

## Atención Plena en Español Sencillo Por el Ven. H. Gunaratana Mahathera

### Capítulo 2 Lo que la Meditación No Es

**Meditación** es una palabra. La habéis escuchado antes, o de lo contrario nunca habríais cogido este libro. El proceso del pensamiento funciona por asociación, y toda clase de ideas se encuentran asociadas con la palabra **meditación**. Probablemente algunas de ellas sean correctas mientras que otras no tengan sentido. Algunas serán más apropiadas respecto a otros sistemas de meditación y no tendrán nada que ver con la práctica vipassana. Antes de continuar, es conveniente que despejemos nuestros circuitos neurales de parte de ese residuo, para que la nueva información pueda circular sin impedimentos.

Comencemos con los asuntos más obvios. No os vamos a enseñar a contemplar vuestros ombligos ni a cantar sílabas sagradas. No vais a conquistar demonios ni a controlar energías invisibles. No recibiréis cinturones de colores ni tendréis que afeitáros la cabeza o llevar un turbante. Ni siquiera tendréis que deshaceros de todas vuestras posesiones y mudaros a un monasterio. De hecho, **a no ser que vuestra vida sea inmoral y caótica**, probablemente podáis comenzar ya mismo y realizar ciertos progresos. Suena bastante alentador, ¿verdad?

Existen muchísimos libros sobre el tema de la meditación. La mayoría están escritos desde el punto de vista de una tradición religiosa o filosófica particular, y muchos de los autores no se han molestado en señalarlo. Realizan declaraciones sobre la meditación que suenan como leyes generales, pero en realidad se tratan de procedimientos altamente específicos y exclusivos de ese sistema de práctica en particular. El resultado es cierta confusión. Peor aún resulta la variedad de teorías complejas e interpretaciones disponibles, que están en conflicto las unas con las otras. El resultado es un verdadero lío de opiniones encontradas junto a una gran cantidad de datos irrelevantes. **Este libro es específico. Nos ocupamos exclusivamente del sistema de meditación vipassana.** Vamos a enseñaros a contemplar el funcionamiento de vuestras mentes de una forma tranquila y desapegada para que podáis obtener un insight (comprensión profunda o discernimiento) sobre vuestro comportamiento. El objetivo es la toma de conciencia (**awareness**), una toma de conciencia tan intensa,

concentrada y sintonizada que seáis capaces de penetrar en el funcionamiento interno de la realidad.

Existen ciertas ideas equivocadas sobre la meditación. Las vemos aparecer una y otra vez en los nuevos estudiantes, siempre las mismas cuestiones. Así que es mejor que tratemos estas cosas cuanto antes, porque se tratan del tipo de ideas preconcebidas que pueden bloquear vuestro progreso desde el inicio. Vamos a explorarlas una a una.

### **1ª idea equivocada:**

La meditación se trata solamente de una técnica de relajación.

Aquí la confusión es la palabra «solamente». La relajación es un componente clave de la meditación, pero el estilo de meditación vipassana tiene una meta mucho más elevada. No obstante, la frase es esencialmente cierta para muchos otros sistemas meditativos. Todos los procedimientos de meditación ponen énfasis en la concentración de la mente, en hacer que la mente descansa sobre un objeto o pensamiento. Si lo hacéis con la suficiente intensidad, lograréis una relajación profunda y gozosa llamada jhana. Es un estado de tal tranquilidad suprema que equivale al arrobamiento. Se trata de una forma de placer que supera cualquier cosa que pueda experimentarse en un estado normal de conciencia. **La mayoría de sistemas se detienen aquí.** Esa es la meta, y cuando la alcanzáis, sencillamente repetís la experiencia durante el resto de vuestra vida. **No sucede lo mismo con la meditación vipassana.** La vipassana busca otra meta: la toma de conciencia. La concentración y la relajación se consideran concomitantes necesarios de la toma de conciencia. Son precursores necesarios, herramientas útiles y subproductos beneficiosos; pero no son la meta: la meta es el insight/discernimiento. **La meditación vipassana es una práctica religiosa profunda que no pretende menos que la purificación y la transformación de vuestra vida cotidiana.** Trataremos las diferencias entre concentración e insight/discernimiento con más profundidad en el capítulo 14.

### **2ª idea equivocada:**

Meditación significa entrar en trance.

De nuevo, la frase resulta adecuada para determinados sistemas meditativos, pero no para la vipassana. La meditación de discernimiento/insight no se trata de una forma de hipnosis. No se trata de suspender la mente para volverla inconsciente. No se trata de entrar en un estado vegetativo carente de emociones. Más bien al contrario. Cada vez os encontraréis más sintonizados con vuestros cambios emocionales. Aprenderéis a conocer

2



con una claridad y una precisión cada vez mayores. Durante el aprendizaje de esta técnica, suceden ciertos estados que al observador pueden parecerle similares al trance, pero en realidad se trata de lo contrario. Mientras que en el trance hipnótico, el sujeto es susceptible de ser controlado por otra parte, el meditador conserva su propio control en la concentración profunda. La similitud es superficial, y, en cualquier caso, la ocurrencia de estos fenómenos **no es el objetivo de la vipassana**. Como hemos dicho, la concentración profunda de jhana es una herramienta, o escalón, en el camino hacia una toma de conciencia superior. Vipassana, por definición, se trata del cultivo de la atención plena o de la toma de conciencia. Si durante la meditación os dais cuenta de que os volvéis inconscientes, no estáis meditando según el sistema vipassana. Así de simple.

### **3ª idea equivocada:**

La meditación es una práctica misteriosa que no puede comprenderse

Nuevamente, esto es prácticamente cierto, pero no del todo. La meditación trata con niveles de conciencia más profundos que el pensamiento simbólico, y, por lo tanto, algunos datos sobre la meditación sencillamente no encajan en palabras. Sin embargo, esto no significa que no pueda comprenderse. Hay formas más profundas de comprender las cosas que las palabras. Sabéis caminar. Probablemente no podáis describir con exactitud cómo se contraen vuestros nervios y músculos durante el proceso, pero podéis hacerlo. La meditación necesita ser comprendida del mismo modo, practicándola; no es algo que podáis aprender en términos abstractos. No es algo para hablar sobre ello; es algo que debe experimentarse. La meditación no consiste en una fórmula automática que dé resultados automáticos y predecibles. En realidad, nunca podréis predecir qué acontecerá con exactitud durante una sesión en particular. Cada ocasión se trata de una nueva investigación, experimento y aventura. De hecho, esta afirmación resulta tan cierta que si llegáis a un punto de previsibilidad e igualdad en vuestra práctica, deberíais utilizarlo como indicador. Significa que habéis perdido el camino en algún lugar y que os encamináis hacia el estancamiento. Aprender a observar cada segundo como si fuera el primero y el único del universo es lo más esencial en la meditación vipassana.

### **4ª idea equivocada:**

El objetivo de la meditación es convertirse en un 'superman' o un 'superhombre' psíquico

**No**, el propósito de la meditación es la toma de conciencia. Aprender a leer las mentes de los demás no es el asunto. La levitación no es la meta: la meta es la liberación. Existe cierta conexión entre los fenómenos psíquicos y

la meditación, pero la relación es un tanto compleja. Durante las etapas tempranas de la carrera del meditador, puede que estos fenómenos surjan o no. Algunas personas pueden experimentar cierta comprensión intuitiva o recuerdos de vidas pasadas; otras no. En todo caso, no se consideran habilidades psíquicas bien desarrolladas o confiables, y no se les debe dar una importancia indebida. De hecho, estos fenómenos resultan bastante peligrosos para los nuevos meditadores, pues son demasiado seductores. Pueden funcionar como una trampa para el ego y animaros a abandonar el camino. El mejor consejo que podéis recibir es no poner énfasis alguno en estos fenómenos. Si surgen, está bien; si no, también lo está; aunque es improbable que lo aparezcan. Hay un punto en la carrera del meditador en el que este puede practicar ejercicios especiales para desarrollar los poderes psíquicos, pero es un punto muy lejano del camino. Después de haber ganado un estado muy profundo de jhana, el meditador se encontrará mucho más cualificado para trabajar con esos poderes sin riesgo de perder el control o poner su vida en peligro. En ese momento, el meditador los desarrollará únicamente con el propósito de servir a los demás. Esto sucede solo tras décadas de práctica. No os preocupéis por ello. Concentraros únicamente en desarrollar una conciencia cada vez más profunda. Si aparecen voces y visiones, sencillamente daros cuenta de ellas y dejadlas ir; no os impliquéis.

### **5ª idea equivocada:**

La meditación es peligrosa y una persona prudente debería evitarla

Todo es peligroso. Caminado por la calle podría atropellaros un autobús. Mientras os ducháis podríais romperos el cuello. Meditad y probablemente os encontraréis con asuntos feos de vuestro pasado. El material reprimido que ha permanecido enterrado durante tiempo puede dar miedo; pero también resulta muy beneficioso. Ninguna actividad se encuentra libre de riesgo, pero eso no significa que debamos involucrarnos en alguna clase de capullo protector. Eso no es vivir, sino una muerte prematura. El modo de tratar con el peligro es saber aproximadamente cuánto ahí, dónde es probable que se encuentre y cómo tratar con él cuando aparezca. Ese es el propósito de este manual. La vipassana es el desarrollo de la toma de conciencia. Esto, en sí mismo, no es lo que la meditación no es peligrosa, sino lo contrario. La conciencia intensificada es una defensa contra el peligro. La meditación, cuando se practica adecuadamente, resulta un proceso muy apacible y gradual. Tomáosla con calma y el desarrollo de vuestra práctica ocurrirá de una forma muy natural. No se debe forzar nada. Más tarde, cuando os encontraréis bajo la estrecha supervisión y sabiduría protectora de un profesor competente, podréis acelerar el crecimiento practicando un periodo intensivo

de meditación. Pero, al principio, tomárola con calma. Trabaja apaciblemente y todo irá bien.

### **6ª idea equivocada:**

La meditación es para los santos, no para la gente normal

Esta es una actitud muy prevaleciente en Asia, donde a los monjes y a las personas santas se les concede gran cantidad de reverencia ritual. Se parece un poco a la actitud occidental de idealizar a las estrellas de cine y a los héroes del deporte. A estas personas se las idealiza, se las hace más grandes que la vida y se les otorga todo tipo de características que pocos humanos podrían llevar. Incluso en Occidente compartimos parte de esta actitud sobre la meditación. **Esperamos que el meditador sea una figura extraordinariamente piadosa en cuya boca la mantequilla no osaría a derretirse. Un poco de trato personal con estas personas bastará para disipar dicha ilusión.** Normalmente demuestran ser personas de enorme energía y buen gusto, personas que viven sus vidas con un vigor sorprendente. Ciertamente, la mayoría de las personas santas meditan, pero no meditan porque sean santas. Es al revés. Son santas porque meditan. Y es a través de la meditación como han llegado allí. Comenzaron a meditar antes de hacerse santos, de otro modo no lo habrían logrado. Es un punto importante. Un buen número de estudiantes parece pensar que se debe ser completamente moral antes de comenzar a meditar. Es una estrategia que no funciona. La moralidad requiere cierto grado de control mental. Es un prerrequisito. Ningún conjunto de preceptos morales puede seguirse sin un mínimo de control personal, y si nuestra mente da vueltas sin cesar, es altamente improbable que tengamos tal control. Así que la cultura mental debe ir primero.

**La meditación budista comprende tres factores integrales: moralidad, concentración y sabiduría.** Estos tres factores crecen juntos a medida que la práctica se profundiza. Cada uno de ellos influencia al resto, de forma que se cultivan los tres a la vez, y no uno a uno. Cuando se tiene la sabiduría para comprender verdaderamente una situación, la compasión hacia todas las partes implicadas nace automáticamente, y «compasión» significa que de forma automática se detienen los pensamientos, las palabras o las acciones que pudieran dañarnos a nosotros mismos o a los demás. Así es como nuestro comportamiento se vuelve automáticamente moral. Únicamente creamos problemas cuando no comprendemos las cosas en profundidad. **Si no vemos las consecuencias de nuestras acciones, cometeremos estupideces.** La persona que espera a volverse completamente moral antes de comenzar a meditar espera una «condición» que nunca va a llegar. Los sabios de la antigüedad decían que una persona así es como alguien que

5



espera a que el océano se calme para pegarse un baño. Para comprender mejor esta relación, vamos a proponer que existen distintos niveles de moralidad.

**El nivel más bajo sería la adherencia a un conjunto de reglas y normas dictadas por alguien.** Puede ser nuestro profeta favorito, el estado, el cabeza de tribu o nuestro padre. Sin importar quién dicte las reglas, todo lo que tenemos que hacer en este nivel es conocerlas y seguirlas. Un robot puede hacerlo. Incluso un chimpancé entrenado podría hacerlo si las reglas fuesen lo suficientemente sencillas y se le golpeará con un palo siempre que rompiese una. Este nivel no requiere meditación. **Todo lo que necesitamos son las reglas y alguien que se encargue del palo.**

El siguiente nivel de moralidad consistiría en obedecer esas mismas reglas aun cuando nadie nos vaya a golpear. Obedecemos porque hemos internalizado las reglas. Nos lamentamos cada vez que rompemos una. Este nivel requiere un poco de control personal. Si el patrón de nuestro pensamiento es caótico, nuestro comportamiento también lo será. La cultura mental reduce el caos mental.

Existiría un tercer nivel de moralidad, **pero sería mejor llamarlo ética.** Este nivel se trata de una capa cuántica superior en la escala, de un verdadero cambio de paradigma en nuestra orientación. En el nivel de la ética no se siguen reglas fijas y estrictas dictadas por una autoridad. Se escoge el comportamiento según las necesidades de la situación. **Este nivel requiere verdadera inteligencia y habilidad para compatibilizar todos los factores de una situación dada y llegar a una respuesta única, creativa y adecuada para cada ocasión.** Además, alguien que toma decisiones necesita haberse liberado de sus limitados puntos de vista personales. Tiene que ver toda la situación desde un punto de vista objetivo, dando la misma importancia a sus necesidades personales que a las de otros. En otras palabras, **debe estar libre de codicia, odio y envidia, así como del resto de basura egoísta** que habitualmente nos impide ver el punto de vista ajeno sobre un asunto dado. Solo entonces podremos escoger las acciones verdaderamente óptimas para esa situación. Este nivel de moralidad ciertamente requiere meditación, **a no ser que hayamos nacido siendo santos.** No existe otro modo de lograr la habilidad. Además, el nivel de ordenación que este nivel requiere es agotador. Si en cada situación tratáis de conjugar todos estos factores con vuestra consciente, os desgastaréis. El intelecto no puede mantener en el aire tantas pelotas a la vez. Es una sobrecarga. Afortunadamente, un nivel más profundo de conciencia puede realizar con facilidad este tipo de proceso. La meditación puede realizar ese proceso para vosotros. Es una sensación alucinante.

Un día nos surge un problema, por ejemplo, gestionar el último divorcio del tío Armando. Parece que no tiene solución alguna, una gran maraña de quizás que harían ponerse nervioso al mismísimo Salomón. Al día siguiente, mientras fregáis los platos pensando completamente en otra cosa, la solución aparece de repente. Surge de la mente profunda y os decís: '**iAjá!**'; todo el asunto está solucionado. Esta clase de intuición puede darse únicamente cuando desconectáis los circuitos lógicos del problema y dais a la mente profunda una oportunidad para 'cocinar' la solución. La mente consciente se mete por medio.

La meditación os enseña cómo desengancharos del proceso del pensamiento, es el arte mental de salir de este proceso, y resulta muy útil para la vida cotidiana. Ciertamente, la meditación no es una práctica irrelevante y reservada para ascetas y ermitaños. Es una habilidad práctica que se centra en los eventos cotidianos y que tiene una aplicación inmediata en la vida de todo el mundo. La meditación no es algo del más allá. Este mismo hecho, desafortunadamente, presenta una dificultad **para ciertos estudiantes**. Empiezan la práctica esperando una revelación cósmica instantánea, llena de coros angelicales, y lo que encuentran es un modo más eficaz de ocuparse de la basura y de tratar con el tío Armando. Se sienten innecesariamente desilusionados. **Primero viene la solución para la basura. Las voces de los arcángeles requieren un poco más de tiempo.**

### **7ª idea equivocada:**

La meditación es escapar de la realidad

**iIncorrecto!** La meditación es entrar de lleno en la realidad. No os aísla de los dolores de la vida, sino que os permite sumergiros en ella y en sus circunstancias de un modo tan profundo que traspasaréis la barrera del dolor e iréis más allá del sufrimiento. La vipassana es una práctica que se realiza con la intención específica de afrontar la realidad para experimentar completamente la vida tal como es y para tratar con aquellas cosas que os encontréis. Os permite dejar las ilusiones a un lado y liberaros de todas esas pequeñas mentiras corteses que os contáis sin parar. Lo que está ahí, está ahí. Sois quienes sois, y mentiros respecto vuestras debilidades y motivaciones solo hace que encadenaros más fuerte a la rueda de la ilusión. La meditación vipassana no es un intento de olvidaros de vosotros mismos o de tapar vuestros problemas. Es aprender a miraros exactamente como sois. Ved lo que ahí y aceptadlo completamente. Solo entonces podréis cambiarlo.

### **8ª idea equivocada:**

La meditación es un buen modo de experimentar un viaje

7





Bueno, sí y no. A veces la meditación produce sensaciones de gozo, pero no son el propósito y no siempre se dan. Además, si meditáis con ese propósito en mente, es menos probable que ocurran que si sencillamente meditáis con el verdadero propósito de la meditación, es decir, una conciencia intensificada. El gozo resulta de la relajación, y la relajación resulta de liberar la tensión. Buscar gozo en la meditación añade tensión al proceso, lo que echa al traste todo el asunto. Es un callejón sin salida. Solo podéis tener gozo si no lo perseguís. Por otra parte, si lo que buscáis es gozo y buenas sensaciones, hay formas más sencillas de lograrlo. Están disponibles en las tabernas y os las pueden pasar los personajes sombríos que se apostan en las esquinas. La euforia no es el propósito de la meditación. Surgirá a menudo, pero debe considerarse un subproducto. Con todo, un efecto secundario muy placentero que se hará más frecuente cuanto más meditéis. No escucharéis nada que contradiga esto de boca de practicantes avanzados.

### **9ª idea equivocada:**

La meditación es egoísta

Ciertamente así lo parece. Allí se sienta el meditador, aparcado sobre su pequeño cojín. ¿Está dando sangre? No. ¿Está trabajando con las víctimas de alguna catástrofe? No. Pero examinemos sus motivos. ¿Por qué lo hace?

#### **Su intención es limpiar su mente de ira, prejuicio y mala voluntad.**

Está comprometido con el proceso de liberarse de la codicia, la tensión y la falta de sensibilidad. Estos son, precisamente, los elementos que obstruyen su compasión hacia los demás. Si no se deshace de ellos, toda buena obra que lleve a cabo no será, probablemente, más que una extensión de su ego y, a la larga, no supondrá una ayuda real. Provocar daño en nombre de la ayuda es uno de los juegos más antiguos. El gran inquisidor expone los más elevados motivos. Los procesos contra las brujas de Salem se condujeron por el bien general. Examinad las vidas personales de los meditadores avanzados y a menudo los encontraréis comprometidos con servicios humanitarios. Sería de lo más improbable que los encontrarais como cruzados queriendo sacrificar a determinadas personas en nombre de alguna idea piadosa. El hecho es que somos más egoístas de lo que nos damos cuenta. El ego, si se le deja a su aire, se las arregla para convertir en basura las actividades más nobles. Con la meditación podemos tomar conciencia de nosotros mismos tal como somos, y darnos cuenta de las muchas formas sutiles en que expresamos nuestro egoísmo. Entonces comenzamos a ser genuinamente desinteresados. Limpiar vuestro egoísmo no es una actividad egoísta.



### **10ª idea equivocada:**

Cuando se medita, uno se sienta pensando cosas sublimes

**Otra vez falso.** Existen ciertos sistemas de contemplación en los que se hacen este tipo de cosas, pero no es en la vipassana. La vipassana es la práctica de la toma de conciencia. La toma de conciencia de cualquier cosa que haya, ya sea la verdad suprema o basura maloliente. Lo que hay es lo que hay. Por supuesto, en la práctica pueden surgir excelsos pensamientos estéticos, y no se los debe evitar; pero tampoco hay que buscarlos. Sencillamente son efectos secundarios placenteros. La vipassana es una práctica sencilla. Consiste en experimentar directamente los eventos de vuestra vida, sin preferencias ni imágenes mentales añadidas. La vipassana es ver sin prejuicios cómo se despliega vuestra vida a cada momento. **Lo que llegue, llegó. Así de simple.**

### **11ª idea equivocada:**

Un par de semanas de meditación y adiós a mis problemas

Lo siento, la meditación no es un **'arreglalo todo'** de acción rápida. Comenzaréis a notar cambios casi inmediatamente, pero los efectos realmente profundos llevarán años. Así es como funciona el universo. Nada que valga la pena se logra en una noche. La meditación es dura en ciertos aspectos. Requiere mucha disciplina y, en ocasiones, un proceso de práctica doloroso. Cada vez que os sentéis, obtendréis algún resultado, pero estos serán, a menudo, muy sutiles. Ocurren en la profundidad de la mente y se manifiestan mucho después. Si os sentáis buscando siempre algún gran cambio instantáneo, se os escaparán completamente los cambios sutiles. Os desanimaréis, abandonaréis y maldeciréis que no se produce ningún cambio. La paciencia es la clave. **Paciencia.** Aunque no aprendáis otra cosa de la meditación, aprenderéis paciencia. **Y esa es la lección más importante.**

Traducido por Benito Carral

<http://www.baolin.org>

Última revisión: sábado 5 de junio de 2004