

Capítulo 5

La Práctica

Aunque existen muchos temas para la meditación, os **recomendamos** encarecidamente que comencéis centrandó toda vuestra atención **en la respiración**, para obtener cierto grado de concentración superficial. Recordad que no estáis practicando una absorción meditativa ni una técnica de concentración pura. Estáis practicando la atención plena, y para ello solo necesitáis cierto grado de concentración superficial. Queréis cultivar la atención plena que culmina en el insight y la sabiduría para comprender la verdad tal como es. Queréis conocer el funcionamiento de vuestro complejo cuerpo-mente tal como es exactamente. Queréis deshaceros de toda irritación psicológica para que vuestra vida sea más pacífica y feliz.

No se puede purificar la mente sin ver las cosas tal como son en realidad. «Ver las cosas tal como son en realidad», es una frase ambigua y llena de matices. Muchos meditadores principiantes se preguntan qué queremos decir con ella, pues cualquiera que tenga buena vista puede ver los objetos tal como son. Cuando utilizamos esta frase referida al insight obtenido de nuestra meditación, no nos referimos a ver las cosas superficialmente con nuestros ojos corrientes, sino a ver las cosas con sabiduría tal como son en sí mismas. Ver las cosas con sabiduría significa ver las cosas dentro del marco de nuestro complejo cuerpo-mente sin prejuicios ni preferencias nacidos de nuestra codicia, odio e ilusión. Habitualmente, cuando observamos el funcionamiento de nuestro complejo cuerpo-mente, tendemos a ignorar las cosas que no nos agradan y aferrarnos a las que nos agradan. Esto sucede porque nuestras mentes se encuentran generalmente influenciadas por nuestros deseos, resentimientos e ilusiones. Nuestro ego y nuestras opiniones se entremeten y colorean nuestro juicio.

Al observar nuestras sensaciones corporales con atención plena, no deberíamos confundirlas con formaciones mentales, pues las sensaciones corporales pueden nacer sin que la mente tenga nada que ver. Por ejemplo, nos sentamos cómodamente y, al rato, puede nacer alguna sensación de incomodidad en nuestra espalda o en nuestras piernas. Nuestra mente experimenta de inmediato esa incomodidad y forma numerosos pensamientos en torno a la sensación. En ese momento, sin intentar confundir la sensación con las formaciones mentales, deberíamos aislar la sensación como tal y observarla con atención plena. La sensación es uno de los siete factores mentales universales. Los otros seis son el contacto, la percepción, las formaciones mentales, la concentración, la fuerza vital y la

conciencia. En otro momento, puede que tengamos cierta emoción, como resentimiento, miedo o lujuria. Deberíamos entonces observar la emoción exactamente como es, sin intentar confundirla con otra cosa. Cuando juntamos nuestra forma, sensación y percepción, nuestras formaciones mentales y nuestra conciencia, y tratamos de observar todo ello como sensación, nos confundimos y no podremos ver la fuente de la sensación. Si nos limitamos a la sensación, ignorando otros factores mentales, nuestra realización de la verdad se vuelve muy difícil. Queremos obtener un insight sobre la experiencia de la transitoriedad para superar nuestro resentimiento; el conocimiento más profundo de la infelicidad supera la codicia, que es la causa de nuestra infelicidad; la realización de la **'ayoidad'** supera la ignorancia que nace de la idea de yo. Primero deberíamos ver la mente y el cuerpo por separado, y una vez comprendidos por separado, deberíamos ver su interconexión esencial. A medida que se agudiza nuestro insight, nos hacemos más conscientes del hecho de que todos los agregados cooperan para trabajar juntos. Ninguno puede existir sin el otro. Podemos ver el verdadero significado de la famosa metáfora del hombre ciego que tiene un cuerpo sano para caminar y la persona impedida que tiene muy buenos ojos para ver. Cuando la persona impedida se sube a hombros del hombre ciego, pueden viajar juntos y alcanzar sus metas con facilidad. De modo similar, el cuerpo no puede hacer nada por sí mismo. Es como un tronco incapaz de moverse o hacer nada, excepto convertirse en sujeto de la transitoriedad, del deterioro y de la muerte. La mente, sin el apoyo del cuerpo, no puede hacer nada por sí misma. Cuando observamos el cuerpo y la mente con atención plena, podemos ver la cantidad de cosas maravillosas que hacen juntos.

Podemos obtener cierto grado de atención plena mientras estamos sentados. Ir a un retiro y pasar varios días o meses observando nuestras sensaciones, percepciones, incontables pensamientos y varios estados de conciencia puede volvernos calmos y pacíficos. Normalmente no tenemos tanto tiempo para sentarnos a meditar y, por lo tanto, deberíamos encontrar un modo de aplicar la atención plena a nuestra vida diaria que nos permita manejar las imprevisibles eventualidades cotidianas. No podemos predecir qué vamos a encontrarnos durante el día. Las cosas suceden debido a múltiples causas y condiciones; vivimos en un mundo transitorio y condicional. La atención plena es nuestro kit de emergencia, lista para servirnos en cualquier momento. Cuando vivimos una situación en la que sentimos indignación, si investigamos nuestra mente con atención plena, descubriremos verdades más amargas en nuestro interior: somos egoístas y egocéntricos, estamos apegados a nuestro ego y aferrados a nuestras opiniones, pensamos que estamos en lo cierto y que el resto está equivocado, tenemos prejuicios, preferencias y, en el fondo de todo esto, en realidad no nos queremos a nosotros mismos. Este descubrimiento, aunque amargo, es una experiencia

de lo más gratificante, y, a la larga, nos libera de un sufrimiento espiritual y psicológico con raíces profundas.

La práctica de la atención plena es la práctica de ser completamente honestos con nosotros mismos. Cuando observamos nuestro cuerpo y nuestra mente, nos damos cuenta de ciertas cosas que son desagradables. Como no nos gustan, intentamos rechazarlas. ¿Cuáles son las cosas que no nos gustan? No nos gusta separarnos de los seres queridos ni vivir con los que no queremos. En nuestras preferencias no solo incluimos personas, lugares y cosas materiales, sino también opiniones, ideas, creencias y decisiones. No nos gusta lo que nos sucede de forma natural. Por ejemplo, no nos gusta envejecer, enfermarse, debilitarnos o mostrar nuestra edad, pues tenemos un fuerte deseo de conservar nuestra apariencia. No nos gusta que nos señalen nuestras faltas, pues tenemos un gran orgullo en nuestro interior. No nos gusta que otro sea más sabio que nosotros, pues nos engañamos respecto a nosotros mismos. Estos son unos pocos ejemplos de nuestra experiencia personal de la codicia, del odio y de la ignorancia.

Cuando la codicia, el odio y la ignorancia se manifiestan en nuestra vida cotidiana, empleamos nuestra atención plena para rastrearlas y comprender sus raíces. La raíz de cada uno de estos estados mentales se encuentra en nuestro interior. Por ejemplo, si no tuviéramos la raíz del odio, nadie podría enfadarnos, pues es la raíz de nuestra ira la que reacciona ante las palabras, las acciones o el comportamiento de otra persona. Si prestamos atención, utilizaremos nuestra sabiduría con diligencia para examinar nuestra mente. Si no tuviésemos odio en nuestro interior, no nos afectaría cuando alguien nos señala nuestros defectos. En vez de ello, le daríamos las gracias a la persona que nos hace fijarnos en nuestras faltas. Tenemos que ser extremadamente sabios y cuidadosos para darle las gracias a la persona que nos explica nuestras faltas, permitiéndonos recorrer el camino ascendente hacia nuestro perfeccionamiento. Todos tenemos puntos ciegos. La otra persona es nuestro espejo para ver nuestras faltas con sabiduría. A la persona que nos muestra nuestros defectos deberíamos considerarla como alguien que descubre un tesoro oculto en nosotros del que no teníamos conocimiento. Es conociendo que tenemos deficiencias como podemos mejorarlos. Mejorarlos es el camino inquebrantable hacia la perfección, nuestra meta en la vida. Solo superando las debilidades podemos cultivar las nobles cualidades ocultas en lo profundo de nuestra mente inconsciente. Antes de intentar superar nuestros defectos, deberíamos saber cuáles son.

Si estamos enfermos, debemos descubrir la causa de nuestra enfermedad; solo entonces podremos tratarlos. Si fingimos que no estamos enfermos, aun cuando estemos sufriendo, nunca nos trataremos. De forma parecida, si pensamos que no tenemos estas faltas, nunca aclararemos nuestro camino

espiritual. Si estamos ciegos a nuestras faltas, necesitamos que alguien nos las señale. Cuando alguien nos señale nuestras faltas, deberíamos darle las gracias, como el venerable Sariputta, que dijo: «Aunque sea un monje novicio de siete años de edad quien me señale mis errores, lo aceptaré con mi máximo respeto hacia él». El **Venerable Sariputta** fue un arahant plenamente consciente y sin faltas. Pero como no tenía ningún orgullo, pudo mantener siempre esta posición. Aunque no seamos arahants, deberíamos tomar la determinación de seguir su ejemplo, pues nuestra meta en la vida también es alcanzar lo que él alcanzó.

Por supuesto, puede que la persona que nos señale nuestros errores no esté libre de defectos, pero puede ver nuestros problemas como nosotros vemos sus faltas, de las cuales no se dará cuenta hasta que se las señalemos.

Deberíamos practicar la atención plena tanto para señalar defectos como para responder a ellos. Si alguien no presta atención cuando señala las faltas y utilizar un lenguaje áspero y desagradable, podría hacer más daño que bien, tanto para él mismo como para la persona cuyos defectos está señalando. Alguien que hable con resentimiento no puede tener atención plena y es incapaz de expresarse con claridad. Alguien que se siente dañado al escuchar un lenguaje áspero puede perder su atención plena y no escuchar lo que la otra persona está diciendo en realidad. Para beneficiarnos tanto del habla como de la escucha, deberíamos hablar y escuchar con atención plena. Cuando hablamos y escuchamos con atención plena, nuestras mentes se ven libres de la codicia, del egoísmo, del odio y de la ilusión.

Nuestra meta

Todos deberíamos tener una meta como meditadores, pues si no tenemos una meta, estaremos tanteando en la oscuridad, siguiendo las instrucciones sobre meditación de algún otro. Debemos tener una meta para todo aquello que hagamos consciente y voluntariamente. La meta del meditador vipassana no es iluminarse antes que otras personas, tener más poder o conseguir más beneficios que otros, pues los meditadores de la atención plena no compiten entre sí.

Nuestra meta consiste en alcanzar la perfección de todas las cualidades nobles y saludables que se encuentran latentes en nuestra mente inconsciente. Esta meta se comprende de cinco elementos: la purificación de la mente, la superación de la pena y del lamento, la superación del dolor y de la angustia, el recorrer el camino recto que conduce al logro de la paz eterna y el logro de la felicidad siguiendo ese camino. Manteniendo este

objetivo quíntuple en mente, podemos avanzar con confianza y esperanza en alcanzar la meta.

Cuando nos sentamos, no cambiamos de posición hasta que transcurra el tiempo que hayamos determinado al comienzo. Suponed que cambiáis de posición porque vuestra postura original os resulta incómoda. Lo que sucede tras un tiempo es que la nueva posición se vuelve incómoda también. Entonces queréis otra y, al poco, la sentís incómoda otra vez. Así que os ajustáis, os movéis y cambiáis de postura todo el tiempo que pasáis en el cojín de meditación, sin poder obtener un nivel de concentración significativo y profundo. Por eso es que no debéis cambiar vuestra postura original, sin importar lo dolorosa que resulte.

Para evitar cambiar de postura, determinad al comienzo de la meditación cuánto tiempo vais a meditar. Si no habéis meditado antes, sentaros sin moveros no más de veinte minutos. Podéis incrementar el tiempo de vuestra sentada con la práctica. La duración de la sentada depende de cuánto tiempo dispongáis para la meditación sentada y de cuánto podáis sentaros sin demasiado dolor.

No deberíamos fijar un plazo para lograr la meta, pues nuestro logro depende de cómo progreseemos en nuestra práctica según nuestra comprensión y el desarrollo de nuestras facultades espirituales. Debemos trabajar hacia la meta con diligencia y atención plena, sin fijar ningún plazo particular para alcanzarla. Cuando estemos listos, llegaremos. Todo lo que tenemos que hacer es prepararnos para ese logro.

Después de sentaros inmóviles, cerrad vuestros ojos. Nuestra mente es como una taza de agua turbia. Cuanto más quieta mantengáis la taza, más se aclarará el agua y asentará el lodo. De modo parecido, si os mantenéis quietos sin mover el cuerpo, centrando toda vuestra atención en el objeto de meditación, vuestra mente se tranquilizará y comenzaréis a experimentar el gozo de la meditación.

Para prepararnos para este logro, deberíamos mantener nuestra mente en el momento presente. El momento presente cambia tan rápido que un observador ocasional no notará para nada su existencia. Cada momento es un momento de eventos, y no hay momento que pase sin un evento. No podemos darnos cuenta de un momento sin darnos cuenta de los eventos que suceden en ese momento. Por lo tanto, el momento al que tratamos de prestar atención desnuda es el momento presente. Nuestra mente pasa por una serie de eventos como una serie de imágenes que pasan por un proyector. Algunas de estas imágenes provienen de nuestras experiencias

pasadas y otras son nuestras fantasías acerca de las cosas que planeamos hacer en el futuro.

No se puede centrar la mente sin un objeto mental. Por lo tanto, debemos dar a la mente un objeto que se encuentre disponible en todo momento presente. Lo que está presente en todo momento es nuestra respiración. La mente no tiene que realizar un gran esfuerzo para encontrar la respiración, pues la respiración fluye cada momento hacia adentro y hacia afuera a través de nuestros orificios nasales. Como nuestra práctica de la meditación insight se desarrolla en cada momento despierto, nuestras mentes encuentran sencillo centrarse en la respiración, pues es más conspicua y constante que cualquier otro objeto.

Después de sentaros del modo que hemos explicado y habiendo compartido vuestra amabilidad amorosa con todo el mundo, tomad tres respiraciones profundas. Después de tomar tres respiraciones profundas, respirad normalmente, dejando que vuestra respiración venga y vaya con libertad, sin esfuerzo, centrando vuestra atención en el borde de los orificios nasales. Simplemente daros cuenta de la sensación de la respiración entrando y saliendo. Cuando se completa la inhalación y antes de que comience la exhalación, se produce una pausa breve. Daros cuenta de ella y del comienzo de la exhalación. Cuando se completa la exhalación, se produce otra pausa antes breve de que comience la inhalación. Daros cuenta también de esta pausa breve. Una al final de la inhalación y otra al final de la exhalación. Estas dos pausas son tan breves que tal vez no seáis conscientes de su ocurrencia, pero cuando prestéis atención, podréis daros cuenta de ellas.

No verbalicéis ni conceptualicéis nada. Limitaros a daros cuenta de la respiración entrando y saliendo, sin decir: «Estoy inspirando» o «Estoy espirando». Cuando centréis vuestra atención en la respiración, ignorad cualquier pensamiento, recuerdo, sonido, olor, sabor, etc., y centrad vuestra atención exclusivamente en la respiración, nada más. Al comienzo, las inhalaciones y las exhalaciones son cortas porque el cuerpo y la mente no están en calma ni relajados. Daros cuenta de esa inhalación corta y de esa exhalación corta mientras ocurren, sin decir: «Inhalación corta» o «Exhalación corta». A medida que sigáis dándoos cuenta de las sensaciones de inhalación corta y de exhalación corta, vuestro cuerpo y vuestra mente se calmarán relativamente. Entonces vuestra respiración se vuelve larga. Daros cuenta de la sensación de respiración larga tal como es, sin decir: «Respiración larga». Daros cuenta entonces de todo el proceso de la respiración, desde el principio hasta el final. Después la respiración se vuelve sutil, y la mente y el cuerpo se vuelven más calmos que antes. Daros cuenta de esta calma y sensación de paz de vuestra respiración.

Qué hacer cuando la mente vagabundea

A pesar de vuestros esfuerzos para mantener la mente en vuestra respiración, la mente puede vagabundear. Puede ir a experiencias pasadas y, de pronto, os podéis encontrar recordando lugares que habéis visitado, personas con las que os habéis encontrado, amigos a los que no veis desde hace tiempo, un libro que leísteis hace mucho, el sabor de la comida que tomasteis ayer y demás. Tan pronto como os deis cuenta de que vuestra mente ya no está en vuestra respiración, traedla de vuelta, con atención plena, y anclarla allí. Sin embargo, en unos pocos momentos, podéis veros atrapados de nuevo pensando en cómo pagar vuestras facturas, en telefonar a un amigo, en escribir una carta, en hacer la colada, en comprar chucherías, en ir a una fiesta, en planear vuestras próximas vacaciones y demás. Tan pronto como os deis cuenta de que vuestra mente ya no se encuentra en vuestro objeto, traedla de vuelta con atención plena. A continuación, os damos unas sugerencias para ayudaros a obtener la concentración necesaria para la práctica de la atención plena.

1. Contar

En una situación como esta, contar puede ayudar. El propósito de contar es simplemente centrar la mente en la respiración. Una vez que vuestra mente esté centrada en la respiración, dejad de contar. Este es un medio para ganar concentración. Hay muchas formas de contar, aunque todas ellas deberían hacerse mentalmente. No hagáis ningún sonido cuando contéis. A continuación siguen algunas formas de contar.

a) Mientras inspiráis, contad: «Uno, uno, uno...», hasta que los pulmones estén llenos de aire fresco. Mientras espiráis, contad: «Dos, dos, dos...», hasta que los pulmones estén vacíos. Entonces, cuando inspiráis de nuevo, contad: «Tres, tres, tres...», hasta que los pulmones estén llenos otra vez, y mientras espiráis, contad: «Cuatro, cuatro, cuatro...», hasta que los pulmones vuelvan a estar vacíos. Contad hasta diez y repetid el proceso tantas veces como sean necesarias para mantener la mente centrada en la respiración.

b) La segunda forma de contar es hacerlo rápidamente hasta diez. Mientras contáis: «Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve y diez», inspiráis, y, de nuevo, contáis: «Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve y diez» mientras exhaláis. Esto significa que en una inhalación deberíais contar hasta diez y que en una exhalación deberíais contar hasta diez. Repetid esta forma de contar tantas veces como sean necesarias para centrar la mente en la respiración.

c) La tercera forma de contar es hacerlo seguido hasta diez. Esta vez contáis: «Uno, dos, tres, cuatro, cinco» (solo hasta cinco) mientras exhaláis. Contáis de nuevo: «Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis siete» (solo hasta siete) mientras inhaláis. Entonces contáis: «Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho» mientras exhaláis. Contad hasta nueve mientras inhaláis y hasta diez mientras exhaláis. Repetid esta forma de contar tantas veces como sean necesarias para centrar la mente en la respiración.

d) La cuarta forma de contar es tomar una respiración larga. Cuando los pulmones estén llenos, contad mentalmente «uno» y espirar completamente hasta que los pulmones estén vacíos de aire. Entonces contad mentalmente «dos». Tomad de nuevo una respiración larga y contad «tres». Exhalar completamente como antes, y cuando los pulmones estén vacíos de aire, contad mentalmente «cuatro». Contad así hasta diez. Entonces contad hacia atrás, desde diez hasta uno. Contad de nuevo desde uno hasta diez y después desde diez hasta uno.

e) La quinta forma es unir la inhalación y la exhalación. Cuando los pulmones estén llenos de aire fresco, contad mentalmente «uno». Esta vez deberíais contar la inhalación y la exhalación como uno. Inhalar de nuevo, exhalar, y contad mentalmente «dos». Esta forma de contar debería hacerse únicamente hasta cinco, y repetir desde cinco hasta uno. Repetid este método hasta que vuestra respiración se vuelva sutil y calma.

Recordar que no debéis continuar con la cuenta todo el tiempo. Tan pronto como la mente se establezca en el borde de los orificios nasales, donde tocan la inhalación y la exhalación, y comenzáis a sentir que vuestra respiración se vuelve tan sutil y quieta que no podéis daros cuenta de la inhalación y de la exhalación por separado, deberíais abandonar la cuenta. La cuenta se utiliza para entrenar a la mente y que se concentre en un solo punto.

2. Conectar

Después de inhalar, no esperéis a daros cuenta de la pequeña pausa que se da antes de exhalar, y, en vez de ello, conectad la inhalación con la exhalación, de forma que podáis daros cuenta de la inhalación y de la exhalación como una respiración continua.

3. Fijar

Después de unir la inhalación con la exhalación, fijad vuestra mente en el punto donde sentís que se tocan las dos. Inhalad y exhalad como un

movimiento de respiración continuo, hacia adentro y hacia afuera, tocando o rozando los bordes de vuestros orificios nasales.

4. Focalizar vuestra mente como un carpintero

Un carpintero dibuja una línea recta sobre la tabla que quiere cortar y después corta la tabla, con su serrucho, siguiendo la línea recta que dibujó. No se fija en los dientes de su sierra mientras corta, sino que centra toda su atención en la línea que dibujó, para así poder cortar la tabla recta. De forma parecida, mantened fija vuestra mente en el punto del borde de vuestros orificios nasales donde sintáis la respiración.

5. Convertir a la mente en un guardián

Un guardián no se fija en los detalles de las personas que entran en la casa, se limita a darse cuenta de las personas que entran y salen a través de la puerta. De modo similar, cuando os concentréis, no debéis fijaros en ningún detalle de vuestras experiencias. Simplemente daros cuenta de las sensaciones de inhalación y exhalación en el borde de vuestros orificios nasales.

A medida que seguís con la práctica, vuestra mente y vuestro cuerpo se vuelven tan ligeros que os podéis sentir como si estuvierais flotando en el aire o en el agua. Podéis sentir incluso que vuestro cuerpo se levanta en el cielo. Vuestra respiración dentro-fuera se vuelve sutil. Esta respiración tan sutil es el objeto en el que focalizar la mente. Este es el signo de la concentración. La primera aparición de un objeto-signo será reemplazado por un objeto-signo cada vez más sutil. Esta sutileza del signo puede compararse con el sonido de una campana. Cuando se golpea una campana con una gran barra de hierro, al principio escucháis un sonido tosco. A medida que el sonido desaparece, se vuelve muy sutil. De forma parecida, la respiración dentro-fuera aparece al principio como un signo tosco. A medida que seguís prestándole atención desnuda, este signo se vuelve muy sutil. Pero la conciencia permanece totalmente centrada en el borde de los orificios nasales. Otros objetos de meditación se vuelven cada vez más claros a medida que el signo se desarrolla, pero la respiración se vuelve cada vez más sutil. Debido a esta sutileza, puede que no os deis cuenta de la presencia de la respiración. No os desilusionéis pensando que habéis perdido vuestra respiración o que no sucede nada en vuestra práctica de meditación. No os preocupéis. Sed conscientes y tomad la determinación de llevar de nuevo la sensación de respiración al borde de vuestros orificios nasales. Entonces debéis practicar con más vigor, equilibrando vuestra energía, fe, atención plena, concentración y sabiduría.

La sonrisa del granjero

Imaginad a un granjero que utiliza búfalos para arar su campo de arroz. Cuando se encuentra cansado a mitad del día, desata a sus búfalos y toma un descanso bajo la fresca sombra de un árbol. Al levantarse no encuentra a sus animales. No se preocupa, sino que camina al lugar donde está el agua y en el que los animales se reúnen para beber durante el caluroso mediodía, y los encuentra allí. Los lleva de vuelta sin ningún problema, les pone el yugo de nuevo y comienza a arar su campo.

De modo parecido, al continuar este ejercicio, vuestra respiración se vuelve tan sutil y refinada que puede que no seáis capaces de daros cuenta de la sensación de respiración. No os preocupéis cuando esto suceda. No ha desaparecido. Sigue estando donde estaba: justo en la punta de los orificios nasales. Tomad unas pocas respiraciones rápidas y notaréis la sensación de respiración de nuevo. Seguid prestando atención desnuda a la sensación del contacto de la respiración con el borde de vuestros orificios nasales.

Al mantener vuestra mente centrada en el borde de los orificios nasales, seréis capaces de daros cuenta del signo del desarrollo de la meditación. Sentiréis la agradable sensación del signo. Cada meditador lo siente de un modo distinto. Será como una estrella, una gema, una perla, una semilla de algodón, una estaquilla de duramen, una cuerda larga, una guirnalda de flores, una bocanada de humo, una tela de araña, una capa de nubes, una flor de loto, el disco de la luna o el disco del sol.

Antes, en vuestra práctica, teníais la inhalación y la exhalación como objetos de meditación. Ahora tenéis el signo como tercer objeto de meditación. Cuando centráis la mente en este tercer objeto, la mente alcanza un nivel de concentración suficiente para la práctica de la meditación insight. Este signo tiene una gran presencia en el borde de los orificios nasales. Dominadlo hasta que esté presente siempre que queráis. Unid la mente con este signo que se encuentra disponible en el momento presente y dejad que fluya con los momentos subsiguientes. Al prestarle atención desnuda, veréis que el signo cambia a cada momento. Mantened vuestra mente en los momentos cambiantes. Daros cuenta también de que vuestra mente solo puede estar concentrada en el momento presente. A esta unidad de la mente con el momento presente se le llama concentración momentánea. A medida que los momentos pasan uno tras otro sin cesar, la mente les sigue el ritmo, cambiando con ellos, apareciendo y desapareciendo con ellos sin aferrarse a ninguno. Si intentamos detener la mente en un momento, terminaremos frustrados, pues la mente no puede mantenerse quieta. Debe seguir lo que sucede en el nuevo momento. Como el momento presente puede

encontrarse en todo momento, cada momento despierto puede convertirse en un momento de concentración.

Para unir la mente con el momento presente, debemos encontrar algo que esté ocurriendo en ese momento. Sin embargo, no se puede centrar la mente en cada momento cambiante sin cierto grado de concentración para seguir el ritmo del momento. Cuando se logra este grado de concentración, puede utilizarse para centrar la atención en cualquier cosa que se experimente: la subida y bajada del abdomen, la subida y bajada de la zona del pecho, la aparición y desaparición de cualquier sensación, la respiración, los pensamientos y demás.

Para realizar progresos en la meditación insight hace falta esta clase de concentración momentánea. Es todo lo que hace falta para la práctica de la meditación insight, pues toda experiencia vive solo un momento. Cuando focalicéis este estado de concentración en los cambios que tienen lugar en la mente y en el cuerpo, os daréis cuenta de que vuestra respiración es la parte física y de que la sensación de respiración, la conciencia de la sensación y la conciencia del signo son las partes mentales. Al fijaros en ellas, os daréis cuenta de que cambian todo el tiempo. Además de la sensación de respiración, en vuestro cuerpo pueden darse distintos tipos de sensación. Observadlas todas en vuestro cuerpo. No intentéis crear ninguna sensación que no se encuentre naturalmente presente. Daros cuenta, sin embargo, de cualquier sensación que surja en el cuerpo. Cuando surja un pensamiento, daros cuenta de ello también. En estas ocurrencias, todo de lo que tenéis que daros cuenta es de la naturaleza '**ayoica**', insatisfactoria y transitoria de todas vuestras experiencias, ya sean físicas o mentales.

A medida que se desarrolla la atención plena, vuestro resentimiento por el cambio, vuestro disgusto por las experiencias desagradables, vuestra codicia por las experiencias agradables y la idea de '**yoidad**' serán reemplazadas por el profundo insight de la transitoriedad, la insatisfacción y la '**ayoidad**'. Este conocimiento de la realidad en vuestra experiencia os ayuda a fomentar una actitud más madura, más pacífica y más calma hacia la vida. Veréis que aquello que pensabais permanente cambia con una rapidez tan inconcebible que ni siquiera la mente puede seguir el ritmo de esos cambios. Veréis la sutileza de la transitoriedad y la sutileza de la ayoidad. Este insight os mostrará el camino hacia la paz y la felicidad, y os dará la sabiduría para manejar vuestros problemas cotidianos.

Cuando la mente se une con la respiración que fluye todo el tiempo, podemos centrar la mente de forma natural en el momento presente. Podemos darnos cuenta de la sensación que nace del contacto de la respiración con el borde de nuestros orificios nasales. Cuando el elemento

tierra del aire que respiramos toca el elemento tierra de nuestros orificios nasales, la mente siente el flujo del aire que entra y sale. La sensación de calor surge en los orificios nasales, o en cualquier otra parte del cuerpo, por el contacto del elemento calor que se genera en el proceso de respiración. La sensación de transitoriedad de la respiración surge cuando el elemento tierra de la respiración toca los orificios nasales. Aunque el elemento agua se encuentre presente en la respiración, la mente no puede sentirlo.

Sentimos también la expansión y la contracción de nuestros pulmones, de nuestro abdomen y de nuestro bajo vientre según entra y sale el aire fresco de los pulmones. La expansión y la contracción del abdomen, del bajo vientre y del pecho forman parte del ritmo universal. Todo en el universo tiene el mismo ritmo de expansión y contracción, al igual que nuestra respiración y que nuestro cuerpo. Todos ellos surgen y cesan. Sin embargo, nuestra ocupación principal es el fenómeno de aparición y desaparición de la respiración y de las pequeñas partes de nuestros cuerpos y mentes.

Con la inhalación, experimentamos un pequeño grado de calma. Este pequeño grado de calma libre de tensión se convierte en tensión si no exhalamos el aire en unos momentos. Cuando exhalamos, esa tensión se relaja. Después de exhalar, experimentamos malestar si esperamos demasiado antes de tomar aire fresco de nuevo. Esto significa que cada vez que nuestros pulmones están llenos, debemos exhalar, y que cada vez que nuestros pulmones están vacíos, debemos inhalar. Al inspirar, experimentamos un pequeño grado de calma, y al espirar, experimentamos un pequeño grado de calma. Deseamos calma y aliviar la tensión, y no nos gusta la tensión ni la sensación que resulta de la ausencia de respiración. Desearíamos que la calma durase más y que la tensión desapareciera antes de lo habitual. Pero ni la tensión se irá tan rápido como deseamos ni la calma se quedará tanto. Y de nuevo nos sentimos agitados o irritados, porque deseamos que la calma vuelva y se quede más tiempo y que la tensión se vaya rápido y no vuelva más. Aquí vemos como incluso un pequeño grado de deseo de permanencia en una situación transitoria provoca dolor o infelicidad. Puesto que no hay un yo para controlar la situación, nos desilusionaremos más.

Sin embargo, si observamos nuestra respiración, sin desear la calma o sentir animosidad hacia la tensión que surge de la inspiración y la espiración, sino experimentando únicamente la transitoriedad, insatisfactoriedad/insatisfacción y ayoidad de nuestra respiración, la mente se vuelve pacífica y calma.

La mente no permanece todo el tiempo con la sensación de respiración. También se va a sonidos, recuerdos, emociones, percepciones, conciencias y

formaciones mentales. Cuando experimentemos estos estados, deberíamos olvidarnos de la sensación de respiración y centrar nuestra atención en ellos inmediatamente; uno de cada vez, no todos al mismo tiempo. Cuando desaparecen, dejamos que nuestra mente vuelva a la respiración, que es el campo base al que regresa la mente tras sus viajes, cortos o largos, a distintos estados de mente y de cuerpo. Debemos recordar que todos estos viajes mentales se realizan dentro de la misma mente.

Siempre que la mente regresa a la respiración, vuelve con un insight más profundo sobre la transitoriedad, la insatisfactoriedad y la ayoidad. La mente se vuelve más penetrante con la observación imparcial y sin prejuicios de estas ocurrencias. La mente comprende experimentalmente que este cuerpo, estas sensaciones, los distintos estados de conciencia y las numerosas formaciones mentales se deben utilizar únicamente para obtener un insight más profundo sobre la realidad de este complejo cuerpo-mente.

Nota de Benito Carral

Aunque el venerable Henepola Gunaratana nos enseña en este capítulo que no deberíamos movernos ni hacer anotaciones mentales en nuestra práctica de la meditación sentada, esta no es, ni mucho menos, la única aproximación posible, sino, tan solo, la preferida por el autor. A este respecto podríamos considerar las siguientes palabras del respetado maestro vietnamita Thich Nhat Hanh:

“En algunos centros, no se permite que los practicantes se muevan durante la meditación. A menudo soportan un gran malestar. A mí esto me parece antinatural. Cuando una parte de nuestro cuerpo se entumece o duele, nos está diciendo algo y deberíamos escucharla. La meditación sentada es para cultivar paz y gozo, no para soportar tensión física. Cambiar la posición de nuestros pies o hacer un poco de meditación caminando no perturbará demasiado a los demás, y nos puede ayudar mucho¹. Primero practicamos «Dentro, Fuera». Inspirando, decimos: «Dentro», en silencio, para nutrir la conciencia de que estamos inspirando. Cuando espiramos, decimos: «Fuera», conscientes de que estamos espirando. Cada palabra es una guía para ayudarnos a regresar a nuestra respiración en el momento presente².

Traducido por Benito Carral

¹ Nota de Benito Carral: Thich Nhat Hanh, Present Moment, Wonderful Moment [Momento presente, momento maravilloso], Berkeley: Parallax Press, 1990, p. 29.

² o. cit., p. 34.