compasión, mudita o meditación sobre la dicha altruista y upekkha o la meditación sobre la ecuanimidad), conforma lo que en la tradición budista se conoce como Brahmavihara y que podría traducirse como los “Cuatro estados sublimes” o “Cuatro moradas divinas”, expresiones que dan a entender los elevados estándares morales e ideales de conducta que se persiguen mediante estos tipos de meditación.

La práctica de estas técnicas, a parte de seguir ejercitándonos en la concentración y en la paz mental, puede proporcionarnos además la solución de muchos de nuestros problemas relacionados con la vida social. Ayuda a remover las tensiones de las relaciones interpersonales, solucionar conflictos, vivir más armoniosamente, promover la hermandad aún entre las personas con muy fuertes diferencias, regocijarse sinceramente de los logros de los demás y hacer que el meditador se convierta en un hacedor de paz dentro de su medio social.

La práctica de esta meditación es incompatible con el egoísmo y con los estados mentales tan poco saludables como el odio, mala voluntad, envidia o enojo. Es incompatible no en el sentido de que las personas que experimentan dichos estados sean incapaces de ejercitarse en estas técnicas, sino que éstas, el ser puestas en práctica, poco a poco van a erradicar aquellos sentimientos insanos y perjudiciales.

Finalmente, es bueno señalar que al llamar estas meditaciones “moradas” (vihara, en pali) se quiere significar también el hecho, según el cual el meditador no se limita a practicarlas formalmente una vez al día sino que gradualmente su mente llegará a “habitar” dentro de aquellos sentimientos del amor universal y simpatía, compasión, alegría altruista y ecuanimidad. En otras palabras, estos estados mentales van a acompañarnos dondequiera que vayamos.

mos, serán nuestra inseparable compañía y, consecuentemente, revolucionarán nuestras relaciones con los demás.

Siguiendo con el plan del “Retiro de Noventa Días”, en las tres siguientes semanas, vamos a abocarnos a la práctica de la primera de estas “Cuatro moradas divinas”.

Día 13: Instrucciones

Existen diferentes maneras con la cual se lleva a cabo esta meditación. Aquí vamos a presentar una que algunos maestros recomiendan para los que empiezan a practicar la meditación sobre el amor universal y amabilidad. Para ser más específico, la presente técnica está inspirada en los escritos de Buddhaghosa, un monje budista del siglo V de nuestra era quien vivió y enseñó en Sri Lanka, conocido autor de los Comentarios del Canon Pali.

Siéntese en su habitual lugar donde realiza las meditaciones en la misma posición, la cual usó para practicar la meditación anapanasti. De hecho, empiece con algunos minutos concertándose en la respiración: cierre los ojos y observe su inhalación e exhalación, pero esta vez sin el conteo y sin efectuar las cuatro secciones, pues esta vez se trata tan sólo de un ejercicio preliminar.

Respirando, centre su atención en el área del corazón e imagínese que ahí está la fuente de su amor incondicional. Permita que el mismo fluya hacia todos indiscriminadamente; no lo restrinja a nadie ni juzgue a nadie, pues todos, absolutamente todos, necesitan del amor; solamente irradie este amor universal hacia afuera. Para que esto sea más fácil, empezaremos con personas que a Usted le agradan, pero luego, trataremos de irradiarlo a todos sin distinciones.

Sección Primera: Uno mismo

A veces resulta difícil que las personas manifiesten la amabilidad y el amor hacia sí mismo. Esto se debe, generalmente, al hecho de que están conscientes de sus errores e imperfecciones o, en otros

casos, es debido a los remordimientos y sentimientos de culpa que tienen. En estos casos es importante constatar que dichas imperfecciones constituyen algo que es compartido por todos los demás seres humanos y si no aprendemos a amarnos a nosotros mismos con estas debilidades incluidas, si ni aprendemos a aceptarnos así como somos, difícilmente podremos aprender a amar a los demás.

Así que concéntrese en sí mismo como persona, como alguien que necesita ser amado y ser tratado con amabilidad. Alguien que desea ser libre del sufrimiento. Irradie metta, este amor universal y amabilidad hacia sí mismo, sin condicionamientos. Le pueden ayudar estas o parecidas frases, pronunciadas con sentimiento y autenticidad:

Que esté bien, feliz, en paz y tranquilo...

Que nada llegue a perjudicarme...

Que ningún problema ni dificultad se acerque a mí...

Que pueda enfrentar todo con éxito...

Y así también, que tenga paciencia, coraje, entendimiento y determinación para enfrentar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos que aparezcan en el transcurso de la vida.

Sección Segunda: Un benefactor

Concéntrese en alguna persona hacia la cual Usted siente gratitud, alguien a quien estima y tiene mucho respeto. Quizás, uno de sus padres si aún vive o algún maestro espiritual suyo, sería un buen ejemplo. Una vez que tenga su imagen en la mente empiece a irradiar metta, el amor y amabilidad hacia esta persona.

Así como yo, también [nombre a esta persona] esté bien, en paz y tranquilo...

Que nada llegue a perjudicarlo...

Que ningún problema ni dificultad se le acerque...

Que pueda enfrentar todo con éxito...

Y así también, que tenga paciencia, coraje, entendimiento y determinación para enfrentar y vencer las inevitables dificultades, pro-

blemas y fracasos que aparezcan en el transcurso de la vida.

Sección Tercera: Un amigo

Ahora concéntrese en alguien quien tiene aproximadamente la misma edad que Usted, a quien Usted aprecia, y hacia quien tiene cálidos sentimientos de amistad y fraternidad, pero que no sea una persona hacia la cual Usted sienta una atracción sexual. Irradie metta hacia él o ella.

Al igual que mi benefactor, así también [nombre a la persona] esté bien, en pazy tranquilo... (siga usando las mismas o parecidas palabras de las secciones anteriores).

Sección Cuarta: Una persona neutral

Concéntrese en alguien sobre quien Usted no tiene una opinión definida fuerte. Alguien que no le desagrada, pero tampoco le agrada demasiado, simplemente porque Usted no lo conoce lo suficiente como para tener una opinión formada. Puede ser algún funcionario de una institución a la cual Usted frecuenta, alguien a quien ve siempre, pero muy de paso o, simplemente una persona, la cual Usted encontró hoy o ayer por primera vez y que no le ha causado ninguna impresión fuerte. Empiece a irradiar metta hacia esta persona.

Al igual que mi amigo, así también [mencione esta persona, aunque no conozca su nombre describiéndola o colocando su imagen mental frente de Usted] esté bien, en paz y tranquilo... etc.

Sección Quinta: Persona difícil o desagradable

En esta sección, piense en una persona hacia la cual Usted siente animosidad u hostilidad o en alguien que alguna vez le fue hostil, desagradable o maleducado. Si Usted odia alguna persona, no la escoja dentro de esta sección en los primeros días; espere hasta que tenga un poco más práctica en irradiar el amor universal y amabilidad hacia todos. Debe estar muy atento durante esta sec-

ción: esta persona también necesita de su amor; irrádialo hacia ella.

Al igual que aquella persona neutral, también [mencione a la persona difícil] esté bien en todo, esté en paz y tranquilo... etc.

Sección Sexta: Un grupo de personas

En esta sección aprenda a compartir su amor e irradiarlos a grupos enteros de personas.

Al igual que todos estos individuos, así también

- mi barrio...
- las personas que viven en este edificio....
- la gente de mi país... (escoja uno de ellos o piense en otro grupo humano que se le ocurra...)

estén bien, en paz y tranquilos...

Que nada llegue a perjudicarlos...

Que ningún problema ni dificultad se les acerque...

Que puedan enfrentar todo con éxito...

Y así también, que tengan paciencia, coraje, entendimiento y determinación para enfrentar las inevitables dificultades, problemas y fracasos que aparecen en el transcurso de la vida.

Sección Séptima: Todos los seres sintientes

Finalmente, empiece a irradiar este mismo amor universal hacia todos los seres vivos: aquellos que le agradan y aquellos que no.

Al igual que todos aquellos seres humanos, así también...

- los animales
- los pájaros
- los peces
- los insectos (escoja uno de ellos o piense en algún otro grupo de seres vivos...)
- seres de otros planos de existencia (si cree en ellos)

estén bien, en paz y tranquilos... etc.

Antes de finalizar su meditación piense en la manera, en la cual podría expresar este amor universal y amabilidad en sus relaciones diarias y resuelva hacerlo durante el día. Luego, abra sus ojos.

Día 14: Cambiando los nombres

Repita hoy la misma meditación, siguiendo la estructura de las secciones de ayer, pero hoy trate de encontrar una persona diferente para cada sección y un grupo distinto de los seres vivos, para la última. De hecho, procure siempre no asociar la misma persona con la misma sección, pues lo que practicamos es desarrollar un amor universal y ecuánime hacia todos los seres vivos. No “favorezca” ciertas personas muy a menudo.

Es una buena práctica y altamente recomendable, la de preparar una lista de nombres o personas antes de cada sesión de meditación. De esta manera, la selección de las personas, grupos y seres vivos no se convertirá en un distractor.

Día 15: Las palabras

Las frases que se propusieron para esta meditación no deben ser tratadas con demasiado rigor: no debemos preocuparnos mucho por ellas, las podemos cambiar de acuerdo a la forma de ser y de sentir de cada uno.

De ninguna manera, estas palabras deben ser tratadas como un “mantra”, o sea, no deben ser interpretadas como una fórmula mágica que se repite para que el meditador entre en una concentración más profunda, una especie de trance o para que las personas, en las cuales pensamos intensamente, realmente estén bien gracias a nuestras repeticiones. No estamos haciendo nada mágico y las frases no constituyen ninguna fórmula secreta. Antes bien, debemos concentrarnos realmente en el sentimiento del amor universal y no en las palabras.

Puede ser que al principio, la repetición de las palabras parezca

algo mecánica, pero con el tiempo vamos a procurar que realmente experimentemos el verdadero sentir del metta de manera tal, que podamos transmitirlo, compartir e irradiarlo sinceramente hacia los demás.

Mediante la práctica continua de este tipo de meditación, puede llegar el momento, en el cual la repetición de las palabras ya le resulte innecesaria porque Usted podrá simplemente irradiar este amor sin pronunciar frases algunas; si llega a esta situación no dude de eliminar las palabras y concéntrese exclusivamente en el amor universal y amabilidad e irradielo simplemente.

Día 16: Secciones difíciles

Hay que procurar que el tiempo dedicado a cada sesión sea distribuido equitativamente entre todas las secciones. Esto puede resultar especialmente fuerte y difícil, para algunas personas, cuando las mismas tratan de irradiar el amor hacia la gente que les parezca extremadamente difícil, desagradable o hasta odiosa. Sin embargo, cuando esto ocurra, el meditador debe mirar estas situaciones como oportunidades de ejercitarse contra los resentimientos. La meditación del amor universal es una práctica muy profunda que es capaz, a menudo, revelarnos algunos estados emocionales verdaderamente sorprendentes, de los cuales, muchas veces, ni siquiera estábamos concientes. Aprovechemos esta oportunidad para dar un vistazo sobre lo que realmente se encuentra dentro de nosotros, por más decepcionante, desagradable o hasta chocante que sea.

Por otro lado, no olvidemos que el mismo recurso del amor universal también se encuentra dentro de nosotros, de manera que el hecho de irradiarlo hacia nosotros mismos, luego de haber realizado estos “descubrimientos” algo decepcionantes, puede resultar más valioso y, consecuentemente, ayudarnos a sobreponernos en las secciones especialmente difíciles. Esta es la principal razón de hacer un esfuerzo para dedicar el mismo tiempo a cada sección de

meditación, gracias a lo cual, desarrollaremos un amor no discriminatorio, que acepta a cada persona, incluidos nosotros mismos.

Día 17: Karaniya Metta Sutta o El Himno del Amor Universal. Parte Uno

Existen varios pasajes en Tipitaca –el canon de las escrituras budistas– en los cuales Buda recomienda a sus seguidores la práctica del metta. Uno de los más conocidos se encuentra en la “Segunda Canasta” de dichos escritos llamada “Canasta de los Discursos” (Sutta Pitaka, en pali), en cuya quinta colección conocida en pali como Khuddaka Nikaya, lo que significaría en español “Colección de los Textos Menores”, se encuentra el famoso *Himno del Amor Universal* atribuido directamente al Buda, en el cual se fundamenta la práctica de la meditación metta. He aquí los primeros versos del dicho poema.

Aquel que busca promover su propio bienestar,
Habiendo alcanzado el estado de perfecta paz,
Debería ser capaz de ser honesto y recto,
Suave y gentil en su manera de hablar, dócil y sin orgullo.
Debería satisfacerse fácilmente,
No demasiado ocupado y simple en su forma de vivir,
Apaciguando sus sentidos, debería dejar florecer la prudencia,
Tener cuidado para no ser descarado, lisonjero ni adulador.
También, debería resguardarse de cometer cualquier acto,
Por el cual un sabio podría reprocharlo.
Una vez alcanzado dicho estado, debería cultivar este tipo de pensamiento:
“Que todos estén bien y seguros,
¡Que todos los seres vivos sean felices!”
Y debería pensar esto sobre cualquier criatura viviente,
Sin excepción alguna: fuerte o débil,
Larga, gigantesca o de mediana estatura,
Corta, diminuta o voluminosa.

Sean estas criaturas, los seres visibles o invisibles,
Estén cerca o lejos,
Estén nacidos o por nacer:
¡Qué todos estos seres sean felices!

Día 18: Karaniya Metta Sutta o El Himno del Amor Universal. Parte Dos

No dejes que nadie sea engañado ni despreciado.
A cualquier sitio donde vayas: he ahí que están tus compañeros;
No desees a nadie el daño,
Ni te permitas estar carcomido por el resentimiento u odio.
De la misma manera como una madre,
Convierte su propia vida en un escudo
Que protege a su único hijo de ser herido o lastimado,
Deja que este pensamiento, el cual abarca todo,
Convierta a todos los seres vivos en tus cercanos familiares.
Cultiva tu mente en este amor que abarca todo,
Extiéndelo hacia el universo entero en todas sus divisiones;
Que este amor no sea turbado,
Y, de esta manera, estés más allá del odio y la enemistad.
Siempre cuando estás parado, sentado, acostado o estás caminando,
Mientras estés despierto,
Procura desarrollar esta conciencia,
La cual es considerada por los sabios,
como el más alto modo de conducirse.
No sosteniendo más las falsas creencias,
Con la virtud y la visión puesta en lo Último,
Y habiendo vencido los deseos sensuales,
[Una persona así] alcanzará la liberación final.

Día 19: Partiendo de las experiencias previas

La clave para la práctica de mettabhavana consiste en identificar y reconocer la existencia de este amor universal y amable dentro de nosotros y conectarnos, de alguna manera, con él. El propósito de esta técnica es desarrollar una facultad que, de hecho, ya existe en nosotros. No estamos descubriendo algo extraordinario o supra-mundano, sino que, más bien, nos concienciamos sobre la posesión de una cualidad que ya hemos practicado en diferentes ocasiones y que ahora solamente pretendemos nutrir con estos ejercicios para desarrollarla mejor: se trata de la habilidad de ser amable con otras personas y demostrarles un amor puro y desinteresado.

A través de estas meditaciones pretendemos desarrollar la capacidad de querer ofrecer lo mejor que podamos sin esperar nada a cambio. Esta técnica empieza con un claro reconocimiento de aquellos momentos en los cuales hemos sido capaces de manifestar ya anteriormente este tipo de amor y, con esta experiencia en mente, ir desarrollándolo y extendiendo a otros seres humanos y también hacia los seres sintientes. Recuerde, cuántas veces en su vida Usted ya ha sido amable con alguien de forma desinteresada o las veces que las personas desconocidas le demostraban este tipo de deferencias. Es un buen punto de partida.

Día 20: Sin discriminaciones

La esencia de la práctica del amor amable radica en su universalidad, en la no discriminación. Se trata de ser bondadoso y generoso, deseando el bienestar para nosotros mismos y para los demás, en forma indiscriminada. Esta práctica requiere la eliminación del reproche y recriminación. No se trata de ser “frío de corazón” ni tampoco de tener un “corazón cálido”, sino de desarrollar pacientemente y de forma continua aquella habilidad ya presente en nosotros. Es fácil demostrar el amor a los que nos aman y ser amable con los que asimismo se comportan con nosotros, pero demostrar estas actitudes de igual manera a todos los seres, requiere de una

práctica sostenida y de un esfuerzo continuo.

Pensemos en que lo que estamos haciendo, es una práctica de generosidad, es un acto de dar sin esperar recompensas ni reconocimientos. Pensando de esta forma, nuestra práctica no se va a reducir solamente a unas sentadas diarias de treinta minutos, sino que se convertirá en una práctica transformadora, que va a innovar nuestra percepción y nuestras actitudes hacia nosotros mismos y hacia los demás; en suma, va a reeditar en beneficios para todos.

Día 21: Amor universal y las emociones

Metta no puede ser practicada de manera parcial. Aunque es cierto que podemos empezar trabajando con un pequeño círculo de personas –lo que por otro lado también es aconsejable, ya que de esta manera más fácilmente podremos encontrar e identificar el metta dentro de nosotros– necesitamos luego, extender este sentimiento a los círculos cada vez más grandes, trabajando de manera ecuánime.

Para muchos, esta práctica consiste en el desarrollo del equilibrio emocional, ya que exige lidiar con fuertes sentimientos opuestos y buscar una armonía entre ellos. Sin embargo, no es necesario que todos centren estas técnicas en el área emotiva. Todo depende del carácter y el temperamento de cada uno. La práctica del amor universal y amabilidad abarca todo nuestro ser y no hay que condicionar las formas sobre cómo el metta va a manifestarse en nosotros, qué áreas de nuestras vidas va a envolver o qué va surgir o presentarse en cada sesión de nuestra meditación. Estemos abiertos y que cada sentada sea una experiencia única e irrepetible.

Día 22: ¿Qué hago con las personas cuya conducta es reprochable?

Los seres humanos tenemos una complejidad única. Sin embargo, muchas veces tendemos a olvidarlo y calificamos las personas so-

bre la base de algún que otro hecho aislado, el cual podría ser bueno o malo. Pero la realidad es que, en todos estos casos, nuestras consideraciones y apreciaciones solo pueden referirse a lo que es parte de la compleja personalidad de cada uno. Si conociésemos la intimidad y la profundidad de aquellas personas, las cuales consideramos como si fueran de la peor calaña y si además, tuviésemos los ojos bien abiertos para poder mirar, seguramente encontraríamos en ellos muchos aspectos nobles y loables.

Por otro lado, la meditación metta no requiere que nosotros aceptemos o aprobemos las conductas que consideramos malsanas o equivocadas. En cambio, lo que queremos es transmitir el bienestar y felicidad para todas estas personas, sabiendo que el bienestar de ellos, beneficia a todos y a nosotros mismos: nos libera del estrés, del enfado, enojo y odio que muchas veces tenemos hacia las personas cuya conducta nos desagrade. En lugar de esto, practicando el amor universal y amabilidad, empezaremos a sentir la calma, la tranquilidad y la paz mental en presencia de estas personas.

Día 23: Práctica del metta hacia uno mismo

La primera sección consiste en transmitir el amor universal y amabilidad hacia nosotros mismos. Para las personas que tienen dificultades especiales en este punto se recomienda cambiar el orden de las secciones y considerarla en algún otro momento de la meditación.

Otra forma de lidiar con este problema consiste en examinarse detenidamente y preguntarse sobre las cualidades que puedo encontrar en mi mismo; aquellas características mías que más me agradan. ¿Cuáles son las particularidades mías propias que me ayudaron en diferentes circunstancias? ¿En qué momentos suelo sentirme realmente feliz? ¿Cuáles son las situaciones de mi vida que son dignas de elogio y de celebración? “Recolectar” estas peculiaridades durante los momentos iniciales de la meditación puede

constituirse en una herramienta útil en el desarrollo del metta hacia nosotros mismos.

Día 24: Práctica del metta hacia los benefactores

En la sección dedicada a los benefactores no necesariamente se debe pensar en personas mayores a nosotros, pero sí en aquellas que, consciente o inconscientemente, nos enseñaron mucho, que nos ayudaron, de las que aprendimos algo valioso o las que admiramos. Debemos sentir por estas personas una genuina gratitud y respeto.

Lo más natural es escoger para este fin nuestros maestros, sean éstos en el área espiritual o en alguna otra, los padres, si aún están vivos o alguna otra persona hacia la cual guardamos los sentimientos parecidos. Podemos ensayar también en irradiar el metta hacia las personas que no conocemos personalmente, pero cuya obra en la sociedad consideramos valiosa. Lo único que debemos evitar es meditar sobre instituciones, en vez de personas. Si nos inspira buenos sentimientos por ejemplo, una organización caritativa, debemos meditar sobre las personas concretas que la conforman, porque el amor amable debe ser irradiado a los seres sintientes y las instituciones, en sí mismas, no lo son.

Día 25: Práctica del metta hacia los amigos

Tratándose del círculo de nuestros amigos inmediatos, el hecho de transmitir el amor y amabilidad no es una tarea demasiado difícil. Es más, algunos piensan que concentrarse en algo tan fácil, hasta puede ser perjudicial para el crecimiento espiritual y consideran que hay una virtud especial en abstenerse en meditar en personas que nos agradan y prefieren hacer algo más difícil. Sin embargo, la estrategia debería ser inversa: partiendo de estos sentimientos positivos que ya existen dentro de nosotros, deberíamos cultivarlos y tratar que el trabajo en las otras secciones más difíciles pueda alcanzar la profundidad y sinceridad del amor y amabilidad que

sentimos por nuestros amigos.

Día 26: Práctica del metta hacia personas neutrales

Esta sección representa un verdadero desafío para muchos, porque se trata de personas que conocemos, pero cuyos detalles de la vida ignoramos: no sabemos cómo son estas personas, en el fondo, cuáles son sus preferencias, qué alegrías y penas experimentan a diario. Frecuentemente, nos damos cuenta que tratamos a estas personas como “funcionarios” más que individuos y olvidamos de que también ellos tienen necesidades y preocupaciones semejantes a las nuestras. Son personas con las cuales generalmente no se nos ocurre interactuar, es la “masa gris” de la sociedad.

Un fruto, casi inmediato, de nuestra práctica en este sentido, va a consistir en el hecho, según el cual las personas “sin rostro” van a empezar a ser cada vez menos “grises”, incoloros, para nosotros y cada vez más difícil se nos hará encontrar personas hacia las cuales no guardemos sentimiento alguno. Y si el sentimiento en cuestión es positivo, de amor y de amabilidad, estaremos cumpliendo con nuestro objetivo.

Día 27: Práctica del metta hacia las personas difíciles

A menudo nos cruzamos en la vida con personas que, con justa razón o sin ella, producen en nosotros sentimientos de rechazo y animosidad. La meditación por sí sola no va a prevenirnos en contra de estas situaciones: si tenemos algunos problemas con la gente, en el ámbito familiar, laboral u otro, debemos tratar de solucionarlos por las vías convencionales. En lo que sí va a ayudarnos la meditación en este punto es lo siguiente:

- percibir que la gente que se conduce en forma desagradable, egoísta y perjudicial constituye una minoría en la sociedad;
- darnos cuenta de que estas personas son personas infelices:

llenas de odio, rencores y enojo, consecuentemente, tienen un continuo estado mental lamentable;

- saber que nuestra meditación por sí sola no va a cambiar a estas personas, ni que esto va directamente relacionado con nuestro objetivo, sino que la nueva perspectiva que adquirimos sobre ellas, nos ayudará a tener las relaciones más armoniosas.

Día 28: Práctica del metta hacia grupos de personas

Cuando trabajamos con los grupos, es útil verlos como compuestos de personas individuales. Si dentro de dichos grupos podemos visualizar los rostros, tanto mejor. Al empezar a transmitir metta hacia estos rostros de personas conocidas, vamos a poder luego, pasar hacia otras personas del mismo grupo que nos son mucho menos conocidas o totalmente anónimas.

La meditación sobre los grupos de personas es muy importante, porque nos permite saborear, ya desde los inicios de nuestra práctica, lo que algún día puede llegar a ser la obtención del logro final de ella: el amor realmente universal hacia todos los seres, aún hacia aquellos de cuya existencia ni siquiera nos percatamos.

Día 29: Práctica del metta hacia los seres no humanos

Si, al principio, la práctica con los seres que no son muy amigables, como las cucarachas, los mosquitos o las moscas, nos resulta demasiado dura, podemos postergarla hacia otro momento y empezar por aquellos que crean en nosotros un genuino sentimiento de simpatía, como nuestras mascotas, por ejemplo. Sin embargo, debemos considerar que la aversión hacia algunos animales u otros seres puede ser el signo de ciertos temores y ataduras, muchas veces, inconscientes, miedos que deberíamos enfrentar en algún momento. Debemos descubrir que es posible irradiar amabilidad hacia las víboras y culebras, ratas, arañas y cucarachas, sin

que necesariamente se tenga que compartir con ellas nuestro hábitat diario ni tampoco sentir repugnancia. El Buda enseñó que el desarrollo del amor universal y amabilidad hacia estos seres nos ayuda a sobreponernos a nuestros miedos y fobias.

Día 30: El poder del metta

Los beneficios de la meditación sobre el amor universal y amabilidad se hacen evidentes después de un breve periodo del tiempo, una vez que iniciamos en ella: el poder de regocijarse con todas las personal de bien, tener buena salud mental, gozar de la paz interior, irradiar los rasgos positivos de la personalidad, tener la afición y buena voluntad, son realmente frutos muy beneficiosos para el meditador. Sin embargo, lo más maravilloso e impactante será nuestro cambio de relacionamiento con los otros seres de nuestro entorno, incluyendo a los animales. Una vida más armoniosa consigo mismo, con los demás y con nuestro entorno es un fruto muypreciado de la práctica constante de mettabhavana.

Día 31: Un ejemplo del metta: Jesús va al fútbol

Jesucristo nos dijo que nunca había visto un partido de fútbol. De manera que mis amigos y yo le llevamos a que viera uno. Fue una feroz batalla entre los “Punchers” protestantes y los “Crusaders” católicos.

Marcaron primero los “Crusadres”. Jesús aplaudió alborozadamente y alzó al aire su sombrero. Después marcaron los “Punchers”. Y Jesús volvió a aplaudir entusiasmado y nuevamente voló sus sombrero por los aires.

Esto pareció desconcertar a un hombre que se encontraba detrás de nosotros. Dio una palmada a Jesús en el hombro y le preguntó: “¿A qué equipo apoya usted, buen hombre?”.

“¿Yo?” –respondió Jesús visiblemente excitado por el juego. “¡Ah!, pues yo no animo a ningún equipo. Sencillamente disfruto

del juego”.

El hombre se volvió a su vecino de asiento y, haciendo un gesto de desprecio, le susurró: “Humm... ¡un ateo!”.

Cuando regresábamos, le informamos en pocas palabras a Jesús acerca de la situación religiosa del mundo actual. “Es curioso lo que ocurre con las personas religiosas, Señor”, le decíamos. “Siempre parecen pensar que Dios está de su parte y en contra de los del otro bando”.

Jesús asintió: “Es por eso que yo no apoyo a las religiones, sino a las personas”, nos dijo. “Las personas son más importantes que las religiones. El hombre es más importante que el sábado”.

“Deberías tener cuidado con lo que dices”, le advirtió muy preocupado uno de nosotros. “Ya fuiste crucificado una vez por decir cosas parecidas, ¿te acuerdas?”. “Sí... y por personas religiosas precisamente”, respondió Jesús con una irónica sonrisa (De Mello, 1982: 189-190).

Día 32: Metta en la vida cotidiana: La transfusión de sangre

Una niña estaba muriendo de una enfermedad de la que su hermano, de dieciocho años, había logrado recuperarse tiempo atrás.

El médico dijo al muchacho: “Sólo una transfusión de tu sangre puede salvar la vida de tu hermana. ¿Estás dispuesto a dársela?”

Los ojos del muchacho reflejaron un verdadero pavor. Dudó por unos instantes, y finalmente dijo: “De acuerdo, doctor, lo haré”.

Una hora después de realizada la transfusión, el muchacho preguntó indeciso: “Dígame, doctor, ¿cuándo voy a morir?”. Sólo entonces comprendió el doctor el momentáneo pavor que había detectado en los ojos del muchacho: creía que, al dar su sangre, iba también a dar la vida por su hermana (De Mello, 1988 : 202).

Día 33: El objetivo último del metta: Cómo distinguir la noche del día

Preguntó un gurú a sus discípulos si sabrían decir cuándo acababa la noche y empezaba el día.

Uno de ellos dijo: “Cuando ves a un animal a distancia y puedes distinguir si es una vaca o un caballo”.

“No”, dijo el gurú.

“Cuando miras un árbol a distancia y puedes distinguir si es un mango o un anacardo”.

“Tampoco”, dijo el gurú.

“Está bien”, dijeron los discípulos, “dinos cuándo es”.

“Cuando miras a un hombre al rostro y reconoces en él a tu hermano; cuando miras a la cara a una mujer y reconoces en ella a tu hermana. Si no eres capaz de esto, entonces, sea la hora que sea, aún es de noche” (De Mello, 1988: 227).

Karuna

Meditación sobre la Compasión

Karuna es una palabra pali que habitualmente se traduce como “compasión”. Se suele describir como la sensación de un corazón que se agita o estremece cuando percibe que los demás están sujetos al sufrimiento, lo cual produce en él el deseo de disiparlo.

La compasión es la virtud de aquel que desarraigó de su corazón el deseo de ver sufrir a otros. Karuna vuelve a la persona muy sensible al sufrimiento ajeno y hace que la misma empáticamente desee que el mismo no se prolongue más.

Karuna nada tiene que ver con sentir lástima por alguien, ya que esto último, habitualmente conlleva una fuerte dosis del sentimiento de superioridad, mientras que una verdadera compasión no olvida que en esta maraña de sufrimientos e insatisfacciones, estamos involucrados todos.

Hay que tener en cuenta estas consideraciones, para no confundir

esta técnica de meditación con el metta: pues mientras que mediante la meditación del amor universal y amabilidad tratamos de desarrollar un sincero deseo de bienestar para todos los seres sintientes, en ésta tratamos de abrir nuestro corazón y tener la habilidad real de sentir con los demás, tener empatía con la experiencia de otros.

A medida que la práctica de karunabhavana tenga cada vez más sustento, llegaremos a percibir con la claridad también cada vez mayor, el verdadero vínculo existente entre todos los hombres y seres sintientes del universo. Las vidas de todos nosotros están sujetas a continuas insatisfacciones, todos experimentamos penas, dolencias y sufrimientos. Esta técnica de meditación ayuda a abrir nuestro corazón a esta común experiencia y transformar nuestras relaciones con los demás y afectar positivamente nuestras motivaciones.

Si el meditador sigue la propuesta del “Retiro de noventa días”, va a trabajar con esta técnica los próximos ocho días consecutivos.

Día 34: Instrucciones

Siéntese, utilizando la misma postura con la cual practicó durante las meditaciones anteriores. Dedique unos minutos para observar su respiración. Como en casos anteriores, también ahora vamos a trabajar en diferentes secciones: asegúrese de prestar la misma atención y poner un tiempo equitativo a cada una de ellas. Como siempre, cuando lleguen las distracciones, tome conciencia de ellas y gentilmente vuelva al objeto de su meditación. Acuérdesse en todo momento, que lo que practicamos es la empatía con otros seres que sufren y no el sentimiento de lástima. Trataremos de experimentar y compartir sus penas y ser conscientes de que las mismas son un patrimonio común de todos nosotros.

Sección Primera: Compasión por los necesitados

Focalice su atención en aquellas personas que sufren necesidades en el mundo. Siéntalas con ellas. No sienta lástima, sino empatía con sus sufrimientos.

Reflexione:

Estoy consciente del sufrimiento de...

1. aquellos que sufren como consecuencia del hambre, de la pobreza y de las diferentes dolencias...
2. la gente que vive en los países en estado de guerra o se encuentra privada de su libertad...
3. los vagabundos y adictos...
4. la gente que está sufriendo fracasos y pérdidas dolorosas o está llena de desesperanza...
5. aquellos que padecen enfermedades mentales o físicas...
6. los animales desnutridos o maltratados...

Asumo este sufrimiento. Lo percibo tal como es. Lo siento.

Sección Segunda: Compasión por aquellos que hacen el mal o son hostiles con los demás

Estoy consciente del sufrimiento de:

1. aquellos que se comportan de manera perjudicial y actúan con malicia...
2. aquellos que se dejan llevar por el enfado, enojo y resentimiento...
3. la gente que ansía el poder por alguna razón...
4. aquellos que deciden infligir penas a los demás...
5. aquellos que actúan motivados por la codicia y por el egoísmo...

Sus acciones no pueden ofrecerles la paz mental. Estas personas sufren y están destinadas a sufrir. Asumo este sufrimiento. Lo entiendo. Lo siento. Permanezco con ellas en esta situación. Experimento el sufrimiento de ellos en este momento. ¿Puedo sentirlo de manera incondicional y sin reservas? ¿Guardo la verdadera espe-

ranza de que se liberen del sufrimiento?

Así también, estoy consciente del sufrimiento de:

1. la gente que decide actuar con hostilidad hacia los demás...
2. la gente que dirige su enojo y resentimiento hacia mi persona...
3. aquellos que se demuestran cínicos y desdenosos en sus acciones...

Estas son personas infelices. Siento su estado de infelicidad. Experimento su carga y su carencia de paz, su carencia de afecto. Con empatía percibo lo que los liga a las raíces mismas de su hostilidad. Veo cómo ellos sufren también.

Sección Tercera: Compasión por aquellos que son neutrales para mi

Estoy consciente del sufrimiento de aquellos de los cuales se muy poco...

1. la gente, a la que trato como funcionaria, a la que tengo poca consideración...
2. la gente que nunca me causa ni penas ni alegrías...
3. aquellos cuyas opiniones y puntos de vista no suelo tener en consideración...

Como todos los seres sintientes, ellos también están sujetos al sufrimiento. El hecho de que nosotros no los consideremos o que no seamos conscientes de la complejidad de sus vidas no hace que debemos ignorar su sufrimiento. ¿Puedo tener empatía con el sufrimiento de ellos? ¿Puedo percibir que sus vidas también están sujetas a tristezas, preocupaciones y frustraciones? Ellos también tuvieron que hacer frente a las dolorosas pérdidas y a otras vicisitudes en sus vidas: ¿Soy capaz de sentirlo con ellos?

Sección Cuarta: Compasión por los seres queridos

Estoy consciente del sufrimiento de:

1. mis familiares y amigos...

2. la gente que me interesa mucho y por la cual me preocupo...

Como cualquier persona, también mis familiares y amigos sufren. ¿Puedo identificarme con su sufrimiento? ¿Puedo asumirlo? A veces podemos estar desatentos a los detalles del sufrimiento que acosa a nuestros seres queridos, pero debemos practicar a sentir con ellos, percibir sus dolencias, incertidumbres. ¿Puedo sentir sus profundas penas, a veces soledad, preocupaciones, miedos y temores? ¿Puedo sentirlo sin reservas algunas?

Sección Quinta: Reflexionando sobre la compasión por uno mismo

Nosotros sufrimos también. A veces podemos optar por ponernos una máscara para que parezca que el sufrimiento está ausente en nuestro mundo, pero nos engañamos: debemos mirar de frente nuestro sufrimiento. Miremos las profundas insatisfacciones existentes dentro de nosotros. Aceptémoslas como parte de un todo del cual estamos compuestos. Hemos podido sentir el sufrimiento como la característica común de los otros seres sintientes, nosotros no somos la excepción. Somos testigos de esta cruel realidad, pero podemos proponernos con sinceridad a sobreponernos a nuestro sufrimiento y al de los demás.

Al terminar la sesión de la meditación, vuelva poner su atención sobre la respiración. Si Usted siente que la meditación le resultó algo difícil y agotadora, puede realizar una breve sesión de meditación sobre el amor universal y amabilidad, especialmente irradie metta hacia su misma persona.

Día 35: Compasión vs. lástima

Hay que evitar que durante las sesiones de meditación sobre la compasión nos dejemos llevar por sentimientos de lástima. Sentir lástima es como mirar hacia abajo y, desde esta perspectiva, pensar: “¿qué gente más pobre y desafortunada!” Este sentimiento tie-

ne un tinte paternalista, conlleva una implícita desesperanza, la resignación, y produce la separación antes que la unión e identificación; es el punto de vista de alguien más afortunado que mira desde afuera a aquellos infelices cuyo destino ya está determinado. Por el contrario, el hecho de practicar la compasión significa involucrarse honesta y plenamente con la situación del otro. Sentir con empatía es reconocer que la situación del otro no es muy diferente de la nuestra, que las insatisfacciones, sufrimientos y dolencias forman parte de la experiencia común de toda la gente, solamente que de diferentes maneras y grados.

Sentir compasión significa sentir empatía con el sufrimiento del otro y desear que el mismo se extinga y la persona quede libre. Ser compasivo significa ser libre para poder entender profundamente el dolor ajeno y ser hábil para poder compartirlo. Cuando, durante la meditación, pensamos “asumo este sufrimiento” no nos referimos a cargar con el mismo o a transferirlo a nosotros, sino a una conexión directa con las otras personas que nos permite sentir y compartir sus penas.

Día 36: Dukha: La Primera Noble Verdad

El núcleo del mensaje de Buda consiste en las llamadas “Cuatro Nobles Verdades”, de las cuales la primera versa sobre la universalidad del sufrimiento. Esta técnica nos permite experimentar la realidad misma de esta Primera Noble Verdad. Solamente cuando reconocemos esta realidad y entendemos que la misma condiciona y afecta a todos los seres vivos, somos capaces de emprender la búsqueda del alivio a este sufrimiento e insatisfacción. Al inicio este camino suele ser malinterpretado y visto como una especie de obsesión pesimista por los elementos negativos de la vida, pero en realidad, el énfasis sobre el sufrimiento solamente es parte del método que conduce a la liberación completa de él. Es como el procedimiento de un buen médico quien prescribe las medicinas, una vez diagnosticada la causa de la dolencia.

Desde luego, las vicisitudes, penurias y decepciones no son todo en esta vida: estaríamos distorsionando nuestra visión si no percibiésemos las alegrías, las satisfacciones o el amor; simplemente, porque estos últimos no necesitan cura, nos centramos por el momento en estos aspectos negativos, los cuales queremos erradicar.

Día 37: Compasión y acción

La preocupación por la situación de los demás no tiene que ser, necesariamente, una actividad fútil y pasiva. El hecho de estar pensando e involucrado en el problema del sufrimiento de las personas y de los animales puede liberar en nosotros un gran potencial para empezar a actuar a favor de los seres que sufren y tratar de paliar su situación. El breve tiempo que pasamos sentados en meditación sobre la compasión puede tener un gran impacto en nuestras vidas. A corto plazo, aprenderemos a reducir el sufrimiento que habitualmente nosotros causamos a los demás y, a mediano plazo, vamos a adquirir la habilidad de ayudar a otros y a disminuir su propio sufrimiento.

Día 38: Más sobre la acción y meditación

“¿Cuál es el supremo acto que una persona puede realizar?”

“Sentarse a meditar”.

“¿Y no conduce esto a la inacción?”

“No. Es inacción”.

“Entonces, ¿es la acción algo inferior?”

“La inacción da vida a las acciones. Sin ella, éstas son algo muerto” (De Mello, 1985: 190).

Día 39: Sentimientos de culpa

A veces, la meditación sobre la compasión produce en los meditadores el sentimiento de culpa. Este sentimiento no es un objetivo

de la práctica de karuna y hay que evitarlo. Tal como lo enseña Anthony de Mello en uno de sus cuentos:

El Maestro no se cansaba de repetir que la culpabilidad –toda culpabilidad– es un funesto sentimiento del que hay que huir como del mismísimo diablo.

“Pero, ¿acaso no tenemos que odiar a nuestros pecados?”, le preguntó un día un discípulo.

“Cuando te sientes culpable, no son tus pecados lo que odias, sino a ti mismo” (De Mello, 1985: 96).

Día 40: Compasión mira a los ojos

El comandante en jefe de las fuerzas de ocupación dijo al alcalde de la aldea: “Tenemos la absoluta seguridad de que ocultan ustedes a un traidor en la aldea. De modo que, si no nos lo entregan, vamos a hacerles la vida imposible, a usted y a toda su gente, por todos los medios que estén a nuestro alcance”.

En realidad, la aldea ocultaba a un hombre que parecía ser inocente y a quien todos querían. Pero ¿qué podía hacer el alcalde, ahora que se veía amenazado el bienestar de toda la aldea? Días enteros de discusiones en el Consejo de la aldea no llevaron a ninguna solución. De modo que, en última instancia, el alcalde planteó el asunto al cura del pueblo. El cura y el alcalde se pasaron toda una noche buscando en las Escrituras y, al fin, apareció la solución. Había un texto en las escrituras que decía “Es mejor que muera uno solo por el pueblo y no que perezca toda la nación”.

De forma que el alcalde decidió entregar al inocente a las fuerzas de la ocupación, si bien antes le pidió que le perdonara. El hombre le dijo que no había nada que perdonar, que él no deseaba poner la aldea en peligro. Luego, fue cruelmente torturado hasta el punto de que sus gritos pudieron ser oídos por todos los habitantes de la aldea. Por fin fue ejecutado.

Veinte años después pasó un profeta por la aldea, fue directamente

al alcalde y le dijo: “¿Qué hiciste? Aquel hombre estaba destinado por Dios a ser el salvador de este país. Y tú le entregaste para ser torturado y muerto”.

“¿Y qué podía hacer yo?”, alegó el alcalde. “El cura y yo estuvimos mirando las escrituras y actuamos en consecuencia”.

“Ese fue vuestro error”, dijo el profeta. “Mirasteis las Escrituras, pero deberíais haber mirado a sus ojos” (De Mello, 1982: 67).

Día 41: Compasión implica aceptación

Durante años fui un neurótico. Era un ser angustiado, deprimido y egoísta. Y todo el mundo insistía en decirme que cambiara. Y no dejaban de recordarme lo neurótico que yo era.

Y yo me ofendía, aunque estaba de acuerdo con ellos, y deseaba cambiar, pero no acababa de conseguirlo por mucho que lo intentara.

Lo peor era que mi mejor amigo tampoco dejaba de recordarme lo neurótico que estaba. Y también insistía en la necesidad de que cambiara.

Y también con él estaba yo de acuerdo, y no podía sentirme ofendido con él. De manera que me sentía impotente y como atrapado.

Pero un día me dijo: “No cambies. Sigue siendo tal como eres. En realidad no importa que cambies o dejes de cambiar. Yo te quiero tal como eres y no puedo dejar de quererte”.

Aquellas palabras sonaron en mis oídos como una música: “No cambies. No cambies. No cambies... Te quiero...”.

Entonces me tranquilicé. Y me sentí vivo. Y, ¡oh maravilla!, cambié.

Ahora sé que en realidad no podía cambiar hasta encontrar a alguien que me quisiera, prescindiendo de que cambiara o dejara de cambiar (De Mello, 1982: 93).

Mudita: Meditación sobre la dicha altruista

Con la palabra pali mudita se quiere significar la virtud de alguien que sabe encontrar alegría, dicha y felicidad en los logros y éxitos de otros. Acá traducimos esta expresión como “dicha altruista”. Mudita es la tercera brahmavihara –morada divina– y suele usarse como técnica de meditación para poder desarrollar la capacidad de alegrarnos con los demás.

La práctica de mudita puede convertirse en una preciosa complementación de la anterior técnica –karuna o meditación sobre la compasión– y hacer de nuestra práctica una experiencia más equilibrada. Mudita previene que caigamos en melancolía a causa de enfatizar solamente el sufrimiento existente en este mundo y nos ayuda a experimentar y compartir la verdadera alegría que tam-

bién está presente entre nosotros.

La estructura de las secciones de esta técnica es parecida a las anteriores: se empieza a meditar con algún buen amigo nuestro, ya que se supone, que ésta sea la manera más fácil de lograr alegrarse con los logros ajenos, en este caso, de alguien que es bien conocido por nosotros y quien, además, nos agrada.

Al igual que en las otras técnicas, también aquí se pretende desarrollar esta cualidad plenamente, hasta poder convertir las alegrías de los demás en nuestras propias dichas.

Cuando llegemos a las secciones dedicadas a personas difíciles u hostiles debemos desistir de juzgar y censurarlas. En esta meditación nosotros no nos centramos en el posible dolor que dichas personas pudieron haber causado, en su eventual desequilibrio o inmoralidad. Debemos sobreponernos a los intentos de desaprobación su conducta y centrarnos en aquellos aspectos que hacen felices a estas personas. Quizá alguien tenga un negocio poco claro o éticamente reprochable, pero ¿acaso podemos negar que esta misma persona podría sentir una verdadera y genuina alegría al llegar a su hogar después de un día de trabajo? Durante esta meditación simplemente nos centramos en este segundo aspecto y tratamos de compartir y celebrar sus dichas.

Al finalizar la meditación trataremos de apreciar los sentimientos relacionados con nuestras propias alegrías para poder compartirlas con otras personas.

Día 42: Instrucciones

Siéntese en la postura que habitualmente usa durante las sesiones de meditación. Cierre gentilmente los ojos y permita que una sonrisa en sus labios le ayude a sobreponerse a las tensiones y relajarse más fácilmente. Por unos instantes, centre su atención en la respiración. En cualquier momento, durante la meditación, en el cual Usted se percate que esté distraído, recuerde que hay que volver sobre el objeto de la meditación de manera gentil y suave, sin re-

procharse por las distracciones.

Sección Primera: Un querido amigo

Visualice el rostro de su amigo o amiga, preferentemente cuando sonrío o esté contento. Inclusive si hay muchas áreas de su vida que son poco felices, Usted céntrese en aquellas que le proporcionan gozo.

Piense:

1. estoy regocijándome en los éxitos y las alegrías de este mi tan cercano amigo o amiga...
2. comparto su gozo y alegría en diferentes áreas de su vida...
3. que continúe de la misma manera...
4. estoy disfrutando la alegría de mi amigo/amiga...

Sección Segunda: Un benefactor

Frecuentemente, cuando pensamos con gratitud en alguien quien nos ha beneficiado –quizá en el maestro, en los padres o en algunos parientes cercanos quienes aportaron a nuestra educación– podemos percibir el gran gozo existente en su vida. Inclusive, cuando percibimos la complejidad de la vida de esas personas, nos centramos y celebramos aquellos aspectos y momentos que son gozosos y felices.

Piense:

1. estoy regocijándome en las alegrías y en los momentos felices de mi benefactor (diga mentalmente su nombre o visualice su rostro)...
2. estoy contento de sus éxitos y logros...
3. que continúe de la misma manera y que extienda su gozo a otros aspectos de su vida...
4. estoy disfrutando la alegría de mi benefactor...

Sección Tercera: Una persona neutral

Para esta sección debería escoger alguna de estas personas, de cuyas vidas sabe muy pocos detalles, pero que sean suficientes como para permitirle que le desee alegría y éxito en las diferentes áreas de su vida. Trate de compartir, en esta sección, el gozo de esta persona.

Piense:

1. estoy regocijándome en los éxitos y logros de esta persona (diga mentalmente su nombre, si lo conoce, o visualice su rostro)...
2. que su alegría continúe de la misma manera y que se extienda a lo largo de toda su vida...
3. estoy disfrutando la alegría de esta persona...

Sección Cuarta: Una persona hostil

Aún las personas con las cuales estamos disconformes son capaces de sentir gozo y felicidad. En esta sección procure no permanecer ciego a los éxitos y alegrías que tienen estas personas y que Usted pueda percibir en algunas áreas de sus vidas. Aunque Usted no sea capaz de aprobar su conducta en otros aspectos, aún cuando pueda sentirse agraviado por estas personas, con todo eso, procure abrir su corazón para poder celebrar con ellos su alegría y gozo.

Piense:

1. estoy reconociendo la alegría y el gozo que está sintiendo esta persona (diga mentalmente su nombre, si lo conoce, o visualice su rostro)...
2. que su alegría continúe de la misma manera y que se extienda a otros aspectos de su vida...
3. que yo pueda compartir su gozo y alegría de manera incondicional...
4. estoy disfrutando la alegría de esta persona...

Sección Quinta: Una comunidad más amplia

Pueden ser grupos de personas de su localidad, de su país, de otros países o del mundo entero. Debe concienciarse de que todos ellos también experimentan el gozo y alegría. Procure reconocerlo y compartirlo con ellos.

Estoy reconociendo y compartiendo la alegría existente alrededor de mi:

1. la dicha y felicidad de los padres, cuando están jugando con sus hijos...
2. la alegría de los empleados que fueron reconocidos y valorados por sus empleadores...
3. el gozo de la familia, cuyo ser querido se ha recuperado de una grave dolencia...
4. el contentamiento de alguien que se siente amado...
5. la alegría que tiene alguien que se siente seguro económica y emocionalmente...
6. el gozo por tener suficiente comida para sus hijos...
7. el gozo por haber tenido algún éxito...
8. la satisfacción de una tarea bien hecha...
9. estoy disfrutando la alegría de todas estas personas...

Sección Sexta: Todos los seres

Compartiendo la alegría de todos los seres sintientes en diferentes aspectos de sus vidas.

Estoy sintiendo el gozo de:

1. los animales que se sienten seguros después de haberse salvado de una caza o persecución...
2. los pájaros que encuentran suficiente comida durante el invierno...
3. otros seres sintientes que encuentran su medio ambiente fructífero...
4. estoy disfrutando su alegría...

Sección Séptima: Reflexionando sobre mi propio gozo

Al igual que todos los demás seres, nuestras vidas también tienen momentos alegres y felices. Vamos a dedicar el tiempo, en esta última sección, para reconocer esta verdad y celebrarla. A la vez, vamos a procurar ser agradecidos por los momentos de alegría que la vida nos permite experimentar.

Estoy reconociendo los momentos de gozo y felicidad en mi vida:

1. me regocijo en ellos y disfruto en ellos...
2. siento gratitud por todos aquellos momentos, en los cuales he podido experimentar la alegría...
3. decido compartir el gozo que tengo o que voy a tener durante este día con los demás...

Al finalizar la sesión de meditación, permanezca sentado unos momentos antes de abrir los ojos. Tome una firme determinación de compartir este espíritu de alegría con los demás, hoy en día. Abra los ojos.

Extienda la práctica de muditabhavana más allá de las sesiones formales de meditación y trate de notar o tomar conciencia de las alegrías que aparecen en su vida cotidiana. Trate de reconocerlas también en las actividades y experiencias de otras personas o animales. Simplemente, note cuando Usted u otro ser llegue a estar alegre.

NOTA PARA LOS QUE SIGUEN LA PROPUESTA DEL "RETIRO DE 90 DIAS": Sería bueno que, a partir de este momento, Usted tenga dos sesiones de meditación durante el día. En este caso, alterne esta técnica con anapanasati (la meditación sobre la respiración). Si no puede tener dos sesiones diarias, alterne a ambas meditaciones un día de por medio.

Día 43: Entre el sufrimiento y alegría

Un excesivo énfasis en el sufrimiento y meditación sobre la compasión (karunabhavana) puede hacer de nosotros personas demasiado apesadumbradas y apenadas, que dan siempre una obsesiva importancia al sufrimiento y son muy pesimistas. Sin embargo, en este camino se trata de reconocer la realidad en todas sus manifestaciones, tal como es. Así como sería lamentable cerrar los ojos, en una actitud escapista, a los dolores, sufrimientos e insatisfacciones existentes en esta vida, de igual manera sería erróneo no reconocer lo que en ella es hermoso y alegre. Si enfocásemos nuestra mirada solamente hacia el sufrimiento, la crueldad y lo destructivo, la misma no sería balanceada y estaríamos negando la complejidad de la realidad.

Por otro lado, tampoco es aceptable la idea, según la cual sea posible una felicidad duradera basada en las cambiantes cosas del mundo, pues son abundantes las evidencias que demuestran lo contrario. Lastimosamente, mucha gente se engaña creyendo que todo tiene solución si tan sólo permanezcan con la “mente positiva”. Aunque bien intencionadas, estas personas pronto se ven defraudadas por un ideal tan poco realista e imposible de ser alcanzado. Por el contrario, el camino de meditación enseñado por el Buda se centra más en la realidad que en las fantasías. En él, encontraremos que la generalidad de las cosas del mundo tiene el carácter impermanente y por eso, insatisfactorio; pero no por eso, nuestras vidas tendrán que tener un sello de miseria, monotonía o aburrimiento. Si miramos atentamente a nosotros mismos y a nuestro alrededor, encontraremos que existe la gran alegría y existe también un verdadero disfrute de los placeres: debemos aprender a reconocer y aceptar esta realidad con gratitud y compartirla con los demás.

Día 44: Mudita vs metta

Algunas personas, especialmente al inicio de su práctica, suelen confundir esta técnica de dicha altruista con la del amor universal (metta) y amabilidad. En realidad, ambas se parecen bastante. Mettabhavana se centra en el hecho, según el cual nosotros podemos irradiar el amor universal a todos los seres de manera indiscriminada, sin que esto implique que siempre estemos de acuerdo con la conducta o la forma de ser de las demás personas. Metta es una cualidad que, mediante la práctica, se puede aplicar a todos los seres, independientemente de si estos sean nuestros amigos o no, o si manifiesten alguna reciprocidad o no. En este sentido, muditabhavana es una práctica bastante parecida, porque pretende lograr en nosotros una empatía hacia la alegría que pueden sentir todos los demás de una forma incondicional. Solamente que esta técnica, a diferencia de la primera, no se centra tanto en irradiar hacia fuera sino en sentir hacia adentro el gozo de los demás. A grandes rasgos, podría decirse que la actitud del amor universal está centrado en dar y la de dicha altruista, en recibir. Es como “tomar” la alegría ajena y disfrutarla como propia.

La causa por la cual las otras personas sienten la alegría no es de nuestra incumbencia y puede que la misma no responda a nuestros estándares. Sin embargo, lo importante es que estas personas están felices y nosotros solamente queremos compartir con ellos su dicha.

Día 45: Mudita y el sentimiento de envidia

A veces, cuando focalizamos nuestra atención en la alegría de los demás, pueden asaltarnos algunos sentimientos de celos, envidia o pena por nosotros mismos y nuestras circunstancias. Es fácil caer en comparaciones relativas a los méritos de cada uno y los nuestros propios, y analizar quién sería más digno de disfrutar las dichas y alegrías; esto produce, inevitablemente, que los negativos estados mentales perturben nuestras sesiones de meditación.

Cuando esto ocurre y cuando no estamos lo suficientemente atentos, muy pronto a estos sentimientos le siguen los de desaliento, tristeza y culpa. Lo importante en estas situaciones es actuar tal como nos hemos acostumbrado a hacer con las distracciones que llegan a nuestra mente en las demás técnicas meditativas: percibir la envidia tan pronto como aparezca, tomar conciencia del análisis que hacemos sobre la comparación de méritos entre nosotros y los demás y tomarlo como simple distracción que nos aleja del objetivo principal de nuestra meditación y volver a él. Una vez conscientes del sentimiento o pensamiento que llega, retornamos gentilmente y sin reproches a compartir la dicha que podemos percibir en los demás. Debemos hacerlo tantas veces, cuantas hagan falta: recordemos que la dicha altruista, como cualquier otra técnica de meditación, es una habilidad que se adquiere con el tiempo y con esfuerzo continuo. De nuestra responsabilidad y dedicación depende que esta cualidad se desarrolle en nosotros en forma pura y profunda.

Día 46: ¿Puede haber alegría no egoísta?

El altruismo es opuesto al egoísmo y, entonces, esta práctica puede parecer algo extraña al inicio: cuando críticamente analizamos la expresión “dicha altruista”, puede surgir la pregunta sobre si ¿es posible distinguir entre un tipo de alegría que es egoísta y otro que no lo es? La alegría siempre es algo intensamente personal. Si procuramos compartirla con los demás, el impacto puede ser muy variado, dependiendo de la personalidad de cada uno. Algo que puede producir un raptó de gozo en nosotros, una vez compartido, puede resultar enojoso para otras personas. Los gustos musicales pueden servirnos de ejemplo: mientras que muchos jóvenes se desvanecen bajo la influencia de los discordantes y disonantes sonidos del heavy metal otros encuentran estos sonidos muy perturbadores y nada placenteros. Esta situación podría aclararnos el significado de “dicha egoísta”: si un grupo de estos “rockeros” hiciera un concierto ruidoso al aire libre dentro de un populoso ba-

rrio, cuyos habitantes no estarían dispuestos a participar en él, se podría decir que los participantes del concierto están igualmente disfrutando y gozando de la música pero de manera egoísta, porque la misma constituye un grave disturbio para las vidas de los vecinos. Superficialmente, se podría decir, entonces, que el gozo es siempre gozo: en sí mismo no es altruista ni egoísta, porque el grupo de aquellos simpatizantes de heavy metal lo disfrutaría de igual manera en el desierto o en un populoso barrio. Sin embargo y al mismo tiempo, es indiscutible que las circunstancias en las cuales disfrutamos de la alegría tienen que ser tomadas en cuenta en relación a los demás. Por eso, pueda haber una dicha egoísta y otra altruista.

Día 47: La sopa de la sopa del ganso

En cierta ocasión un pariente visitó a Nasruddin, llevándole como regalo un ganso. Nasruddin cocinó el ave y la compartió con su huésped.

No tardaron en acudir un huésped tras otro, alegando todos ser amigos de un amigo “del hombre que te ha traído el ganso”. Naturalmente, todos ellos esperaban obtener comida y alojamiento a cuenta del famoso ganso.

Finalmente, Nasruddin no pudo aguantar más. Un día llegó un extraño a su casa y dijo: “Yo soy un amigo del amigo del pariente tuyo que te regaló un ganso”. Y, al igual que los demás, se sentó a la mesa, esperando que le dieran de comer.

Nasruddin puso ante él una escudilla llena de agua caliente.

“¿Qué es esto?”, preguntó el otro.

“Esto”, dijo Nasruddin, “es la sopa de la sopa del ganso que me regaló mi amigo”.

[...] Es absolutamente imposible enviar un beso a través de un mensajero (De Mello, 1982: 74-75).

Al igual que es imposible practicar el gozo altruista sin ser verda-

deramente alegre y contento con los logros de los demás: no se trata de una “idea sobre el gozo” sino del gozo mismo.

Día 48: Nosotros somos tres, tú eres tres

El principal enemigo de muditabhavana es la envidia, los celos y el hecho de comparar sus meritos con los de las otras personas y pensar que somos más dignos de disfrutar del gozo que ellos.

Cuando el barco del obispo se detuvo durante un día en una isla remota, decidió emplear la jornada del modo más provechoso posible. Deambulaba por la playa cuando se encontró con tres pescadores que estaban reparando sus redes y que, en su elemental inglés, le explicaron cómo habían sido evangelizados siglos atrás por los misioneros. “Nosotros ser cristianos”, le dijeron, señalándose orgullosamente a sí mismos.

El obispo quedó impresionado. Al preguntarles si conocían la Oración del Señor, le respondieron que jamás la habían oído. El obispo sintió una auténtica conmoción. ¿Cómo podían llamarse cristianos si no sabían algo tan elemental como el Padrenuestro?

“Entonces, ¿Qué decís cuando rezáis?”

“Nosotros levantar los ojos al cielo. Nosotros decir: ‘Nosotros somos tres. Tú eres tres, ten piedad de nosotros’”. Al obispo le horrorizó el carácter primitivo y hasta herético de su oración. De manera que empleó el resto del día en enseñarles el Padrenuestro. Los pescadores tardaban de aprender, pusieron todo su empeño y, antes de que el obispo zarpara al día siguiente, tuvo la satisfacción de oír de sus labios toda la oración sin un solo fallo.

Meses más tarde el barco del obispo acertó a pasar por aquellas islas y, mientras el obispo paseaba por la cubierta rezando sus oraciones vespertinas, recordó con agrado que en aquella isla remota había tres hombres que, gracias a pacientes esfuerzos, podían ahora rezar como era debido. Mientras pensaba esto, sucedió que levantó los ojos y divisó un punto de luz hacia el este. La luz se acercaba al barco y, para su asombro, vio tres figuras que camina-

ban hacia él sobre el agua. El capitán detuvo el barco y todos los marinos se asomaron por la borda a observar aquel asombroso espectáculo.

Cuando se hallaban a una distancia desde donde podían hablar, el obispo reconoció a sus tres amigos, los pescadores. “¡Obispo!”, exclamaron, “nosotros alegrarnos de verte. Nosotros oír tu barco pasar cerca de la isla y correr a verte”.

“¿Qué deseáis”, les preguntó el obispo con cierto recelo.

“Obispo”, le dijeron, “nosotros tristes”. Nosotros olvidar bonita oración. Nosotros decir: ‘Padre Nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre, venga a nosotros tu Reino...’ Después olvidar. Por favor, decirnos otra vez toda la oración”.

El obispo se sintió humillado. “Volved a vuestras casas, mis buenos amigos”, les dijo, “y cuando recéis, decid: ‘Nosotros somos tres, tú eres tres, ten piedad de nosotros’” (De Mello, 1982: 97-98).

Día 49: ¿Quién soy yo?

Para poder disfrutar del gozo de los demás, se requiere un cierto grado de renuncia a nuestro propio ego y la identificación con el otro.

El amante llamó a la puerta de su amada.

“ ¿Quién es?”, preguntó la amada desde dentro.

“Soy yo”, dijo el amante.

“Entonces márchate. En esta casa no cabemos tú y yo”.

El rechazado amante se fue al desierto, donde estuvo meditando durante meses, considerando las palabras de la amada. Por fin regresó y volvió a llamar a la puerta.

“¿Quién es?”.

“Soy tú”.

Y la puerta se abrió inmediatamente (De Mello, 1982: 133-134).

Día 50: Más sobre renunciar al “yo”

El discípulo: Vengo a ofrecerte mis servicios.

El maestro: Si renuncias a tu “yo”, el servicio brotará automáticamente.

Puedes entregar todos tus bienes para ayudar a los pobres, y entregar tu cuerpo a la hoguera, y no tener amor en absoluto.

Guarda tus bienes y renuncia a tu “yo”. No quemes tu cuerpo, quema tu “ego”. Y el amor brotará automáticamente (De Mello, 1982: 136).

Día 51: Abandona tu nada

Pensaba que era de vital importancia ser pobre y austero. Jamás había caído en la cuenta de que lo vitalmente importante era renunciar a su “ego”; que el “ego” engordaba tanto con lo santo como con lo mundano, con la pobreza como con la riqueza, con la austeridad como con el lujo. No hay nada de lo que no se sirva el “ego” para hincharse.

El discípulo: Vengo a ti con nada en las manos.

El maestro: Entonces suéltalo en seguida.

El discípulo: Pero, ¿cómo voy a soltarlo si es nada?

El maestro: Entonces llévatelo contigo.

De tu nada puedes hacer una auténtica posesión. Y llevar contigo tu renuncia como un trofeo. No abandones tus posesiones. Abandona tu “ego” (De Mello, 1982: 137).

Día 52: La dicha altruista

El Reino de Dios es semejante a dos hermanos que vivieron felices y contentos; hasta que recibieron la llamada de Dios a hacerse discípulos.

El de más edad respondió con generosidad a la llamada, aunque

tuvo que ver cómo se desgarraba su corazón al separarse de su familia y de la muchacha a la que amaba y con la que soñaba casarse. Pero, al fin, se marchó a un país lejano, donde gastó su propia vida al servicio de los más pobres de entre los pobres. Se desató en aquel país una persecución, de resultas de la cual fue detenido, falsamente acusado, torturado y condenado a muerte.

Y el Señor le dijo: “Muy bien, siervo fiel y cumplidor. Me has servido por el valor de mil talentos. Voy a recompensarte con mil millones de talentos. ¡Entra en el gozo de tu Señor!”.

La respuesta del más joven fue mucho menos generosa. Decidió ignorar la llamada, seguir su camino y casarse con la muchacha a la que amaba. Disfrutó de un feliz matrimonio, le fue bien en los negocios y llegó a ser rico y próspero. De vez en cuando daba una limosna a algún mendigo o se mostraba bondadoso con su mujer y sus hijos. También de vez en cuando enviaba una pequeña suma de dinero a su hermano mayor, que se hallaba en un remoto país, adjuntándole una nota que decía: “Tal vez con esto puedas ayudar mejor a aquellos pobres diablos”.

Cuando le llegó la hora, el Señor le dijo: “Muy bien, siervo fiel y cumplidor. Me has servido por valor de diez talentos. Voy a recompensarte con mil millones de talentos. ¡Entra en el gozo de tu Señor!”.

El hermano mayor se sorprendió al oír que su hermano iba a recibir la misma recompensa que él. Pero le agradó sobremanera. Y dijo: “Señor, aún sabiendo esto, si tuviera que nacer de nuevo y volver a vivir, haría por ti exactamente lo mismo que he hecho”.

Esta sí que es una Buena Noticia: un Señor generoso y un discípulo que le sirve por el mero gozo de servir con amor (De Mello, 1982: 151-152).

Upekkha Meditación sobre la ecuanimidad

Upekkha, en el idioma pali significa “ecuanimidad”: el sentido de este término apunta a una cualidad ética de una persona que no debe ser confundida con la ausencia de las emociones o indiferencia. Es la última de las “cuatro divinas moradas” (brahmavihara) y, en cierto sentido, la culminación de las anteriores tres prácticas. En la upekkhabhavana (el cultivo de la ecuanimidad) se trabaja activamente el aspecto de la imparcialidad, sin que esto se confunda con la indiferencia sino que se aplique al reconocimiento de la verdadera naturaleza de todos los seres. Se trata de desarrollar un sublime estado mental, el cual nos permitirá echar una mirada ecuánime a todos los seres sintientes sin distinciones, preferencias

ni discriminaciones.

Cuando pensamos en las diferentes personas, generalmente los miramos siempre en relación con nosotros mismos: tenemos una opinión formada sobre ellos y los medimos con la vara de nuestros propios criterios. Incluso, cuando irradiamos metta sobre ellos o la compasión, difícilmente escapamos de la idea de la separación existente entre nosotros y cada uno de ellos. En otras palabras, difícilmente nos liberamos de una idea que diga: “he aquí, yo como muy buena persona, estoy irradiando amor a todos, hasta a los que me caen mal”, aún cuando esta idea no siempre sea del todo consciente.

Sin embargo, con la meditación sobre la ecuanimidad empezaremos a experimentar que aquella idea fija del propio “yo” no es tan estable como pensamos: veremos que aquello que denominamos el “yo” sufre cambios continuos de puntos de vista, cambios de humor, de opinión, de necesidades y que, consecuentemente, este “yo” que pareciera tan inamovible, está en un estado de continua fluctuación. Teniendo todo esto en cuenta, difícilmente encontramos en nosotros algo fijo, que no sean etiquetas que nos ponemos a nosotros y a los demás.

Igualmente, el cultivo de la ecuanimidad nos ayudará a derrumbar muchas de las barreras que nos separan de los demás y experimentar un mayor sentimiento de solidaridad y unidad con los demás seres humanos, con otros seres sintientes y con el universo entero.

Día 53: Instrucciones

Trate, en lo posible, pasar entre veinte a treinta minutos meditando en cada sesión de upekkhabavana. También procure dedicar el mismo tiempo a cada una de las cinco secciones que se proponen a continuación. Las frases que se sugieren en las diferentes secciones son solamente una ayuda para expresar ciertas ideas que van más allá de ellas: Usted libremente puede cambiarlas por otras parecidas, pero debe cuidar que las mismas no sean repetidas de ma-

nera automática y mecánica sino que se procure el real entendimiento y comprensión de las mismas. Una vez que se nos fije en la mente la estructura del procedimiento de esta técnica, no tendremos más necesidad de repetir las frases.

Siéntese en su habitual posición de meditación y cierre gentilmente los ojos. Por unos instantes concéntrese en la respiración.

Sección Primera: Una persona neutral

Empezamos con una persona neutral, porque se supone que la ecuanimidad hacia ella es algo que ya tenemos en forma natural, no forzada: escogemos a alguien que no provoca en nosotros sentimientos de contrariedad ni tampoco de excesivo agrado.

Visualice la persona neutral frente de Usted. Note que no siente hacia él o ella ninguna repulsión ni tampoco demasiada simpatía.

Reflexione:

1. esta persona neutral (puede mencionar su nombre, si lo conoce), al igual que todos los demás seres, sufre y busca poner fin a sus sufrimientos...
2. esta persona, al igual que todos los demás seres, está sujeta a continuos cambios: físicos y emocionales...
3. esta persona, al igual que todos los demás seres, no es una entidad fija y permanente...

A continuación, compare a esta persona neutral en forma individual con cada uno de los siguientes seres humanos, objetos de la meditación. Empiece por dibujar mentalmente a su buen amigo al lado de esta persona neutral.

Reflexione:

1. de la misma manera, en la cual esta persona neutral sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también mi amigo (puede mencionar su nombre) sufre e intenta poner fin a su sufrimiento...
2. de la misma manera, en la cual esta persona neutral está sujeta a continuos cambios físicos y emocionales, así tam-

bién mi amigo está sujeto a estos mismos cambios, tanto físicos como emocionales...

3. de la misma forma, en la cual esta persona neutral no es una entidad fija ni permanente, así tampoco mi amigo es una entidad fija y permanente...

Ahora visualice al lado de esta persona neutral a alguien que es considerado como una persona alegre, una buena compañía.

Reflexione:

1. de la misma manera, en la cual esta persona neutral sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también esta persona alegre (sigue como en el caso anterior)...
2. de la misma manera, en la cual esta persona neutral está sujeta a continuos cambios físicos y emocionales, así también esta persona alegre (sigue)...
3. de la misma forma, en la cual esta persona neutral no es una entidad fija ni permanente, así tampoco esta persona alegre (sigue)...

Luego visualice al lado de la persona neutral a alguien que le es hostil o difícil.

Reflexione:

1. de la misma manera, en la cual esta persona neutral sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también esta persona hostil (sigue)...
2. de la misma manera, en la cual esta persona neutral está sujeta a continuos cambios físicos y emocionales, así también esta persona hostil (sigue)...
3. de la misma forma, en la cual esta persona neutral no es una entidad fija ni permanente, así tampoco esta persona hostil (sigue)...

Finalmente, póngase Usted a sí mismo, mentalmente, al lado de aquella persona neutral.

Reflexione:

1. de la misma manera, en la cual esta persona neutral sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también yo (sigue)...
2. de la misma manera, en la cual esta persona neutral está sujeta a continuos cambios físicos y emocionales, así también yo (sigue)...
3. de la misma forma, en la cual esta persona neutral no es una entidad fija ni permanente, así tampoco yo (sigue)...

Sección Segunda: Un amigo

Escoja a alguien a quien Usted conoce bastante bien y de cuya complejidad como persona es Usted muy consciente.

Visualice a su amigo frente a Usted y reflexione:

1. este mi amigo al igual que todos los demás seres, sufre y busca poner fin a sus sufrimientos...
2. este mi amigo, al igual que todos los demás seres, está sujeto a continuos cambios: físicos y emocionales...
3. este mi amigo, al igual que todos los demás seres, no es una entidad fija y permanente...

Permita que la imagen de su buen amigo permanezca en su mente, mientras que Usted lo vaya comparando, de la misma manera como en la sección anterior, con:

1. una persona neutral
2. una persona alegre
3. una persona hostil
4. uno mismo

En cada caso reflexione sobre los mismos temas:

1. de la misma manera, en la cual este amigo mío sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también (sigue)...
2. de la misma manera, en la cual este amigo mío está sujeto a continuos cambios físicos y emocionales, así también (sigue)...
3. de la misma forma, en la cual este amigo mío no es una

entidad fija ni permanente, así tampoco (sigue)...

Sección Tercera: Una persona alegre o una “buena compañía”

Escoja a alguien que casi siempre se manifiesta alegre, contento, que siempre es bienvenido. Una de estas personas que cuando Usted piensa en ella, su primera impresión es el gozo. Alguien que emana la alegría y gozo.

Visualice a esta persona alegre frente a Usted y reflexione:

1. esta persona alegre al igual que todos los demás seres, sufre y busca poner fin a sus sufrimientos...
2. esta persona alegre, al igual que todos los demás seres, está sujeta a continuos cambios: físicos y emocionales...
3. esta persona alegre, al igual que todos los demás seres, no es una entidad fija y permanente...

Permita que la imagen de esta persona alegre permanezca en su mente, mientras que Usted la vaya comparando con:

1. una persona neutral
2. su amigo
3. una persona hostil
4. uno mismo

En cada caso reflexione sobre los mismos temas:

1. de la misma manera, en la cual esta persona alegre sufre y busca poner fin a su sufrimiento, así también (sigue)...
2. de la misma manera, e la cual esta persona alegre está sujeta a continuos cambios físicos y emocionales, así también (sigue)...
3. de la misma forma, en la cual esta persona alegre no es una entidad fija ni permanente, así tampoco (sigue)...

Sección Cuarta: Una persona hostil

Escoja a alguien que es difícil de convivir para Usted, alguien que cuando Usted piensa en él le produce un sentimiento desagradable.

ble.

Continúe como en las secciones anteriores. Primero centre su atención en la persona hostil, para luego, compararla con:

1. la persona neutral
2. el amigo
3. la persona alegre
4. uno mismo

En cada caso reflexione: “de la misma manera como.... así también...”.

Sección Quinta: Uno mismo

Continúe como en las secciones anteriores. Empiece a meditar sobre sí mismo y luego, gradualmente, compárese con:

1. la persona neutral
2. el amigo
3. la persona alegre
4. la persona hostil

En cada caso reflexione: “de la misma manera como yo.... así también...”.

Día 54: El “yo” y las etiquetas

Como ya habíamos mencionado, la práctica de la meditación sobre la ecuanimidad es un poderoso antídoto en contra de nuestros acostumbrados y fijos puntos de vista sobre nuestras personas y sobre los demás. Estamos acostumbrados a colocarnos en el centro del universo y desde esta perspectiva interpretar, catalogar y valorar a todas las demás personas y cosas. Con mucha naturalidad y facilidad les ponemos las características fijas mientras que, en realidad todas estas personas, animales y cosas son cambiantes. Nosotros solamente nos basamos en nuestros prejuicios y, a menudo, proyectamos nuestro propio ser al ponerles estas “etiquetas”. Una vez catalogada la gente, sabemos con quien queremos com-

partir y a quien evitar, sin percatarnos siquiera, que actuamos como si fuéramos unos árbitros fijos e inamovibles.

En realidad, no deberíamos tener esta seguridad. Una somera mirada a nuestro pasado nos demuestra a las claras que, a lo largo de los años, hemos sido sujetos a continuos cambios: nuestro cuerpo físico está cambiando todo el tiempo, nuestras amistades y relaciones sufren cambios de tanto en tanto, nuestras aspiraciones y los puntos de vista políticos o ideológicos, como también los de las otras áreas de la vida social y cultural, están modificándose de a poco. En resumidas cuentas, no podemos estar seguros sobre quién es realmente este “uno mismo”.

En una situación semejante se encuentran todas las demás personas. Podríamos preguntar: ¿Quiénes son ellos hoy en día? ¿Son los mismos de hace cinco años atrás? ¿Son los mismos de hace cinco minutos?

Detrás del “yo” y de las etiquetas empezaremos a percibir la interconexión de la vida y la no-separación de la misma. Empezaremos a liberarnos de nuestra ceguera, prejuicios y deseos.

Día 55: En armonía con la tierra

El desarrollo de la ecuanimidad comienza cuando dirigimos nuestra mente hacia la ecuanimidad en función de los objetos externos, los cuales pueden aparecernos agradables o desagradables. Las escrituras budistas contienen muchas metáforas que ilustran este proceso y ayudan a “afinar” la mente en esta correcta sintonía. Los ejemplos que vienen a continuación pertenecen a Maharahu-lovada Sutta o “El gran discurso sobre los consejos a Rahula”, en el cual el Buda instruye a su hijo, quien en aquel entonces cumplía los ocho años.

Rahula, sigue desarrollando la meditación en armonía con la tierra; cuando lo hagas de esta forma, llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella. De la misma manera

como la gente tira a la tierra cosas sucias y limpias, tira los excrementos, la orina, la baba, el pus y la sangre, y la tierra no se manifiesta repelida, disgustada ni humillada, así también tú, Rahula, desarrolla la meditación en armonía con la tierra; pues cuando lo hagas de esta forma, llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella (Maharahulovada Sutta, 13).

Día 56: En armonía con el agua

Rahula, sigue desarrollando la meditación en armonía con el agua; cuando lo hagas de esta forma llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella. De la misma manera como la gente friega y lava en el agua cosas sucias y limpias, tira en ella los excrementos, la orina, la baba, el pus y la sangre, y el agua no se manifiesta repelida, disgustada ni humillada, así también tú, Rahula, desarrolla la meditación en armonía con el agua; pues cuando lo hagas de esta forma llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella (Maharahulovada Sutta, 14).

Día 57: En armonía con el fuego

Rahula, sigue desarrollando la meditación en armonía con el fuego; cuando lo hagas de esta forma, llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella. De la misma manera como la gente quema en el fuego cosas sucias y limpias, tira en él los excrementos, la orina, la baba, el pus y la sangre y el fuego no se manifiesta repelido, disgustado ni humillado, así también tú, Rahula, desarrolla la meditación en armonía con el fuego; pues cuando lo hagas de esta forma llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella (Maharahulovada Sutta, 15).

Día 58: En armonía con el aire

Rahula, sigue desarrollando la meditación en armonía con el aire; cuando lo hagas de esta forma, llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella. De la misma manera como en el aire vuelan cosas sucias y limpias, los excrementos, la orina, la baba, el pus y la sangre y el aire no se manifiesta repelido, disgustado ni humillado, así también tú, Rahula, desarrolla la meditación en armonía con el aire; pues cuando lo hagas de esta forma llegarán a ti impresiones sensoriales agradables y desagradables, pero ninguna de ellas va a invadir tu mente y va a permanecer en ella (Maharahulovada Sutta, 16).

Día 59: La ecuanimidad del maestro

En una aldea de pescadores, una muchacha soltera tuvo un hijo y, tras ser vapuleada, al fin reveló quién era el padre de la criatura: el maestro Zen, que se hallaba meditando todo el día en el templo situado en las afueras de la aldea.

Los padres de la muchacha y un numeroso grupo de vecinos se dirigieron al templo, interrumpieron bruscamente la meditación del maestro, censuraron su hipocresía y le dijeron que, puesto que él era el padre de la criatura, tenía que hacer frente a su mantenimiento y educación. El maestro respondió únicamente: “Muy bien, muy bien...”.

Cuando se marcharon, recogió del suelo al niño y llegó a un acuerdo económico con una mujer de la aldea para que se ocupara de la criatura, la vistiera y la alimentara.

La reputación del maestro quedó por los suelos. Ya no se le acercaba nadie a recibir instrucción.

Al cabo de un año de producirse esta situación, la muchacha que había tenido el niño ya no pudo aguantar más y acabó confesando que había mentido. El padre de la criatura era un joven que vivía

en la casa de al lado.

Los padres de la muchacha y todos los habitantes de la aldea quedaron avergonzados. Entonces acudieron al maestro, a pedirle perdón y a solicitar que le devolviera el niño. Así lo hizo el maestro. Y todo lo que dijo fue: “Muy bien, muy bien...”.

¡El hombre despierto! (De Mello, 1982: 125-126).

Vipassana **Meditación perspicaz**

Kayanupassana

Contemplación del cuerpo

Si el meditador sigue el plan del "Retiro de 90 días" entonces, hasta este momento ha practicado las diferentes técnicas de meditación, cuyo principal propósito era el de cultivar la cualidad mental de la tranquilidad, calma y concentración, conocida en nombre pali como samatha. A partir de ahora va incursionar en el segundo tipo de meditación, cuyo objetivo es desarrollar otra cualidad mental, llamada vipassana.

La palabra vipassana puede traducirse como “conocimiento perspicaz” (insight anicca, dukkha y anatta, respectivamente en pali). El objetivo de esta meditación es que el meditador llegue a experimentar directamente estas tres características de los fenómenos, sin mediación conceptual o intelectual, ya que se trata de perseguir un conocimiento holístico, producto de la observación directa, perspicaz y profunda de los fenómenos. Una especie de percep-

ción intuitiva y directa sobre la realidad, más específicamente sobre su naturaleza impermanente, insatisfactoria y carente de esencias.

En realidad, ambas cualidades mentales se desarrollan en conjunto, solamente que algunas de ellas enfatizan más una que otra cualidad. En la presente sección nos ocuparemos de una de las técnicas que desarrolla vipassana conocida como kayanupassana, o sea, “la contemplación menguante o decreciente” traducida también, a veces, como “contemplación de la disolución” o simplemente “la contemplación del cuerpo”. Si bien, este último nombre parece más simple, puede que no refleje exactamente la idea que encierra kayanupassana en el lenguaje pali. Resulta que cuando nosotros pensamos en nuestro cuerpo, imaginamos una entidad firme y fija, mientras que, a través de esta técnica de meditación, queremos empezar a observarlo como algo impermanente y sujeto a continuos cambios.

Esta práctica consiste en trabajar con las sensaciones físicas presentes en el cuerpo y, en segundo lugar, con los sentimientos que de ellos derivan. Simplemente, el ejercicio nos invita a “reparar” sistemáticamente todas las partes del cuerpo para observar las sensaciones que se producen en él y advertir sus características.

El punto de partida para la práctica de kayanupassana es la concentración que se trabaja mediante las técnicas que desarrollan samatha. La diferencia consiste en que, esta vez, el meditador no va a permanecer en un solo punto durante toda la sesión, sino que va a usar la habilidad de concentración que ha adquirido, para estar alerta a toda clase de sensaciones que puedan aparecer en diferentes partes de su cuerpo.

Esta técnica está focalizada en la experiencia directa de anicca (impermanencia) –hasta se podría decir que el mismo objeto de meditación es, en este caso, impermanente. Tratamos de llegar a tener esta experiencia a través de una mirada profunda, organizada y metódica sobre la naturaleza de las sensaciones que llegan a nuestro cuerpo. Esto demanda un grado relativamente profundo de

concentración, por lo cual, aunque estos ejercicios son mucho más dinámicos que los que estudiamos anteriormente, los mismos no son recomendables para las personas que no recorrieron todavía las técnicas anteriores.

Las sensaciones que vamos a experimentar pueden ser muy variadas: algunas placenteras, otras desagradables y otras neutras. Nuestra tarea consiste simplemente en observar las mismas con ecuanimidad: ver cómo llegan, cómo perduran un tiempo y cómo desaparecen. Cualquier sensación que aparezca se convierte automáticamente en objeto de nuestra meditación. No debemos tratar de buscar o mantener las sensaciones placenteras y rechazar las desagradables, más bien convenimos solamente en observar sus características y, eventualmente, notar también los mismos sentimientos que dichas sensaciones producen o a los cuales se asocian.

Con el tiempo y con el esfuerzo de la práctica constante, vamos a poder llegar a ser conscientes de las sensaciones cada vez más sutiles, con lo cual vamos a descubrir directamente la realidad de nuestro cuerpo, que siempre es pura dinámica y movimiento. Por el momento, sabemos teóricamente que nuestro cuerpo se compone de átomos que están en continuo movimiento y cuyos electrones giran alrededor de sus núcleos con una velocidad exorbitante, y que miles de millones de células nacen y mueren cada día a lo largo de nuestra vida, de lo que se trata ahora es, percibir esta naturaleza esencialmente cambiante y dinámica de nuestros cuerpos de manera directa y experimental.

Día 60: Instrucciones

Esta técnica se originó en Birmania, mediante el servicio del conocido maestro de meditación que allá llaman “meditación vipasana”, Sayagyi U Ba Khin (1899-1971), quien, a parte de su país natal, fundó numerosos centros de meditación en Australia, Austria, Inglaterra y Estados Unidos.

Mediante esta técnica vamos a trabajar sistemáticamente todo nuestro cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Debemos procurar ser diligentes y equitativos en la observación de cada una de las partes. Por otro lado, debemos evitar de controlar las experiencias que irán apareciendo, simplemente nos limitamos a notar las sensaciones que se producen, notando su impermanencia.

Si en algún lugar de su cuerpo Usted no percibe absolutamente ninguna sensación, trate de prestar a esta parte una atención más profunda y percibir cualquier cosa que ahí se encuentra: el aire, la piel, dolor o alivio del dolor, adormecimiento, picazón, vibración, etc. Si no encuentra nada, simplemente note la falta de sensación y pase a la otra parte del cuerpo.

Trate de mantener la misma postura a lo largo de toda la sesión. Si necesariamente requiere del algún cambio de posición, hágalo de manera consciente y evite que estos cambios sean demasiado frecuentes.

Cuando Usted esté concentrado en encontrar las sensaciones en una determinada parte del cuerpo y empiece a notar otra sensación en algún otro miembro, trate esta segunda sensación como simple distracción y vuelva gentilmente a su propio objeto de meditación. Siéntese en su habitual posición de meditación con la espalda bien recta, tratando de lograr una máxima estabilidad de su cuerpo que le ayude a mantenerse máximamente atento.

Cierre gentilmente sus ojos y, por un espacio de aproximadamente 5 a 10 minutos, concéntrese en la meditación sobre la respiración (anapanasati). Trabaje sólo la última sección de la misma, en la cual nos concentramos en un solo punto: el de la entrada y la salida del aire.

En un momento dado, deje de concentrarse en la respiración pero permanezca focalizado en esta misma área de la nariz:

- ¿puede detectar alguna otra sensación en el área de los orificios nasales?
- ¿qué característica tiene esta sensación? ¿es impermanen-

te?

- ¿hay sensación de picazón, de calor o de cosquilleo?
- ¿es esta sensación estable o fluctuante?
- ¿está todavía o ya ha desaparecido?
- ¿hay alguna otra cosa presente en esta área que Usted no ha percibido antes?
- ¿qué sentimiento le produce esto: placentero, desagradable, neutro?

Ahora empezaremos a repasar todo el cuerpo en búsqueda de sensaciones: no trate de crearlas, simplemente encuéntrelas, sean ellas fuertes o sutiles. Acuérdesse de observar también su reacción a dichas sensaciones.

Vamos a movernos razonablemente rápido de una parte del cuerpo a otra, centrándonos en las áreas pequeñas del cuerpo, cuya superficie sería de unos cuantos centímetros cuadrados. “Observe” las sensaciones muy de cerca y, una vez percibidas, abandónelas y pase a otra parte del cuerpo sin deseos de permanecer con las sensaciones agradables ni evitar las que no lo son.

Siga toda la secuencia completa con los detalles que vienen a continuación. Una vez “repasado” todo el cuerpo, vuelva a la misma secuencia y repítala tantas veces como pueda durante el periodo que destinó para la meditación. Preste toda su atención a cada parte del cuerpo y note en ella la impermanencia.

La cabeza:

- la coronilla...
- la frente...
- la oreja derecha...
- la parte trasera de la cabeza...
- la oreja izquierda...
- la parte trasera del cuello (la nuca)...

El brazo izquierdo:

- el hombro izquierdo...

- la parte alta del brazo izquierdo...
- el codo izquierdo...
- la parte baja del brazo izquierdo...
- la muñeca izquierda...
- la palma de la mano izquierda...
- los dedos de la mano izquierda...

El brazo derecho:

- los dedos de la mano derecha...
- la palma de la mano derecha...
- la muñeca derecha...
- la parte baja del brazo derecho...
- el codo derecho...
- la parte alta del brazo derecho...
- el hombro derecho...

El torso:

- la parte frontal del cuello...
- el área del pecho...
- el abdomen...
- el área pélvica...

La pierna izquierda:

- el muslo izquierdo...
- la rodilla izquierda...
- la espinilla izquierda...
- el tobillo izquierdo...
- el empeine del pie izquierdo...
- la planta del pie izquierdo...
- los dedos del pie izquierdo...

La pierna derecha

- los dedos del pie derecho...
- la planta del pie derecho...
- el empeine del pie derecho...

- el tobillo derecho...
- la espinilla derecha...
- la rodilla derecha...
- el muslo derecho...

La espalda:

- las nalgas...
- el área de los riñones...
- la espina dorsal...
- el área trasera del hombro derecho...
- el área trasera del hombro izquierdo...
- la nuca...
- la coronilla...

Repita la misma secuencia. Mantenga un constante movimiento hacia arriba y abajo, sólo deteniéndose para constatar la presencia o cese de las sensaciones. No espere tener ninguna sensación en particular, no se anticipe a lo que pueda sentir.

Después de haber practicado esta técnica por un espacio de aproximadamente treinta minutos, dedique unos instantes para terminar la sesión practicando una de las “divinas moradas” (brahmavihara), por ejemplo, metta o karuna . De esta manera, sus sesiones de meditación llegarán a durar ahora unos 50 minutos.

Día 61: Samatha vs. Vipassana

En las anteriores técnicas de meditación, orientadas al desarrollo de samatha (desarrollo de la tranquilidad o concentración), la regla general consistía en que tratábamos de reconocer cualquier distracción que arribara a nuestra mente y, gentilmente, volver nuestra atención de ella a nuestro punto fijo de meditación. Trabajando de esta manera, procurábamos lograr la calma mental, la concentración y la tranquilidad. Con disciplina, nos entrenábamos en poder mantener nuestra atención fija, focalizada en un determinado y particular objeto, a pesar de los extravíos y desvíos que tu-

vimos.

Al iniciar esta primera técnica que procura desarrollar vipassana, nos hemos dado cuenta que la estrategia, en este caso, es algo diferente. Sin embargo, para que la misma sea eficaz, el meditador requiere de una pequeña dosis de la habilidad de concentración y disciplina. Es por eso, que dedicamos tanto tiempo para la práctica de las técnicas anteriores, las cuales, a parte de constituirse en una condición sine qua non para la práctica de estas nuevas, también nos son útiles en las diferentes circunstancias de la vida, en las cuales la capacidad de concentración y tranquilidad muchas veces es inapreciable.

En estas técnicas para el desarrollo de vipassana no tenemos un objeto fijo al cual retornar, una vez que nos hayamos apartado del objeto de meditación. En cierto sentido, los sucesivos “apartamientos” se constituyen en sí mismo en el objeto, siempre cambiante, de meditación. Quizá para alguien, esto signifique que no haya diferencia entre practicar kayanupassana y el “soñar despierto”, a lo que estábamos acostumbrados hacer antes todos los días. Sin embargo, esta diferencia existe y es fundamental: durante este tipo de meditación, todas estas sensaciones, pensamientos y emociones transcurren bajo la cuidadosa y meticulosa lupa del poder de nuestra concentración, lo que no ocurría cuando nos sumergíamos en los recuerdos o proyectábamos en nuestra mente las películas de algún encantador futuro evento imaginario. Por eso es tan importante dedicar a cada parte del cuerpo el mismo grado de atención que aprendimos a dedicar a nuestra respiración mediante anapanasati.

Día 62: Observando áreas pequeñas

En cada una de las partes del cuerpo que se indican en las instrucciones de esta técnica, deberíamos poder concentrarnos en un área relativamente pequeña, cuya superficie no fuera mayor que una moneda. Trataremos de observarla de manera más minuciosa posi-

ble: ¿Hallamos ahí alguna sensación o, quizá varias sensaciones? La sensación en cuestión no tiene que ser algo fascinante o especial, simplemente notamos cualquier cosa que aparezca u ocurra. Alguna sensación opaca y sin brillo es, para nosotros, igualmente importante que algo dinámico e interesante. Si encontramos alguna sensación, analicemos sus características: ¿Es algo sólido y fijo o, más bien, algo fluctuante y cambiante? ¿Es frío o caliente? ¿Cómo reacciona Usted a dicha sensación: le es agradable, penosa o neutra? Con el tiempo llegaremos a ser hábiles de percibir una abundancia de sensaciones en una superficie muy reducida. Las sensaciones van a ser cada vez más refinadas a medida que esta técnica se volverá más familiar para nosotros.

La técnica de kayanupassana podría ser descrita como “mirar las sensaciones cotidianas bajo un poderoso microscopio”. A parte de estas sesiones formales de meditación, podríamos tratar de aplicar nuestro “microscopio” a algunas otras actividades cotidianas: mirarlas de manera más profunda, notar los cambios que ocurren, ser testigos de nuestras propias reacciones a dichos cambios...

Día 63: Siendo consciente de una sola sensación a la vez

A veces, durante la práctica de este tipo de técnicas, tenemos la impresión de permanecer conscientes a dos o varias cosas al mismo tiempo, pero lo que realmente ocurre es que combinamos en la memoria dos eventos distintos. La mente alternadamente focaliza su atención a dos eventos diferentes de manera muy rápida, lo que produce la ilusión de esta “doble conciencia”. Sin embargo, a medida que desarrollemos nuestro entrenamiento referente a la concentración en un solo objeto, percibiremos que lo que pensábamos que era una conciencia simultánea, en realidad no existe.

Es muy importante recordar que nuestra atención no debe dividirse y debe estar puesta siempre en un solo objeto, aunque el mismo, como es en este caso, permanezca en la conciencia sólo por

unos breves instantes.

Como sucede con todas las demás técnicas, también con ésta, debemos familiarizarnos mediante la práctica. Debemos darnos tiempo para poder desarrollar la precisión de concentrarnos en las sensaciones y emociones que nos llegan y pasan. Sería bueno recordar y practicar a la vez, la cuarta sección de la técnica anapanasati, en la cual aprendimos enfocar nuestra atención a un objeto de atención tan fino y diminuto que es el punto en el cual el aire toca nuestras narices. Necesitamos llevar esta misma precisión y exactitud, para poder percibir a cada uno de los fenómenos que aparece durante la práctica de esta técnica. Esto es un poco más difícil, pero con persistencia y determinación, nos será cada vez más fácil ir poniendo nuestra entera atención a cada uno de estos individuales componentes de la corriente de apariciones, cambios y cesaciones.

Día 64: El cuerpo

Si nuestro cuerpo pudiera hablar, nos diría constantemente: “No eres mi dueño”. De hecho, el cuerpo nos está diciendo esto, solamente que a través del lenguaje de la Verdad , de modo que no sabemos interpretarlo.

Los fenómenos y las sensaciones que se suceden dentro de nuestro cuerpo no nos pertenecen. Siguen su propio y natural curso. No podemos hacer nada para cambiar el modo de la existencia de nuestro cuerpo. Podemos adornarlo un poco, podemos hacerlo un poco más atractivo y más limpio por un instante, así como lo hacen las chicas jóvenes que pintan sus labios y dejan crecer largas uñas, más cuando llega la vejez, todos corren la misma suerte. El cuerpo existe de esta manera y nada podemos hacer para cambiarla. Sin embargo, aquello que podemos mejorar y embellecer, es sólo nuestra mente.

Si nuestro cuerpo realmente nos perteneciera, tendría que obedecer nuestros mandatos. Si decimos: “¡Deja de envejecer!” o “¡Te

prohíbo enfermarte!”, ¿nos va a escuchar? ¡Por supuesto que no! Así no funcionan las cosas. Nosotros solamente alquilamos esta “casa”, pero no somos sus propietarios. Si creemos que el cuerpo realmente nos pertenece, entonces sufrimos cuando tenemos que abandonarlo. Sin embargo, no existe nada en nosotros que se parezca a alguna especie del “yo inmutable”, algo fijo e inamovible, algo a que aferrarse. (Ajahn Chah, 1994: 7-8).

Día 65: La respiración

Existen personas que nacen y mueren y que ni una sola vez fueron conscientes del aire que continuamente llegaba y salía de ellos: ¡Tan lejos vivían de sí mismos!

El tiempo es nuestra presente respiración.

Dices que eres demasiado ocupado para meditar. Sin embargo, ¿tienes tiempo para respirar? La meditación es tu respiración. ¿Cómo es posible que tienes tiempo para respirar y no lo tienes para meditar? La respiración es algo esencial para la vida de uno. Cuando ves que la práctica de la Verdad también es esencial para tu vida, entonces sientes que la meditación es igualmente importante para ti que la respiración. (Ajahn Chah, 1994: 9).

Día 66: La verdadera Realidad

¿Cómo la Realidad nos enseña sobre la correcta forma de vivir? Nos muestra cómo hay que hacerlo. Lo hace de diferentes maneras: los montes, los bosques o lo que está justo delante de ti. Es la enseñanza que no puede ser encerrada en palabras. Así que calma tu mente, silencia tu corazón y aprende a observar. Toda la Verdad se te revelará aquí y ahora. ¿En qué otro lugar y en qué otro momento quieres verla?

La Verdad tiene que ser encontrada mediante la mirada en el propio corazón de uno, mediante la observación de aquello que es verdadero y aquello que no lo es; aquello que es equilibrado y

ecuánime y aquello que no.

Hay una sola verdadera magia: la magia de la Realidad. Toda otra clase de magia es pura ilusión, como el truco del mago con los naipes. Lo único que hace es distraernos del verdadero juego: de nuestra relación con la vida, del nacimiento, de la muerte, de la libertad. (Ajahn Chah, 1994: 10-11).

Día 67: Más sobre la Realidad verdadera

Es difícil encontrar la gente que escuche la Realidad, que se acuerde de ella y la practique, gente que alcanza la Realidad y la conoce.

Todo es Verdad, si estamos atentos. Cuando vemos a los animales, escapándose del peligro, entonces vemos que son iguales a nosotros: Quieren escapar del sufrimiento y corren hacia la felicidad. Tienen miedo. Temen por sus vidas al igual que nosotros. Cuando miramos de acuerdo a la Verdad, percibimos que los animales y los seres humanos no son diferentes. Todos somos compañeros frente al nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte.

La Verdad no está muy lejos. Está justo detrás de nosotros. La Verdad no se refiere a los ángeles en el cielo o a algo parecido. Se refiere, simplemente a nosotros, a esto que estamos haciendo en este preciso momento. Obsérvate a ti mismo. A veces aparece la felicidad, a veces el sufrimiento; a veces te sientes reconfortado, otras veces dolorido y desanimado: esto es la Verdad. ¿La ves? Para conocer la Verdad tienes que aprender a leer tus propias experiencias. (Ajahn Chah, 1994: 11-12).

Día 68: La mente o el corazón

Solamente hay un libro que vale la pena leer: el corazón.

Si tu corazón es feliz, entonces eres feliz dondequiera que vayas, en cualquier lugar que estés. Cuando despierta en ti la sabiduría, entonces ves la Verdad dondequiera que mires. La Verdad está ahí.

Es como aprender a leer: una vez que lo aprendiste, puedes leer dondequiera que vayas, dondequiera que estés.

Observa tu mente. Alguien que carga las cosas, piensa que haciendo eso se convierte en el poseedor de ellas, pero solo aquel que los observa atentamente, percibe su peso. Arroja las cosas, las deja y encuentra la ligereza.

¿De dónde viene la lluvia? De todos estos sucios líquidos que se evaporan de la tierra, como la orina o el agua que derramas después de haberse lavado los pies. ¿No es esto maravilloso que el cielo recoge esta agua sucia y la transforma en limpia? Tu mente puede hacer algo similar, si se lo permites. (Ajahn Chah, 1994: 13-14).

Día 69: Más sobre la mente o el corazón

La mente es silenciosa y tranquila en su naturaleza. Está más allá de su silencio donde nace el desorden y la ansiedad. Pero cuando miras este desorden y lo reconoces, entonces, tu corazón vuelve a estar tranquilo y quieto.

Cuando la luz no está apagada, no es fácil percibir las viejas telarañas en las esquinas de tu habitación. Pero cuando prendes la luz, entonces puedes verlas claramente y puedes eliminarlas. Cuando tu mente está iluminada, puedes claramente ver tu ignorancia y eliminarla.

El fortalecimiento de la mente no ocurre, como en el caso del cuerpo, cuando la ponemos en movimiento. Por el contrario, esto sucede cuando paramos la mente, cuando la inclinamos al descanso. (Ajahn Chah, 1994: 15-16).

Día 70: Venciendo a uno mismo

Las personas pueden cometer cualquier cantidad de malas acciones, solamente porque no se miran a ellas mismas. No ven su propia mente. Cuando estas personas piensan hacer algo indebido,

miran alrededor para asegurarse que nadie les esté observando. “¿Será que mi mamá me ve? ¿Mi marido me ve? ¿Los niños me ven? ¿La esposa me ve?”. Cuando nadie les ve, entonces lo hacen. Esto es como insultarse a sí mismo. Dicen que nadie les ve, entonces rápidamente terminan su cometido, antes que alguien les descubra. Pero, ¿y qué pasa con ellos mismos? ¿No son “alguien” que mira?

Existen aquellos que batallan con su ignorancia y la vencen. Esta es una lucha interior. Otros, los que luchan de manera externa, lanzan las bombas y disparan las armas. Vencen y son vencidos. Someter a los demás, es el camino del mundo. En la práctica de la Verdad, no necesitamos luchar con los demás, en vez de esto tenemos que vencer nuestra propia mente, pacientemente haciendo frente a todos nuestros estados de ánimo. (Ajahn Chah, 1994: 16:17).

Día 71: Vipassana : ver de cerca la impermanencia de los fenómenos (anicca)

Los fenómenos existen gracias al cambio. No puedes cambiar esta situación. Piensa solamente si ¿podrías espirar sin aspirar? ¿Te sentirías bien, haciéndolo? ¿O sabrías solamente aspirar? Nosotros queremos que las cosas permanezcan fijas, pero ellas no son así. Esto es imposible.

Cuando entiendes que todos los fenómenos son impermanentes, entonces todos tus pensamientos se disipan de a poco y no necesitas pensar demasiado. Cuando nace algún pensamiento, todo lo que necesitas es constatar: “Oh, un pensamiento más”. Sólo esto.

En ciertas ocasiones estaba visitando los viejos monasterios con los antiguos templos, algunos de los cuales, llegaron a la ruina. Uno de mis amigos constató: “¡Es una vergüenza! ¿No es cierto? ¡Están arruinados!” Le respondí: “Si no estuvieran arruinados, nunca existiría un personaje como Buda, no habría Verdad ni Realidad. Están en ruinas porque están en perfecta concordancia con

la enseñanza de la Verdad”. (Ajahn Chah, 1994: 18:19).

Día 72: Más sobre anicca

Todas las sensaciones y los fenómenos circulan por el camino que les es natural y propio. Si no reímos o lloramos sobre ellos, ellos simplemente siguen su rumbo. Y no existe conocimiento científico alguno capaz de revertir este natural desarrollo de las cosas. El dentista puede cuidar de tu dentadura pero, aún si te arregla algunos dientes, los mismos igualmente alguna vez tendrán que rendirse a su naturaleza. A fin de cuentas, hasta el dentista tiene el mismo problema. Todo al final se descompone.

¿Qué podríamos considerar seguro? ¡Nada! No hay nada, a parte de los sentimientos. El sufrimiento nace, perdura, luego, desaparece. Entonces, la alegría ocupa el lugar del sufrimiento, eso es todo. A parte de esto, no hay nada. Solamente que nosotros somos unas personas perdidas, que corren y continuamente se lanzan a las emociones. Los sentimientos no son perennes sino cambiantes. (Ajahn Chah, 1994: 19-20).

Día 73: ¿Dónde y cuándo meditar?

Siempre he buscado un lugar correcto para meditar. No comprendía que este lugar ya estaba dentro de mi corazón. Toda la meditación ya está en tu interior. El nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte, ya están en ti. Viajaba tanto, que casi caí muerto de inanición. Solamente entonces, cuando paré, encontré dentro de mí aquello que estaba buscando.

Sin la meditación eres ciego y sordo. No es fácil ver la Verdad. Tienes que meditar para ver aquello que no estabas viendo. ¿Puede uno nacer maestro? No, primero hay que estudiar para poder llegar a serlo. El limón es ácido para ti, solamente porque alguna vez lo probaste.

Desde el comienzo estás apurado: te aceleras cuando vas adelante, te aceleras cuando vuelves atrás, te aceleras cuando paras. Vas a practicar de esta manera hasta que alcances un estado, en el cual yendo hacia delante, no avanzarás ni siquiera un poco, volviendo hacia atrás, no retrocederás nada y estando parado, no vas a estar inmóvil. Este es el fin: No hay paradas, no hay adelantos ni retrocesos. Es el fin. Solamente entonces descubrirás que no hay realmente nada. (Ajahn Chah, 1994: 24-28) .

Día 74: Más sobre meditación

Acuérdate que meditas no para “recibir” sino para “liberarte” de los fenómenos. No hacemos esto agarrando sino soltando. Si “quieres” algo, entonces no lo vas a hallar. Meditamos para aprender cómo soltar las cosas y no cómo aferrarnos a aquellas que ya tenemos. El despertar o la iluminación aparece cuando dejas de desear.

Nuestra vida es tan sólo un conjunto de elementos. Utilizamos las convenciones para describir los fenómenos, pero también, otorgamos a dichas convenciones un gran valor y hasta las tomamos como si fueran la realidad. Por ejemplo, ponemos nombres a las personas y a las cosas. Podríamos retroceder al tiempo en el que se fijaron dichos nombres y llamar al hombre “mujer” y a la mujer “hombre”; ¿podría haber alguna diferencia? Sin embargo, nosotros ponemos mucha importancia en los nombres y en los conceptos, de ahí que tenemos la guerra de los sexos y otras tantas guerras. Nosotros meditamos para terminar con todo esto. Solamente de esta manera podremos llegar a un estado incondicional, un estado de paz y no a un estado de guerra. (Ajahn Chah, 1994: 24-28).

Día 75: Sobre las convenciones

El místico regresó del desierto. “Cuéntanos” le dijeron con avidez, “¿cómo es Dios?”.

Pero, ¿cómo podría él expresar con palabras lo que había experimentado en lo más profundo de su corazón? ¿Acaso se puede expresar la Verdad con palabras?

Al fin les confió una fórmula –inexacta, eso sí, e insuficiente–, en la esperanza de que alguno de ellos pudiera, a través de ella, sentir la tentación de experimentar por sí mismo lo que él había experimentado.

Ellos aprendieron la fórmula y la convirtieron en un texto sagrado. Y se la impusieron a todos como si se tratara de un dogma. Incluso se tomaron el esfuerzo de difundirla en países extranjeros. Y algunos llegaron a dar su vida por ella.

Y el místico quedó triste. Tal vez habría sido mejor que no hubiera dicho nada. (De Mello, 1982: 46).

Conciencia no selectiva

Esta técnica constituye un camino diferente que persigue el mismo fin de la técnica anterior. Dado que ambas son diferentes formas de desarrollar vipassana –cualidad mental de la perspicacia– las dos pretenden desarrollar la capacidad de percibir la realidad de forma directa, sin valerse de la mediación conceptual. Esperamos que también esta técnica, denominada “Conciencia no selectiva” nos ayude a “abrir los ojos y ver”, aunque esta vez, sin la utilización de alguna estructura formal. Esta es la razón, por la cual algunos la llaman simplemente “no-técnica”, porque la misma consiste en poner nuestra atención y concentración en cualquier cosa que aparezca: sea ésta alguna forma visuales y auditiva, una sensación, un sentimiento, pensamientos, etc. Mediante esta técnica, vamos a dejar, por el momento, trabajar sistemáticamente y vamos a permitir que todo fluya espontáneamente.

La regla es muy simple: cuando llegamos a ser conscientes de algo que aparece, simplemente lo reconoceremos –cualquier cosa

que fuera— para prestarle la máxima y más profunda atención, hasta el momento, en el cual el fenómeno en cuestión sea reemplazado por algún otro, diferente.

Practicar la “Conciencia no selectiva” significa, entonces, usar cualquier cosa como objeto de meditación. No vamos a trabajar solamente, ni predominantemente con las sensaciones físicas, como lo hacíamos durante la práctica de la técnica anterior: por el contrario, todos los fenómenos —tanto físicos como mentales— van a ser puestos bajo la atenta mirada de nuestra conciencia. Gracias a la habilidad de concentración que adquirimos practicando las técnicas que desarrollaban la calma (samatha), vamos a tratar de prestar atención a un solo fenómeno al mismo tiempo.

La práctica de esta técnica nos permitirá familiarizarnos mejor con la naturaleza transitoria de los fenómenos como también, al observar nuestras reacciones a los mismos —reacciones que pueden ser de placer, de desagrado o neutros— nos ayudará a lidiar con ellos en nuestro diario vivir. Finalmente, aprendiendo a aceptar con ecuanimidad todo lo que llega a nuestra mente, empezaremos a experimentar una verdadera libertad.

Día 76: Instrucciones

Siéntese en su habitual postura de meditación. Con la espina dorsal erguida al máximo y con los ojos gentilmente cerrados.

Como en casos anteriores, dedique los primeros momentos a la observación de su respiración, cómo la misma entra y sale (anapanasati).

Empiece a notar cualquier cosa que venga, empiece a estar consciente de ella y focalice su atención en la misma. Simplemente, obsérvela. Mire sus cualidades. No se entregue a un análisis discursivo sobre el fenómeno en cuestión, sino obsérvelo simplemente cómo es.

- ¿Es ésta una sensación física?

- Si éste fuera el caso, ¿cuál es su cualidad?
- ¿Es constante o cambiante?
- ¿Es algo apagado, suave y pálido o, más bien, algo fuerte?
- ¿O, se trata de una emoción?
 - En este caso, ¿es alegre o triste?
 - ¿Es fluctuante?
- ¿O más bien se trata de un pensamiento?
 - Si es así, ¿qué clase de pensamiento es?
 - ¿Es un recuerdo o un anhelo hacia el futuro?
 - ¿Es éste un pensamiento fijo, firme o inconstante?

Lo único que debe hacerse, es mirar cualquier cosa que aparezca. No permita, sin embargo, involucrarse en ninguna de ellas. Los pensamientos y los sentimientos deben ser vistos al igual de simples como las sensaciones: he aquí que llegan, permanecen y se van. No trate de ligarse ni identificarse con nada que aparezca: no tome las decisiones para el futuro, ni trate de resolver nada en este momento: simplemente mírelo con completa atención.

Cuando un objeto se apaga y pierde su intensidad, es reemplazado por otro y Usted debe poner toda su atención en este nuevo y predominante objeto. No importa cuánto tiempo permanezca con cada objeto, lo importante es que tenga uno a la vez. De hecho, muchos objetos se suceden de manera muy rápida. Quizá el siguiente ejemplo de una situación ficticia de meditación, puede ser ilustrativo:

Este es un dolor... su cualidad consiste en ser bastante apagada, sin embargo es molesto... permanece, pero su intensidad parece variar... he aquí que la irritación llega junto con este dolor... con la irritación viene el sentimiento de culpa... ahora llega el deseo de que esto cambie... llega la tristeza... aparece la necesidad de ajustar la manera de estar sentado... necesidad de moverse... en la parte izquierda de la espalda aparece una sensación del calor... viene el pensamiento, según el cual este calor es preferible que la ante-

rior sensación de dolor... conciencia sobre la posibilidad de apagar a esta nueva sensación... llegan los recuerdos de este acontecimiento de ayer... con ellos aparece el sentimiento de enojo... se apaga pronto... hay sentimientos de calma y alivio... hay un picazón en el rostro... desapareció... volvió... llega una necesidad de rascar este lugar en la espalda... la necesidad se vuelve imperiosa... he aquí que llega la irritación causada por esto... deseo de reprimir esta necesidad... sin embargo, hay que rascar este lugar de cualquier forma... llegó la decepción por permitir rascarse... los planes para el día de hoy... ¡Parar!... este es un pensamiento pasajero y efímero... una imagen llegó... es tranquilizadora... estando atento a la respiración... esta respiración fue poco profunda... llegó... se fue... observando la corriente del aire en la punta de la nariz... es caliente al expirar... sentimiento desagradable... conciencia del aburrimiento... auto-censura... recuerdo de los amigos... llega la alegría... estoy soñando despierto... ¡volver a la práctica!

Lógicamente, todo esto ocurre en breves instantes y no necesariamente tiene que ir acompañado por este discurso verbalizado: se trata solamente de tomar conciencia de lo que sucede.

Esta técnica es libre de estructuras, por lo cual se puede aprovecharla para ir introduciendo en ella breves lapsos de otras técnicas que aprendimos anteriormente. Especialmente, cuando un solo pensamiento o estado de la mente se vuelve muy fuerte, persistente y dominante, vale la pena interrumpir esta técnica y aplicar breves periodos de anapanasati, metta u otra clase de meditación, incluyendo la “Contemplación del cuerpo”.

Al final de la sesión, hagamos un compromiso, según el cual, la habilidad que estamos practicando formalmente –la de estar conscientes de manera más afinada a los fenómenos de la realidad– la vamos a aplicar a nuestras actividades diarias.

Cuando decidamos dar por terminada la sesión, abramos los ojos siendo plenamente conscientes de esto. Tratemos de que no haya diferencia entre la sesión de meditación y nuestros siguientes movimientos: Estemos atentos a ellos, notemos nuestras reacciones.

Durante el día volvamos a notar cómo discrimina nuestra mente entre lo que le es placentero y aquello que le deviene desagradable. Miremos cómo la misma se apega a lo primero y rechaza lo otro. Finalmente, de lo que se trata es que la diferencia entre nuestras sesiones formales de meditación y el resto de la vida sea cada vez más menguante.

Día 77: Complementación de samatha y vipassana

Mediante esta técnica podemos experimentar la perfecta complementación que existe entre las anteriores técnicas de concentración (samatha) y estas últimas pertenecientes a vipassana. En las primeras –tanto en anapanasati como en las cuatro brahmaviharas– nos esforzábamos por excluir cualquier otro elemento que llegaba a nuestra mente y nos desviaba del objeto fijo y preconcebido de nuestra meditación, el cual podría ser la respiración, el amor universal, la compasión, etc. Practicábamos de esta forma con el fin de lograr un mayor grado de concentración y tranquilidad. En esta nueva forma de practicar la meditación, carecemos de algún objeto fijo en el cual concentrarse. Por el contrario, tomamos como objeto de meditación aquellos fenómenos que durante las técnicas anteriores, fueron considerados como distractores o estorbos. Los mismos, son ahora utilizados como un gran y siempre cambiante grupo de objetos de concentración. En otras palabras, nada de lo que venga ahora puede ser una distracción o una desviación en nuestra meditación, salvo la falta de conciencia de que este hecho está ocurriendo. Nada de lo que venga debería ser evitado o rechazado: ahora todo nos ayuda y todo es útil.

Sin embargo, una cierta destreza en las técnicas anteriores es necesaria para que esta “Conciencia no selectiva” no se convierta en una práctica indulgente y negligente, sino que sea un ejercicio disciplinado de ecuanimidad. En este sentido, todas las prácticas se parecen: en todas procuramos no rechazar los fenómenos displacientes ni apegarnos a los placenteros, procuramos dedicar el mis-

mo tiempo y esfuerzo a los elementos favoritos, neutrales y aquellos, cuya primera reacción es el rechazo. Nuestra tarea consiste simplemente en observar todo lo que llega y observar también las reacciones que se producen en nosotros: notar aquel placer, desagrado o sentimiento neutral. El haber practicado con anterioridad la concentración, nos permite ahora prestar toda nuestra atención a la naturaleza cambiante e impermanente de las cosas, mediante esta mirada profunda, directa y perspicaz.

Día 78: El problema de falta de estructuras

Mientras que algunas personas encuentran esta técnica, tan poco estructurada, bastante difícil –por lo menos al principio– a otros, la misma les parece como si fuera algo que estaban esperando: parecen disfrutar de esta libertad, después de haberse movido por mucho tiempo dentro de unas secciones rígidamente estructuradas. Sin embargo, ninguna de las impresiones iniciales suele durar mucho tiempo. La verdad es que la mayoría de nosotros necesita de un prolongado periodo de práctica estructurada y disciplinada para poder mantener un grado de concentración que nos permita a ejercitarnos en una meditación carente de estas estructuras. Para meditadores que prefieren trabajar con las sesiones más bien estructuradas, esta técnica puede resultar muy útil para poder quebrar aquella, quizá excesiva, dependencia de las estructuras.

En “Conciencia no selectiva” hemos dejado atrás la idea de las secciones estructuradas: aquí ya no las tenemos más. Tampoco existe algún circuito del cuerpo, cuyo itinerario tratamos de seguir; no hay sensaciones ni sentimientos inapropiados. Nuestra tarea consiste en tan sólo notar lo que está llegando y observarlo detenidamente, antes de que algún otro fenómeno aparezca. La clave consiste en estar concentrado desde el inicio y permanecer así durante toda la sesión. Si sentimos dificultad alguna en este punto, es preferible retornar a la práctica de anapanasati para luego seguir incursionando en esta nueva técnica no estructurada.

Día 79: Extendiendo la meditación hacia la vida

Deberíamos pensar, cada vez más, sobre cómo extender nuestra actitud de concentración y conciencia a nuestros quehaceres diarios. Podríamos empezar por escoger algún particular momento del día e intentar poner toda nuestra atención en él, en lo que estamos haciendo en este preciso momento: estas prácticas ayudarían mucho en el desarrollo de nuestra conciencia. Obviamente, es mucho más difícil estar plenamente consciente de las actividades diarias que durante una sesión de anapanasati, por ejemplo. Sin embargo, podemos empezar con algunas actividades simples realizándolas con cuidado y estando atentos a ellos, a la forma de cómo las llevamos a cabo. No esperemos, desde el inicio estar completamente despiertos durante la mayor parte del día, pero empecemos a intentarlo de a poco. No caigamos en el error de molestarnos con nosotros mismos o irritarnos cuando nos damos cuenta de que las distracciones aparecen en estas circunstancias más a menudo.

Esta es la razón, por la cual voy a proponer que a partir de este día agregue Usted un ejercicio más a su práctica diaria, el cual haría durante el día y fuera del horario habitual de sus sesiones de meditación.

Ejercicio primero: Actividad de conciencia

Escoja una actividad simple, la cual Usted esté llevando a cabo todos los días. Puede ser, por ejemplo, la actividad de lavar los platos, la de vestirse, ordenar la casa o lavar las manos. Escoja una sola actividad y úsela todos los días. Cualquier actividad que Usted haya resuelto seleccionar, ponga toda su atención en ella cuando la realiza. Proceda de igual manera como durante la meditación: cuando su mente empiece a vagar o distraerse, vuelva a poner su atención en esta actividad, como si la misma fuera el objeto de su meditación –de hecho lo es, porque en este momento Usted está meditando, solamente que en otra posición que a la que está

acostumbrado. Esté plenamente involucrado en esta actividad: deje de planear, fantasear y rememorar en este momento. Realice esta actividad por el simple hecho de hacerla; conózcala íntimamente, observe sus más mínimos detalles. Recuerde: trabaje siempre la misma actividad todos los días por un espacio considerable de tiempo (por ejemplo, un mes).

Día 80: Siguiendo con extender la meditación hacia el diario vivir

A partir de hoy, Usted puede agregar un ejercicio más para practicarlo durante el día y fuera de su habitual horario de meditación.

Ejercicio segundo: Reconexión

Escoja un objeto o un sonido con el cual Usted tiene el contacto varias veces durante el día. Puede ser su llavero, el bolígrafo, el sonido del teléfono o su agenda personal. Cada vez que Usted entre en contacto con este objeto o sonido, deténgase un momento y esté atento a la respiración en su cuerpo. La otra alternativa consiste en conectarse en este momento con el amor universal y pensar “que todos los seres vivientes estén bien”.

Día 81: La paz interior

La paz está adentro. Se puede encontrarla ahí mismo donde normalmente hay agitación y sufrimiento. No se la encuentra en el bosque o en la cima de la montaña, no se la recibe del maestro. Ahí donde experimentas el sufrimiento, puedes encontrar también la liberación de él. El intentar escaparse del sufrimiento, en realidad es como una corrida hacia su encuentro.

Si sueltas un poco, vas a tener un poco de paz. Si sueltas mucho, vas a tener mucha paz. Si sueltas todo, vas a estar en paz con todo. Mirar hacia algo o alguien más allá de ti mismo, es comparar y discriminar. No vas a encontrar la felicidad de esta manera. No

vas a encontrar la paz, si vas a pasar el tiempo buscando una persona perfecta o un maestro perfecto. Buda nos enseñó, que debemos mirar la Verdad, no a la otra gente. (Ajahn Chah, 1994: 36-37).

Día 82: Más sobre la paz interior

Cualquiera puede construirse una casa de madera o de ladrillos, pero Buda enseñó que este tipo de casa no constituye nuestro verdadero hogar. Estas casas son casas del mundo y se rigen por la leyes del mundo. Nuestro verdadero hogar es la paz interior.

El bosque está quieto y tranquilo y ¿por qué tú no lo estás? Te aferras a las cosas que producen tu agitación. Permite que la naturaleza te enseñe. Escucha el canto del pájaro y suelta las cosas. Si conoces la naturaleza, conoces la Verdad y si conoces la Verdad, conoces la naturaleza.

Buscar la paz es como buscar la tortuga con bigotes: No la vas a encontrar. Pero cuando tu corazón esté listo, la paz misma empezará a buscarte. (Ajahn Chah, 1994: 37-38).

Día 83: Sobre el sufrimiento

Existen dos clases de sufrimiento: el sufrimiento que lleva a más sufrimiento y el sufrimiento que lleva a la extinción del mismo. El primero consiste en aferrarse a los placeres escurridizos y en el rechazo de lo desagradable: es la lucha cotidiana de la mayor parte de la gente. El segundo, es un sufrimiento que llega cuando te permites sentir a ti mismo el continuo cambio de los fenómenos –placeres, dolores, alegrías, enfados– sin miedo y retroceso. El sufrimiento de esta experiencia lleva a vencer el miedo y obtener la paz interior.

Queremos caminar por un camino fácil, pero si no hay sufrimiento, tampoco hay sabiduría. Para madurar y ser sabio tienes que, en tu camino, quebrarte y llorar, al menos tres veces.

En realidad, la felicidad es el sufrimiento disfrazado, pero de una forma tan sutil, que no lo percibes. Si te apegas a la felicidad, es como si te apegaras al sufrimiento, aunque no estés consciente de esto. Si te aferras a la felicidad es imposible que dejes de sufrir. El sufrimiento y la felicidad son inseparables. Por eso Buda nos enseñó a mirar al sufrimiento como una parte intrínseca de la felicidad: mirar a ambos de igual manera. Pon atención: Cuando nace la felicidad, no te deleites en ella. Pon atención: Si el sufrimiento llega, no te desesperes y no te pierdas en él. Sé consciente de que ambos poseen el mismo valor. (Ajahn Chah, 1994: 39-40).

Día 84: Más sobre el sufrimiento

Una mujer me preguntó qué hacer con su enojo. La pregunté de quién era el enojo cuando nacía. Me respondió que de ella. Pero si realmente este fuera su enojo, entonces ella tendría que poder ordenarle que se fuera, ¿no es cierto? Sin embargo, en realidad no puede ordenarle nada. Considerar el enojo como una propiedad personal produce sufrimiento. Si el enojo de veras nos perteneciera, tendría que obedecernos. Si no nos obedece, quiere decir que es pura ilusión. ¡No caigas en ella! Si tu mente es feliz o triste, no caigas en ella. Todo eso es pura ilusión.

La permisividad sensual y la automortificación son los dos caminos que el Buda ha rechazado. Esto justamente es la felicidad y el sufrimiento. Nos imaginamos que por fin nos hemos liberado del sufrimiento, pero no lo hemos hecho. Si solamente nos apegamos a la felicidad, volveremos a sufrir. Esto funciona así, pero la gente piensa diferente.

La gente sufre en un lugar, entonces se va al otro. Si el sufrimiento ahí reaparece, se escapan otra vez. Creen que se están escapando del sufrimiento, pero en realidad no lo hacen. El sufrimiento les sigue. Llevan el sufrimiento en ellos mismos, sin conocerlo. Si no conocemos al sufrimiento, tampoco podemos conocer sus causas. Si no conocemos las causas del sufrimiento, no podemos sa-

ber cómo conseguir el cese del mismo. Entonces, no existe ninguna forma de evitarlo. (Ajahn Chah, 1994: 42-43).

Día 85: Entendimiento y sabiduría

Nadie y nada puede liberarte, salvo tu propio entendimiento.

Una persona sabia observa a los demás, pero lo hace con sabiduría. Si lo hace con sabiduría, entonces puede aprender mucho. Pero, si por el contrario, observa con ignorancia, solo encuentra errores.

El sólo estudio de los textos sagrados no es muy importante. Desde luego, las Escrituras Sagradas son correctas pero no son verdaderas. No pueden ofrecerte un verdadero entendimiento. El solo hecho de mirar la palabra impresa “enojo” no es lo mismo que estar enfadado. Solamente la experiencia de algo puede proporcionarte una verdadera fe.

Si conocemos la verdad, no necesitamos pensar mucho, porque tenemos la sabiduría. Si no conocemos la verdad, entonces tenemos más pensamientos que sabiduría o no tenemos sabiduría alguna. El pensar mucho sin poseer la sabiduría significa el extremo sufrimiento. (Ajahn Chah, 1994: 48-49).

Día 86: Consejos prácticos varios

Si alguien te diera una banana bien madura, la cual fuera dulce y perfumada, pero envenenada, ¿la comerías? ¡Claro que no! Aunque sabemos que los deseos son envenenados, los seguimos y los consumimos continuamente.

Siempre estamos descontentos. En la fruta dulce nos falta acidez y en la fruta agria, nos falta dulzura.

Si tienes algo maloliente en tu bolsillo, dondequiera que vayas, va a oler mal. No culpes de esto a los lugares. (Ajahn Chah, 1994: 54-55)

Día 87: Consejos prácticos varios II

Algunas personas están aburridas, frustradas y cansadas de la práctica. Son holgazanes que no pueden retener la Verdad en su mente. Si les hablas duramente, jamás te lo van a olvidar. Algunos son capaces de recordarlo toda la vida y nunca perdonarlo. Pero cuando se trata de la enseñanza del Buda, la cual dice que hay que ser moderado, templado y hay que practicar diligentemente, se olvidan de eso. ¿Por qué la gente no toma en serio justamente esto y olvida aquello?

Pensar que somos mejores de los demás no es correcto. Pensar que somos iguales a los demás, tampoco es correcto. Ni pensar que somos peores de los demás es correcto. Si pensamos que somos mejores de los demás, nace el orgullo. Si pensamos que somos iguales a los demás, somos negligentes en expresar la honra y humildad en los momentos debidos. Si pensamos que somos peores de los demás, entramos en depresión y tratamos de culpar por esta inferioridad nuestro nacimiento, el signo inadecuado bajo el cual nacimos o cosas por el estilo. Simplemente, ¡soltemos todo esto! (Ajahn Chah, 1994: 56).

Día 88: Consejos prácticos varios III

Conoce tu cuerpo, corazón y mente. Que te sean suficientes las pequeñas porciones. No te apegues a las enseñanzas ni a las elevadas emociones.

Algunos temen a la generosidad. Creen que van a ser abusados y aprovechados. Pero cultivando la generosidad sólo abusamos de nuestros deseos y ligaduras. Esto nos ayuda a ver nuestra verdadera naturaleza y ser más liviano y libre.

Si metes la mano en el fuego en la casa de tu vecino, te vas a quemar. Si metes la mano en el fuego en tu propia casa, también te vas a quemar. No toques ni tomes nada que puede quemarte, independientemente de lo que se trata o dónde se encuentra. (Ajahn

Chah, 1994: 57).

Día 89: Consejos prácticos varios IV

La gente de afuera cree que somos locos, porque habitamos en los bosques y estamos sentados como las estatuas. Pero ¿y cómo viven ellos? Ríen y lloran y están tan sumergidos en los deseos y odio, que a veces se matan a sí mismo o matan a otros. ¿Quién, entonces, está loco?

Soy como un árbol. Los pájaros llegan, se sientan en sus ramas y comen sus frutos. Para los pájaros, el árbol puede ser dulce, agrio o cualquiera. Pero el árbol, nada sabe de esto. Los pájaros dicen que el árbol es dulce o agrio, pero del punto de vista del árbol, todo esto es tan solo el canto de las aves.

Llegando a ser iluminados, seguimos estando sujetos a cambios hasta tanto, tengamos el cuerpo. La mente ha cambiado totalmente, pero el cuerpo sigue siendo el mismo. Como siempre, existe frío y calor, dolor y enfermedad. Solamente que, al cambiar la mente, ahora vemos el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte a la luz de la Verdad. (Ajahn Chah, 1994: 59. 62).

Día 90: Consejos prácticos varios V

El camino común y corriente consiste en emprender acciones para recibir algo como recompensa, sin embargo, dentro del budismo nosotros actuamos sin algún deseo de recompensa. Pero, si no queremos nada, entonces ¿qué recibimos? ¡Nada recibimos! Cualquier cosa que recibiésemos, es una ocasión para el sufrimiento, entonces practicamos de manera tal, que no recibimos nada. Solamente calma tu mente y vive en armonía.

Un “corazón vacío” no está vacío porque no hay nada en él. Está vaciado de la ignorancia, pero pleno de sabiduría.

Los árboles, los montes y los vegetales viven en armonía con su propia verdad. Nacen y mueren en concordancia con su propia na-

turalidad. No se inmutan. Pero no así la gente: nosotros nos preocupamos de todo. Y sin embargo, el cuerpo vive de acuerdo a su propia naturaleza: nace, envejece, y finalmente, muere. Esto es algo natural. Cualquiera que desee que sea diferente, sufre.

No sé cómo hablar de esto. Hablamos sobre lo que hay que desarrollar y lo que hay que abandonar. Pero, en realidad, no hay nada que desarrollar ni nada que abandonar.

Todo lo que dije hasta el momento, son puras palabras. Cuando la gente viene a verme, tengo que decirles algo. Pero mejor es no hablar mucho sobre estas cosas. Es mejor empezar a practicar, sin tardanzas. Soy un buen amigo que te invita a un lugar. No dudes, simplemente camina. No lo vas a lamentar. (Ajahn Chah, 1994: 63-67).

BIBLIOGRAFÍA

LOS SUTTAS

“Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing” en The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Boddhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 941-948.

Karaniya Metta Sutta: Good Will (Sutta Nipata 1.8) [en línea] Trad. de pali por Thanissaro Bhikkhu (30 de septiembre de 2005)

“Khandhasamyutta: 101 - The Adze Handle (or The Ship)” en The Connected Discourses of the Buddha: A Translation of the Samyutta Nikaya by Bhikkhu Bodhi (2000) Boston, Wisdom Publications. Págs. 959-961.

“Maharahulovada Sutta: The Greater Discourse of Advise to

Rahula” en *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya* (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 527-532. .

“Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness” en *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikaya* (2001) Trad. Bhikkhu Ñanamoli y Bhikkhu Bodhi. Boston, Wisdom Publications. Págs. 145-155.

OTRAS FUENTES

AJAHN CHAH (1994) *No Ajahn Chah: Reflections*. Dhamma Garden.

AJAHN LEE DHAMMADARO (1990) *Keepeng the Breath in the Mind & Lessons in Samadhi*.

AJAHN SUMEDHO (1994) *Mindfulness: The Path of Deathless*. Taipei, The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.

BUDDHADASA BHIKKHU (1976) *Anapanasati: Mindfulness of Breathing* . Bangkok, Sublime Life Mission.

BUDDHARAKKHITA, Acharya (1989) *Metta: he Philosophy and Practice of Universal Love*. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.

DE MELLO, Anthony (1979) *Sadhana: Un camino de oración* . Bilbao, Sal Terrae.

_____ (1982) *El canto del pájaro*. Bilbao, Sal Terrae.

_____ (1985) *¿Quién puede hacer que amanezca?* Sal Terrae.

_____ (1988) *La oración de la rana 1*. Bilbao, Sal Terrae.

DHAMMARAKKHITA (2001) *Metta Bhavana: Loving-Kindness Meditation*. Nathon Pathom/Thailand, Dhammodaya Meditation Center.

- GOLDSTEIN, Joseph (1991) *Settling Back Into The Moment: A Selection of Verses from the Book "The Experience of Insight"*. Penang, H.E. Lim.
- GOLEMAN, Daniel (2004) *Destructive Emotions and How We Can Overcome Them: A Dialogue With The Dalai Lama Narrated by Daniel Goleman*. London, Bloomsbury.
- GUNARATANA, Bhante H. (2002) *Mindfulness in Plain English*. Somerville, Wisdom Publications.
- HARRIS, Elizabeth J. [en línea] *Detachment and Compassion in Early Buddhism*. (18 de octubre de 2005)
- KHEMAVAMSA BHIKKHU (2004) *Contemplation of the Mind: Practicing Cittanupassana*. Penang, Inward Path.
- MAHASI SAYADAW (1985) *Brahmavihara Dhamma*. Rangoon, Buddha Sasana Nuggaha Organization.
- _____ (sine data) *Practical Insight Meditation: Basic and Progressive Stages*.
- NYANATILOKA (1980) *Buddhist Dictionary: Manual of Buddhist Terms & Doctrines*. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.
- NYANOPONIKA THERA (1999) *The Four Sublime States: Contemplations on Love, Compassion, Sympathetic Joy and Equanimity*. Kandy, Sri Lanka, Buddhist Publication Society.
- _____ (2001) *The Power of Mindfulness: An Inquiry Into The Scope Of Bare Attention And The Principal Sources Oh Its Strength*. Penang, Sukhi Hotu
- _____ y otros (2005) *Mudita: The Buddha's Teaching on Unselfish Joy*. Buddhist Publication Society.
- PA-AUK SAYADAW (2000) *Knowing and Seeing*. (sine data)
- _____ [en línea] *Mindfulness of Breathing & Four Elements Meditation*. (sine data)
- _____ (1998) *The Practice Which Leads To Nibbana. Part 1*.

(sine data)

PANNYAVARO [en línea] The Art of Attention. Buddha Dharma Education Association Inc.

_____ [en línea] Insight Meditation Workshop (sine data)

Seeker's Glossary of Buddhism (1998) Nueva York, Sutra Translation Committee of the United States and Canada.

SUJIVA (2000) Essentials of Insight Meditation Practice: A Pragmatic Approach to Vipassana. Petaling Laya, Selangor/Malaysia, Buddhist Wisdom Centre.

_____ [en línea] Loving-Kindness Meditation and Other Sublime State. (sine data)

_____ [en línea] For the Stilling of Volcanoes. (sine data)

THYNN THYNN (1995) Living Meditation, Living Insight: The Path of Mindfulness in Daily Life. Massachusetts, The Dhamma Dana Publication Fund/Barre Center for Buddhist Studies.

THANISSARO BHIKKHU [en línea] Basic Breath Meditation Instructions . Conferencia dictada en el simposio sobre "AIDS, HIV y otros desordenes inmunodeficientes". Long Beach, 13 de noviembre de 1993.

_____ (1996) Wings to Awakening: An Anthology from the Pali Canon . Valley Center, Metta Forest Monastery.

Índice

Introducción.....	1
La siete técnicas propuestas.....	3
El "Retiro"	3
Calendario.....	5
Samatha : Meditación como concentración.....	7
Anapanasati Meditación sobre la respiración.....	9
Día Uno: Instrucciones.....	10
Sección Primera.....	11
Sección Segunda.....	12
Sección Tercera.....	12
Sección Cuarta.....	13
Día 2: ¿Por qué es tan especial la respiración?.....	14
Día 3: ¿Qué significa realmente estar concentrado en la respiración?.....	15
Día 4: ¿Cómo estar concentrado y relajado al mismo tiempo?.....	16
Día 5: Sobre la práctica equitativa de las diferentes secciones.....	17
Día 6: ¿Por qué anapanasati no es un escapismo de la realidad?.....	18
Día 7: ¿En cuánto tiempo llegaremos a experimentar resultados significativos?.....	19
Día 8: Anapanasati y la naturaleza cambiante de nuestra mente.....	20
Día 9: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 1º.....	21
Día 10: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 2º.....	22
Día 11: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 3º.....	23
Día 12: “Anapanasati Sutta”: Discurso de Buda sobre la respiración. Fragmento 4º.....	24

Metta Meditación sobre el amor universal benevolente.....	27
Día 13: Instrucciones.....	29
Sección Primera: Uno mismo.....	29
Sección Segunda: Un benefactor.....	30
Sección Tercera: Un amigo.....	31
Sección Cuarta: Una persona neutral.....	31
Sección Quinta: Persona difícil o desagradable.....	31
Sección Sexta: Un grupo de personas.....	32
Sección Séptima: Todos los seres sintientes.....	32
Día 14: Cambiando los nombres.....	33
Día 15: Las palabras.....	33
Día 16: Secciones difíciles.....	34
Día 17: Karaniya Metta Sutta o El Himno del Amor Universal. Parte Uno.....	35
Día 18: Karaniya Metta Sutta o El Himno del Amor Universal. Parte Dos.....	36
Día 19: Partiendo de las experiencias previas.....	37
Día 20: Sin discriminaciones.....	37
Día 21: Amor universal y las emociones.....	38
Día 22: ¿Qué hago con las personas cuya conducta es reprochable?.....	38
Día 23: Práctica del metta hacia uno mismo.....	39
Día 24: Práctica del metta hacia los benefactores.....	40
Día 25: Práctica del metta hacia los amigos.....	40
Día 26: Práctica del metta hacia personas neutrales.....	41
Día 27: Práctica del metta hacia las personas difíciles.....	41
Día 28: Práctica del metta hacia grupos de personas.....	42
Día 29: Práctica del metta hacia los seres no humanos.....	42
Día 30: El poder del metta.....	43
Día 31: Un ejemplo del metta: Jesús va al fútbol.....	43
Día 32: Metta en la vida cotidiana: La transfusión de sangre	44
Día 33: El objetivo último del metta: Cómo distinguir la noche del día.....	45

Karuna: Meditación sobre la Compasión.....	47
Día 34: Instrucciones.....	48
Sección Primera: Compasión por los necesitados.....	49
Sección Segunda: Compasión por aquellos que hacen el mal o son hostiles con los demás.....	49
Sección Tercera: Compasión por aquellos que son neutrales para mi.....	50
Sección Cuarta: Compasión por los seres queridos.....	50
Sección Quinta: Reflexionando sobre la compasión por uno mismo.....	51
Día 35: Compasión vs. lástima.....	51
Día 36: Dukha: La Primera Noble Verdad.....	52
Día 37: Compasión y acción.....	53
Día 38: Más sobre la acción y meditación.....	53
Día 39: Sentimientos de culpa.....	53
Día 40: Compasión mira a los ojos.....	54
Día 41: Compasión implica aceptación.....	55
Mudita: Meditación sobre la dicha altruista.....	57
Día 42: Instrucciones.....	58
Sección Primera: Un querido amigo.....	59
Sección Segunda: Un benefactor.....	59
Sección Tercera: Una persona neutral.....	60
Sección Cuarta: Una persona hostil.....	60
Sección Quinta: Una comunidad más amplia.....	61
Sección Sexta: Todos los seres.....	61
Sección Séptima: Reflexionando sobre mi propio gozo.....	62
Día 43: Entre el sufrimiento y alegría.....	63
Día 44: Mudita vs metta.....	64
Día 45: Mudita y el sentimiento de envidia.....	64
Día 46: ¿Puede haber alegría no egoísta?.....	65
Día 47: La sopa de la sopa del ganso.....	66
Día 48: Nosotros somos tres, tú eres tres.....	67
Día 49: ¿Quién soy yo?.....	68
Día 50: Más sobre renunciar al “yo”.....	69

Día 51: Abandona tu nada.....	69
Día 52: La dicha altruista.....	69
Upekkha Meditación sobre la ecuanimidad.....	71
Día 53: Instrucciones.....	72
Sección Primera: Una persona neutral.....	73
Sección Segunda: Un amigo.....	75
Sección Tercera: Una persona alegre o una “buena compañía”.....	76
Sección Cuarta: Una persona hostil.....	76
Sección Quinta: Uno mismo.....	77
Día 54: El “yo” y las etiquetas.....	77
Día 55: En armonía con la tierra.....	78
Día 56: En armonía con el agua.....	79
Día 57: En armonía con el fuego.....	79
Día 58: En armonía con el aire.....	80
Día 59: La ecuanimidad del maestro.....	80
Vipassana: Meditación perspicaz.....	83
Kayanupassana Contemplación del cuerpo.....	85
Día 60: Instrucciones.....	87
Día 61: Samatha vs. Vipassana.....	91
Día 62: Observando áreas pequeñas.....	93
Día 63: Siendo consciente de una sola sensación a la vez. .	93
Día 64: El cuerpo.....	94
Día 65: La respiración.....	95
Día 66: La verdadera Realidad.....	95
Día 67: Más sobre la Realidad verdadera.....	96
Día 68: La mente o el corazón.....	97
Día 69: Más sobre la mente o el corazón.....	97
Día 70: Venciendo a uno mismo.....	98
Día 71: Vipassana : ver de cerca la impermanencia de los fenómenos (anicca).....	99
Día 72: Más sobre anicca.....	99
Día 73: ¿Dónde y cuándo meditar?.....	100
Día 74: Más sobre meditación.....	101

Día 75: Sobre las convenciones.....	101
Conciencia no selectiva.....	103
Día 76: Instrucciones.....	104
Día 77: Complementación de samatha y vipassana.....	107
Día 78: El problema de falta de estructuras.....	108
Día 79: Extendiendo la meditación hacia la vida.....	109
Ejercicio primero: Actividad de conciencia.....	109
Día 80: Siguiendo con extender la meditación hacia el diario vivir.....	110
Ejercicio segundo: Reconexión.....	110
Día 81: La paz interior.....	110
Día 82: Más sobre la paz interior.....	111
Día 83: Sobre el sufrimiento.....	111
Día 84: Más sobre el sufrimiento.....	112
Día 85: Entendimiento y sabiduría.....	113
Día 86: Consejos prácticos varios.....	114
Día 87: Consejos prácticos varios II.....	114
Día 88: Consejos prácticos varios III.....	115
Día 89: Consejos prácticos varios IV.....	115
Día 90: Consejos prácticos varios V.....	116
BIBLIOGRAFÍA.....	119
LOS SUTTAS.....	119
OTRAS FUENTES.....	120

