

Instrucciones de meditación

VENERABLE U SĪLĀNANDA

DHAMMA VIHĀRA · MONASTERIO BUDDHISTA · MÉXICO

«La meditación vipassanā es una meditación de observación. Le enseña a estar en el momento presente, vivir en el momento presente.»

VENERABLE U SĪLĀNANDA

Venerable U Sīlānanda (1927–2005).

Traducción española y edición por Bhikkhu Nandisena.

Publicaciones Electrónicas CMBT, 2003. © CMBT 2003. Última revisión: 14 de enero de 2003.

Este material puede ser reproducido para uso personal; puede ser distribuido sólo en forma gratuita.

Índice

01	¿Qué es vipassanā?	4
02	Preguntas y respuestas	6
03	Instrucciones	12
04	Perdón	13
05	Mettā	14
06	Vipassanā	16
07	Meditación caminando	20
08	Compartir méritos	22
09	Libros recomendados	23

¿Qué es vipassanā?

La meditación vipassanā es una meditación de observación. Le enseña a estar en el momento presente, vivir en el momento presente. Le enseña a uno a estar consciente de todo lo que se le presenta y le ocurre. Solamente el momento presente es importante. Y todo lo que ocurre en el momento presente a través de las seis puertas de los sentidos —ojos, oídos, nariz, lengua, cuerpo y mente— debe ser notado, atendido, observado como objeto de meditación.

Cuando practica meditación vipassanā, realizando anotaciones mentales o simplemente observando las distintas cosas que se le presentan, logrará un alto nivel de atención, de tal forma que podrá ver las cosas como realmente son. Percibirá la real naturaleza de la mente y del cuerpo, de los fenómenos mentales y físicos de que uno está compuesto. «Real naturaleza» significa la naturaleza de transitoriedad, la naturaleza de sufrimiento y la naturaleza de insubstancialidad, o la ausencia de un ser o alma incambiable. Es importante percibir estas tres características de los fenómenos, de tal forma que uno pueda adquirir una concepción correcta de las cosas, de tal forma que uno pueda tener menos apego a la mente y el cuerpo y gradualmente poder debilitar las impurezas mentales que previenen la iluminación.

Cuando practica meditación vipassanā, escoge un objeto en donde enfocar su mente. Este objeto será el objeto «primario» de meditación. Tradicionalmente, la respiración se utiliza como objeto primario. Mantiene su mente enfocada en la respiración y realiza anotaciones mentales «adentro-afuera-adentro-afuera» junto con la respiración. Mientras uno está haciendo anotaciones mentales de la respiración, cuando la mente se pierde o se distrae, realiza anotaciones de esto también, como «pensando» u «oyendo» o «distracciones» o «emociones», etc. Y también realiza anotaciones de las sensaciones en su cuerpo. De esta forma, observa todo lo que le está ocurriendo o lo que se le presenta a través de las seis puertas de los sentidos.

Manteniendo la mente en el objeto de meditación, podrá desarrollar concentración o unificación de la mente, lo cual es necesario para que ocurra el conocimiento de penetración de la real naturaleza de la mente y del cuerpo. Sin concentración esto no puede ocurrir. Entonces, lo primero que se necesita es la concentración. Y para tener concentración, primero uno debe mantener su mente enfocada en un objeto. Si puede mantener la mente enfocada en un único y en el mismo objeto por algún tiempo, puede obtener la necesaria concentración. Pero al comienzo descubrirá que esto es muy difícil, aun por un periodo corto. Esto es porque está tratando con la mente, que es difícil de manejar y difícil de controlar. Usted puede retener un toro salvaje atado con cuerdas, pero no puede atar su mente con cuerdas. Por lo tanto, uno ata su mente al objeto con observación o con atención completa. Al comienzo la atención no será lo suficientemente intensa para ligar la mente a un objeto y tendrá muchas distracciones que interferirán con su meditación. Pero cuando las distracciones se le presentan, ya sea a través de los ojos, oídos, nariz, etc., no se sienta irritado o enojado; simplemente haga que ellas sean los objetos de meditación, realizando también anotaciones de las mismas.

La belleza de la meditación vipassanā radica en el hecho de que todas las cosas son objetos de esta meditación. La respiración es solamente el objeto «primario». Si no hay otro objeto para notar, simplemente continúe notando su respiración; y si hay otros objetos, simplemente nótelos. Ya sea que mantiene su mente en la respiración o en otras distracciones, uno está meditando bien si es consciente de los objetos.

Cuando practica meditación vipassanā debe tener paciencia y perseverancia. Y no se desaliente si al comienzo no obtiene concentración. Todos tienen esta experiencia. También abandone las expectativas cuando medite. Simplemente esté en el momento presente. Si, a pesar de las instrucciones, estos pensamientos se le presentan, hágalos objetos de meditación. De esta forma podrá manejar efectivamente todo lo que se le presenta.

N. del E. «Vipassanā» es un término que pertenece a la lengua pāḷi, el nombre de este tipo de meditación. En este artículo lo usaremos como si fuera una voz de la lengua española.

Preguntas y respuestas acerca de la meditación vipassanā

01 ¿De dónde proviene la meditación vipassanā?

La meditación vipassanā proviene principalmente de la tradición del buddhismo theravāda. Hay dos principales divisiones del buddhismo en el mundo hoy en día, el buddhismo mahāyāna y el buddhismo theravāda. La tradición mahāyāna se desarrolló cuando el buddhismo se propagó a los países del norte de Asia: Tíbet, China, Japón, etc. La tradición theravāda se encuentra en el sur de Asia y se propagó a Sri Lanka, Birmania (Myanmar), Tailandia, Camboya y Laos.

02 ¿Qué significa vipassanā?

El término vipassanā está compuesto de dos partes: «vi», que significa «en varias formas», y «passanā», que significa «ver». Entonces, vipassanā significa ver en varias formas.

03 ¿De qué me puede servir la meditación vipassanā?

El objetivo final de la meditación vipassanā es erradicar completamente las impurezas de su mente. Antes de esto, existen los beneficios de tranquilidad, paz mental y la habilidad de aceptar las cosas como vienen. Vipassanā le ayuda a ver las cosas como realmente son y no como parecen ser. Las cosas parecen ser permanentes, deseables y substanciales, pero en realidad no lo son. Cuando practique meditación vipassanā, experimentará el surgir y el cesar de los fenómenos mentales y físicos. Y tendrá una comprensión más clara de lo que está ocurriendo en su mente y cuerpo. Usted podrá aceptar las cosas como se le presentan con menos agitación y podrá relacionarse con las situaciones de una manera más positiva.

04 ¿Quién necesita la meditación vipassanā?

La meditación vipassanā es para curar las enfermedades de la mente, las impurezas mentales como el apego, el enojo y la ignorancia. Todos nosotros tenemos estas enfermedades mentales casi todo el tiempo. Para al menos tener control de ellas necesitamos la meditación vipassanā. Por lo tanto, la meditación vipassanā es para todo el mundo.

05 ¿Cuándo es necesaria la meditación vipassanā?

Debido a que las impurezas mentales están casi siempre con nosotros, necesitamos la meditación vipassanā casi todo el tiempo. No hay un tiempo fijo para la práctica de vipassanā. La mañana, durante el día, antes de acostarse: cualquier momento es tiempo para la meditación vipassanā. Y vipassanā puede ser practicada a cualquier edad.

06 ¿Tengo que ser budhista para practicar vipassanā?

No hay nada que pueda ser llamado particularmente budhista en la meditación vipassanā. No hay ningún elemento de religión. Es una investigación científica y una autoexaminación. Uno simplemente observa atentamente todo lo que se le presenta, lo que está ocurriendo en su mente y en su cuerpo en el momento presente.

07 ¿Es la meditación vipassanā difícil de practicar?

Sí y no. La meditación significa control mental y la mente es muy difícil de controlar. Uno experimentará esto personalmente cuando practique meditación. Entonces, no es fácil practicar meditación vipassanā porque no es fácil controlar la mente, mantener la mente en un mismo objeto. Por otra parte, la meditación vipassanā es fácil de practicar. No hay complejos rituales que uno deba seguir o mucho que aprender antes de poder comenzar la práctica. Simplemente se sienta, se observa a uno mismo y enfoca la mente en el objeto. Simplemente esto.

08 ¿Hay requisitos previos para poder practicar la meditación vipassanā?

Uno necesita un deseo genuino de practicar y la disposición de seguir las instrucciones de cerca, porque si no practica correctamente no obtendrá todos los beneficios de la meditación. También necesita tener confianza en la práctica y en el maestro, y una mente abierta para intentar la práctica y ver de qué le puede servir. La paciencia es también muy importante. Cuando medita, debe tener paciencia con muchas cosas. Habrá distracciones, sensaciones en su cuerpo, y tendrá que observar su mente. Uno debe perseverar cuando estas distracciones se le presenten y no puede concentrarse en el objeto. También, en el buddhismo theravāda se hace énfasis en la purificación de la moral, porque sin una conducta moral pura no puede haber buena concentración o paz mental. Los pensamientos de algo malo que uno hizo vendrán una y otra vez, especialmente cuando está meditando, y será más difícil obtener buena concentración.

09 ¿Qué implementos necesito para la meditación vipassanā?

En realidad no necesita nada. Todo lo que necesita es un lugar en donde pueda sentarse, cerrar sus ojos y enfocar la mente en el objeto. No soy contrario al uso de cojines, bancos o incluso sillas y otras cosas, porque para poder practicar meditación usted necesita un cierto grado de confort. Pero, mientras no debe causarse dolor innecesariamente, debería tener cuidado de no tener mucho apego al confort, porque experimentará somnolencia y se dormirá.

10 ¿En qué postura se debe practicar vipassanā?

La meditación vipassanā puede y debería practicarse en todas las posturas: sentado, parado, caminando y acostado. Uno debería observar todo lo que hace.

11 ¿Es la postura de las piernas cruzadas esencial para la meditación sentado?

Si bien la costumbre y la tradición es sentarse en el suelo para practicar meditación, no es esencial en la práctica de vipassanā. Si no se puede sentar con las piernas cruzadas, puede sentarse como lo desee, siempre que la postura sea confortable. Lo importante en la meditación vipassanā es simplemente la observación, y no la postura.

12 ¿Deben mis ojos estar cerrados durante la meditación?

Es mejor mantener los ojos cerrados, pero los puede dejar abiertos si así lo desea; elija lo que lo distraiga menos. Pero si mira algo, debe estar consciente de «mirando» y hacer anotaciones mentales. Lo importante es tener buena concentración.

13 ¿Qué debo hacer con mis manos durante la meditación?

No hay reglas estrictas con respecto a cómo colocar las manos en la meditación vipassanā. Las puede colocar de la manera que desee. La posición más usual es colocar una mano sobre la otra en la falda. O las puede colocar en sus rodillas.

14 ¿Cuánto tiempo debo practicar cada vez?

Eso depende de cuánto tiempo puede dedicar a la meditación. No hay regla fija. Sería bueno si pudiera meditar sentado por una hora. Pero si no se puede sentar por una hora al comienzo, entonces puede sentarse por media hora o quince minutos, y poco a poco aumentar el tiempo hasta que se pueda sentar por más tiempo. Si usted se puede sentar por más de una hora sin demasiada incomodidad, puede meditar sentado por dos o tres horas si así lo desea.

15 ¿Debo practicar todos los días?

Nosotros comemos todos los días y cuidamos nuestros cuerpos todos los días. Debido a que casi siempre tenemos impurezas mentales, necesitamos limpiar nuestras mentes todos los días. Yo recomiendo las horas de la mañana, porque el cuerpo y la mente están descansados y uno ha dejado atrás las preocupaciones del día anterior. También sería bueno que medite en la noche antes de acostarse. Pero puede practicar en cualquier momento. Y si se habitúa a practicar todos los días, será bueno y beneficioso.

16 ¿Necesito un maestro para practicar vipassanā?

Esto es importante. Cada vez que se aprende algo nuevo uno necesita un maestro. Con la ayuda de un maestro puede aprender más rápido y sin equivocaciones. Uno necesita un maestro que sea competente para darle las instrucciones, corregir sus errores y servirle de guía cuando encuentre dificultades durante el curso de la meditación. Hay algunos meditadores que piensan que están progresando cuando en realidad no están progresando de ninguna manera. Y a veces ellos están progresando, pero piensan que no están meditando bien. Solamente el maestro puede determinar esto, y en estos momentos el maestro es indispensable. Si no puede encontrar un maestro, puede usar libros, aunque ningún libro puede tomar totalmente el lugar del maestro. Uno podría leer y seguir las instrucciones correctamente; no obstante, podría tener necesidad de discutir con un maestro ocasionalmente.

17 ¿Puede vipassanā aplicarse a la vida cotidiana?

Uno puede tener conciencia de cualquier actividad que realiza cuando está trabajando o caminando o sentado, etc. No tan intensamente como durante la meditación o durante un retiro, sino una observación más general. Y cuando aplica esta meditación a los problemas en su vida, podrá enfrentarlos de una manera más efectiva.

18 ¿Qué es un retiro de meditación?

Un retiro de meditación provee una oportunidad para profundizar la práctica de meditación en un ambiente adecuado, bajo la dirección de un maestro experimentado. Todo lo que hace durante el retiro es objeto de meditación.

19 ¿Qué ocurre durante un retiro?

El día en el retiro consiste en periodos alternos de meditación sentado y meditación caminando, una clase nocturna y entrevistas individuales con el maestro. La continuidad en la práctica también se desarrolla practicando atención completa en todas las otras actividades durante el día. Durante el retiro se observa Noble Silencio. Un retiro puede durar un día, un fin de semana, una semana o más.

20 ¿Por qué debo ir a un retiro de meditación?

La práctica intensiva de un retiro es muy benéfica para desarrollar buena concentración y calmar la mente. Debido a que la concentración es esencial para hacer surgir el conocimiento de penetración, el retiro de meditación brinda la mejor oportunidad posible para poder experimentar por uno mismo la verdadera naturaleza de la realidad.

Instrucciones

Para practicar meditación es necesario un lugar adecuado, un lugar que ofrezca el aislamiento necesario para la meditación. Hay lugares ideales en la naturaleza. Cuando se medita en una casa, debe buscarse el lugar más adecuado y usarlo cada vez que medite. Puede usarse una estatua o foto del Buddha, flores, una vela o incienso, si así lo desea. Pero estos artículos no son tan importantes como establecer un lugar aislado en donde practicar siempre la meditación.

Para comenzar a meditar, se sienta con las piernas cruzadas (loto completo), manteniendo la parte superior del cuerpo erguida. Si esta postura resulta muy difícil, puede sentarse en posición de medio loto, colocando una pierna encima de la otra, sin trabarlas. Si todavía esta posición resulta difícil, se puede sentar en la posición fácil o birmana, colocando una pierna en frente de la otra. Debido a que cierta comodidad es necesaria para llevar a cabo la práctica de meditación, puede usar un cojín, una silla o un banco. Si bien la posición de piernas cruzadas es la ideal para meditar, deberá decidir cuál es la mejor posición para usted. Importante en todas las posiciones es mantener la parte superior del cuerpo erguida.

La práctica incluye tres tipos de meditación. La primera es perdón, la segunda amor benevolente (mettā) y la última vipassanā.

N. del E. De aquí en adelante usaremos el término pāḷi «mettā».

Perdón

Se practica perdón para eliminar el sentido de culpa y remordimiento. Alguna vez uno hizo daño a alguien y persiste un sentimiento de culpa. Especialmente cuando está meditando, desea mantener su mente pura, pero estos pensamientos de culpa aparecen una y otra vez y arruinan su meditación. Borrón y cuenta nueva: primero pide perdón a los demás. Éste es un aspecto. El otro aspecto es perdonar a los demás. Tal vez hay alguien que le hizo daño y uno siente enojo o resentimiento hacia esa otra persona. Entonces, también hay que eliminar el enojo o el resentimiento. Para poder practicar mettā, uno debe poder perdonar a los demás. Si no puede perdonar, no puede practicar meditación. De esta manera, mettā y perdón van juntos. Si no puede perdonar a alguien, no puede enviar mettā a esa persona. Elimine el enojo o el resentimiento hacia cualquier persona que le haya hecho daño. Tercero, se perdona a uno mismo. Algunas veces encontrará que es más difícil perdonarse uno mismo que perdonar a los demás. Si no se puede perdonar uno mismo, ese mismo sentimiento perturbará la meditación. Por lo tanto, antes de comenzar la meditación hay que practicar perdón; y después se puede practicar mettā.

Cuando practique perdón, junte las palmas de sus manos.

Por medio de este acto pido perdón a todos aquellos a quienes hice daño de obra, palabra y pensamiento.

Por medio de este acto perdono incondicionalmente a todos aquellos que me hicieron daño.

Por medio de este acto me perdono a mí mismo.

Mettā

Mettā es un tipo de amor, un deseo genuino por el bienestar de todos los seres. Es amor sin apego o deseo. Es un amor y deseo puros hacia todos los seres, incluyéndonos. De tal manera, cuando practique mettā y desee su propia felicidad —«¡Que esté bien, feliz y en paz!»—, esto no debería interpretarse como egoísmo; porque para enviar amor hacia los demás, primero debemos generar estos pensamientos hacia nosotros mismos. Además, cuando envía estos pensamientos hacia usted mismo, se puede considerar como ejemplo. Esto significa que cuando dice «¡Que esté bien, feliz y en paz!», piensa: «Yo deseo estar bien, yo deseo estar feliz, yo deseo estar en paz. ¡Que la otra persona también esté bien, feliz y en paz!»

Para practicar mettā hacia los demás, primero hay que practicar mettā hacia uno mismo. Luego puede enviar sus pensamientos hacia los demás. Puede enviar mettā de diferentes formas. Puede enviar mettā a todos los seres por lugar. Puede enviar amor a todos los seres en esta casa. Todos los seres incluyen animales, insectos, etc. Luego puede enviar amor a todos los seres en esta zona, ciudad, provincia, estado, país, mundo, universo; y, por último, a todos los seres en general.

Cuando recite mentalmente las oraciones, tenga la intención y trate de visualizar a los seres que menciona bien, felices y en paz. Sus pensamientos de amor estarán dirigiéndose hacia ellos y haciéndolos realmente bien, felices y en paz. Llevará aproximadamente quince minutos.

Mettā puede ser practicada por lugar o por personas. Repita cada oración mentalmente aproximadamente diez veces.

POR LUGAR

¡Que yo esté bien, feliz y en paz!

¡Que todos los seres en esta casa estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en esta zona estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en esta ciudad estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en este condado estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en esta provincia (estado) estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en este país estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en este mundo estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres en este universo estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres estén bien, felices y en paz!

POR PERSONAS

¡Que yo esté bien, feliz y en paz!

¡Que mis maestros estén bien, felices y en paz!

¡Que mis padres estén bien, felices y en paz!

¡Que mis parientes estén bien, felices y en paz!

¡Que mis amigos estén bien, felices y en paz!

¡Que las personas indiferentes estén bien, felices y en paz!

¡Que mis enemigos estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los meditadores estén bien, felices y en paz!

¡Que todos los seres estén bien, felices y en paz!

VERSO

¡Que aquellos que sufren se liberen del sufrimiento!

¡Que aquellos que sienten miedo conquisten el miedo!

¡Que aquellos que sienten pesar abandonen el pesar!

¡Que todos los seres encuentren alivio!

Vipassanā

Después de haber enviado mettā a todo el mundo, a todos los seres, puede practicar vipassanā.

Cada inhalación o exhalación dura aproximadamente cuatro o cinco segundos. Preste atención a la inhalación. Sentirá la sensación del aire en la punta de la nariz. Preste atención a la misma. Cuando exhale, preste atención a esta sensación durante toda la duración de cuatro o cinco segundos. Concéntrese en la naturaleza del aire, su movimiento, en vez de su forma. Trate de percibir la inhalación y la exhalación como dos cosas distintas, no como el mismo aire entrando y saliendo. No siga el aire hacia adentro o hacia afuera del cuerpo. Su mente es como un portero parado en la puerta, tomando nota de las personas que entran y las personas que salen. No aplique fuerza. Tranquilamente esté atento y observe la respiración. Si así lo desea, puede hacer una anotación mental cuando inspira y otra cuando expira: «adentro y afuera», o «adentro, afuera».

No es necesario que reconozca aquello que está interfiriendo en la meditación. Solamente esté atento de la respiración. Lo importante es la atención completa. Sin embargo, para algunas personas es importante conocer aquello que los ayuda y aquello que no los ayuda a mantener la mente en el objeto de meditación. Si esto lo ayuda, puede usar rótulos o investigar qué es lo que está ocurriendo. Pero si interfiere con su concentración, no debe tratar de investigar lo que está ocurriendo; solamente esté atento.

Si su mente puede permanecer solamente en la respiración, está muy bien. Sin embargo, la mente tiene la tendencia a distraerse. Si su mente se distrae y no permanece atenta de la respiración, y usted es consciente de esto, preste atención, observe la distracción. Puede repetir mentalmente «distráido, distráido, distráido» dos o tres veces y luego regresa a la respiración.

Si ve algo o a alguien en su mente, esté atento de esta actividad o dígame «viendo, viendo, viendo», hasta que el objeto desaparezca, y luego regresa a

la respiración. Si escucha a alguien hablando en su mente, esté atento de ello o dígame «escuchando, escuchando, escuchando», y luego regresa a la respiración. Si le habla a alguien en su mente, o si se habla a usted mismo, esté atento de esta actividad o dígame «hablando, hablando, hablando», y luego regresa a la respiración.

Si especula sobre algo, si analiza algo, esté atento de ello. Si hace juicios, esté atento de ello. Si recuerda algo en el pasado, esté atento de esta actividad o dígame «recordando, recordando, recordando» o «pensando, pensando, pensando», y luego regresa a la respiración. Si piensa en el futuro y hace planes, esté atento de ello o dígame «planeando, planeando, planeando», y luego regresa a la respiración.

Si siente pereza, esté atento o dígame «pereza, pereza, pereza». La pereza desaparecerá después de algunos momentos; luego regresa a la respiración. Si está aburrido, esté atento o dígame «aburrido, aburrido, aburrido», hasta que el aburrimiento desaparezca; luego regresa a la respiración. Si siente resistencia, esté atento de la misma o dígame «resistencia, resistencia, resistencia». Cuando la resistencia desaparezca, regresa a la respiración. Si tiene pensamientos de apego o deseo, esté atento de los mismos o dígame «apego, apego, apego» o «deseo, deseo, deseo», hasta que ellos desaparezcan, y luego regresa a la respiración. Si está enojado o molesto por cualquier motivo, esté atento; o, en otras palabras, convierta al enojo o la molestia en su objeto de meditación. Concéntrese en el enojo o dígame «enojo, enojo, enojo» o «enojado, enojado, enojado» o «molesto, molesto, molesto». Después de algunos momentos el enojo desaparecerá, y cuando desaparezca regresa a la respiración.

Si desea tragar la saliva, primero esté atento de la intención de tragar; dígame «intención, intención, intención» o «deseo, deseo, deseo». Cuando junta la saliva en su boca, esté atento de esta actividad o dígame «juntando, juntando, juntando». Cuando trague la saliva, esté atento o dígame «tragando, tragando, tragando»; luego regresa a la respiración.

Si siente comezón, no se rasque inmediatamente. Concéntrese en el lugar de la comezón y esté atento de esta sensación, diciéndose «comezón, comezón, comezón». En la mayoría de los casos la comezón desaparecerá después de

algunos momentos. Cuando ha desaparecido, regresa a la respiración. Algunas veces la comezón no desaparecerá; podría, aun, intensificarse. Entonces, esté atento de la comezón, tomando notas, observando todo lo que pueda. Si piensa que no puede resistir más, puede rascarse. Pero antes de hacerlo, esté atento de la intención de rascarse. Cuando mueva la mano hacia el lugar donde experimenta la comezón, esté atento del movimiento. Mueva su mano lentamente, siguiendo el movimiento con atención completa. Cuando sus dedos tocan el lugar, dígame «tocando, tocando, tocando». Cuando se rasque, dígame «rascando, rascando, rascando». Cuando retira la mano, dígame «moviendo, moviendo, moviendo». Cuando su mano toque su falda, rodilla o la otra mano, dígame «tocando, tocando, tocando». Luego regresa a la respiración.

Si tiene dolor en el cuerpo, entumecimiento, rigidez, calor, enfoque su mente en el lugar de estas sensaciones y esté atento de ellas. Si siente dolor en alguna parte del cuerpo, enfoque la mente en el lugar del dolor, esté atento del dolor y dígame «dolor, dolor, dolor». Deberá tener mucha paciencia con el dolor. El dolor no desaparecerá fácilmente. Deberá tener paciencia y estar atento del dolor. El dolor podría desaparecer o intensificarse. Permanezca con el dolor lo más que pueda. En realidad, el dolor es un objeto de meditación muy bueno. Es un objeto intenso. Cuando hay dolor, la mente es atraída hacia éste. Entonces, esté atento y trate de ver que el dolor es primeramente una sensación. No se identifique con el dolor. No diga «éste es mi dolor» o «yo siento dolor». Existe solamente el dolor, solamente la sensación. Si el dolor se intensificara a tal punto que piensa que no puede soportarlo más, puede ignorarlo completamente y regresar a la respiración, o puede moverse y cambiar de postura para aliviar el dolor. Pero cuando se mueva o cambie de postura, primero note la intención de cambiar y luego haga los movimientos lentamente, uno por vez, siguiendo los movimientos con atención completa. Luego que ha hecho los cambios, regresa a la respiración.

De esta manera, la respiración es el objeto principal de meditación. Cuando no hay otros objetos para prestar atención, atiende la respiración. Si hay objetos más prominentes, tome nota de ellos, obsérvelos, sea consciente de ellos; y luego regrese a la respiración. No use fuerza o tensión;

tranquilamente observe los objetos, tome nota de ellos, esté atento de ellos. No intente rechazar las distracciones o las emociones o las sensaciones en el cuerpo; simplemente obsérvelas y déjelas que desaparezcan por sí mismas.

Para algunas personas es difícil concentrarse en la respiración en la punta de la nariz. Estas personas pueden fijar la mente en los movimientos del abdomen y observar el movimiento de expansión y contracción del mismo. Cuando inspira, el abdomen se extiende o se eleva. Cuando expira, el abdomen se contrae o desciende. Estos movimientos de expansión y contracción pueden ser utilizados como objeto principal de meditación en vez de la respiración. Mantenga su mente en el abdomen y esté realmente atento de la expansión desde el comienzo hasta el final; y, también, de la contracción desde el comienzo hasta el final. Su mente es como un jinete montando un caballo: su mente y el aire, ambos, se están moviendo. Aun podría colocar su mano en el abdomen para sentir los movimientos de expansión y contracción. Después de un rato podrá seguir los movimientos de expansión y contracción sin necesidad de colocar la mano en el abdomen. Si se siente cómodo observando la respiración en la nariz, no necesita observar el abdomen.

No tenga expectativas durante el tiempo de práctica. No espere experimentar algo extraño o tener visiones o lo que sea. Las expectativas son una forma sutil de deseo o apego. Son impedimentos para la concentración y deben ser eliminados. Si tiene expectativas, simplemente esté atento de ellas o dígame «expectativas, expectativas, expectativas». Luego regresa a la respiración o a los movimientos del abdomen.

Meditación caminando

Después de haber practicado meditación sentado por diez o más minutos, puede practicar meditación caminando. Cuando practica la meditación vipassanā es importante mantener siempre atención. Entonces, cuando cambia de postura de sentado a parado, mantenga la atención. Antes de levantarse, esté atento de la intención de levantarse. Dígase «intención, intención, intención» o «deseo, deseo, deseo». Levántese lentamente, manteniendo la atención al ir hacia arriba en todos los movimientos de su cuerpo, o dígase «levantando, levantando, levantando». Cuando esté parado, esté atento de la posición o dígase «parado, parado, parado».

Cuando camina, es aconsejable elegir una senda y permanecer en ella durante el período de meditación. Camine yendo y viniendo, lentamente, manteniendo su atención en el pie o los movimientos del pie, observando por lo menos cuatro etapas en cada paso.

Para dar un paso, primero levanta el pie. Mantenga su mente en el pie y esté atento del movimiento, o dígase «levantando, levantando, levantando». Luego mueve su pie hacia adelante. Está atento del movimiento o dígase «moviendo, moviendo, moviendo». Cuando coloca el pie en el suelo, esté atento de este movimiento o dígase «colocando, colocando, colocando». Luego cambia el peso del cuerpo para dar otro paso. Mantenga su mente en todo el cuerpo o dígase «cambiando, cambiando, cambiando». Luego da el paso siguiente, estando atento de levantando, moviendo, colocando y cambiando.

Mantenga sus ojos abiertos y mire hacia el suelo, aproximadamente uno o dos metros adelante. No cierre sus ojos: podría caerse. Mantenga sus ojos parcialmente abiertos y mire hacia el suelo, hacia abajo.

Al llegar al final del espacio designado, se detiene. Está atento del detenerse o dígase «deteniendo, deteniendo, deteniendo». Cuando desea girar el cuerpo, esté atento o dígase «intención, intención, intención» o «deseo, deseo, deseo»; a continuación gire lentamente. Está atento del movimiento de giro o

dígase «girando, girando, girando». Luego camina nuevamente, notando las diferentes etapas en cada paso —levantando, moviendo, colocando, cambiando, etc.— hasta alcanzar el final de la senda. Deténgase allí y esté atento del detenerse. Esté atento de la intención de girar y del movimiento. Luego camina nuevamente. Cuando camina puede colocar sus manos adelante, atrás o a los costados. De esta forma camina yendo y viniendo hasta el final del período de meditación.

Caminar está diseñado para ejercitar el cuerpo. Si medita por media hora o una hora, no es necesario caminar. Pero si está en un retiro de meditación y practica todo el día, necesita mover el cuerpo. Al final de cada período de caminar, regresa caminando lentamente, atento y haciendo notas de las diferentes etapas y pasos; y se sienta nuevamente a meditar. Antes de sentarse, esté atento del deseo o intención de sentarse. Siéntese lentamente, manteniendo la atención en todo el cuerpo. Cuando el cuerpo toca el suelo, dígame «tocando, tocando, tocando». Acomode sus piernas y manos y dígame «acomodando, acomodando, acomodando». Luego regresa a la respiración y observa la inhalación y exhalación.

De esta forma alterna meditación sentado y caminando, y mantiene su observación tratando de no perderla en ningún momento durante el retiro de meditación. En el retiro también se come meditando. Hasta las actividades en el baño no deberían escaparse de su observación.

Compartir méritos

Después de haber meditado compartimos méritos. Es una buena costumbre, cuando hemos realizado acciones meritorias, compartir nuestros méritos con todos los seres.

¡Que todos los seres compartan estos méritos que nosotros hemos obtenido, para la adquisición de todo tipo de felicidad!

¡Que los seres que habitan el espacio y la tierra, devas y otros de gran poder, compartan nuestros méritos!

¡Que ellos protejan las enseñanzas!

Libros recomendados

GENERAL · ESPAÑOL

1. *Lo que el Buddha enseñó*, Walpola Rahula (Editorial Kier, Buenos Aires, 1990, 201 págs.)
2. *La palabra de Buda*, Nyanatiloka Mahathera (Editorial Altalena)
3. *La esencia del budismo. El noble sendero óctuple*, Bhikkhu Bodhi (Edaf / Nueva Era)

GENERAL · INGLÉS

1. *A Manual of Buddhism*, Narada Thera (Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, 1992, 199 págs.)
2. *The Buddha and His Teachings*, Narada Mahathera (BPS, Sri Lanka, 1988, 412 págs.)
3. *What the Buddha Taught*, Walpola Rahula (Grove Press, Nueva York, 1982)
4. *The Buddha's Ancient Path*, Piyadassi Thera (BPS, Sri Lanka, 1987, 240 págs.)
5. *The Life of the Buddha*, Bhikkhu Ñāṇamoli (BPS, Sri Lanka, 1992, 440 págs.)
6. *The Noble Eightfold Path*, Bhikkhu Bodhi (BPS, Sri Lanka, 1984, 132 págs.)
7. *The Word of the Buddha*, Nyanatiloka Mahathera (BPS, Sri Lanka, 1981, 100 págs.)
8. *Path to Deliverance*, Nyanatiloka Mahathera (BPS, Sri Lanka, 1982, 200 págs.)
9. *The Path of the Buddha*, ed. Kenneth W. Morgan (The Ronald Press Company, Nueva York, 1956)
10. *Essential Themes of Buddhist Lectures*, Ashin Thittila (Hope Services, Inglaterra, 219 págs.)

MEDITACIÓN

1. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Paravahera Vajirañāṇa Mahathera
2. *The Heart of Buddhist Meditation*, Nyanaponika Mahathera (BPS, Sri Lanka, 1992, 224 págs.)
3. *Living Buddhist Masters*, Jack Kornfield (BPS, Sri Lanka, 1993, 320 págs.)
4. *The Experience of Insight*, Joseph Goldstein (Shambhala, 1987, 140 págs.)
5. *Fundamentals of Vipassana Meditation*, Mahasi Sayadaw (Dhammachakka Meditation Center, Berkeley, 1981, 109 págs.)

6. *The Satipatthana Vipassana Meditation*, Mahasi Sayadaw (BPS, Sri Lanka, 1990, 64 págs.)
7. *Practical Insight Meditation*, Mahasi Sayadaw (BPS, Sri Lanka, 1991, 70 págs.)
8. *The Progress of Insight*, Mahasi Sayadaw (BPS, Sri Lanka, 1985, 70 págs.)
9. *The Way of Mindfulness*, Soma Thera (BPS, Sri Lanka, 1981, 155 págs.)
10. *Mindfulness in Plain English*, Henepola Gunaratana Mahathera (Wisdom Publications, 1992, 191 págs.)
11. *In This Very Life*, Sayadaw U Paṇḍita (Wisdom Publications, 1992, 298 págs.)
12. *The Four Foundations of Mindfulness*, U Sīlānanda (Wisdom Publications, 1990, 232 págs.)