

La Práctica
Relato #65

**Ensayo por Yin Zhi Shakya de la Orden Hsu Yun del Budismo
Chan con sede en Hawai**

Cuando el poder del amor venza al amor por el poder, el mundo conocerá la paz. - Sri Chimmoy Ghose

¿Qué es la práctica?

El propósito del Budismo es ayudarnos a alcanzar un estado de mente claro y directo—**el Estado de No-Sufrimiento**—en el cual el sufrimiento no surge, y por lo tanto, no puede encontrar ningún lugar en el cual arraigarse.

Dado que este estado no depende de nada exterior o afuera de nosotros mismos, ningún lugar o fecha es más religioso que cualquier otro. **Fechas y lugares** para la práctica son asunto de conveniencia, tradición y necesidad. Por ejemplo, en la India, el Buda Shakyamuni logró su serenidad y su percepción imparcial de la realidad, sin ninguna escritura Budista o ritual que lo ayudara. Así que los servicios Budistas no son 'sacramentos'. Ellos no son absolutamente necesarios para el logro de la paz mental. Pero, ¿por qué rechazar cualquier cosa que nos pueda ayudar?

Buddhadasa Bhikkhu ha dicho: "Mirar al **interior** es esencial para un entendimiento del Dhamma o del Budismo. Fracasarse en hacerlo, en mirar todas las cosas en la forma correcta, puede ser una barrera para el entendimiento, como cuando dos personas están en desacuerdo porque una de ellas ha fracasado en mirar a un problema o asunto en una forma ciertamente muy importante y por lo tanto no está en la posición de entender el punto que la otra persona está presentando. **El desacuerdo es causado usualmente por dos partes que miran al asunto en cuestión en dos formas diferentes**".

"... Por lo tanto, '**el mirar al interior**' del que estamos hablando es **mirar la mente**, mirar las ideas del 'yo' y 'lo mío' que **son las causas** de las acciones buenas y malas. **Este es un aspecto del Dhamma**. En cuanto a la sexta esencia o sexto elemento de la mente,



Relato #65

el vacío o elemento de la vacuidad¹--la mente y el vacío son la quinta y sexta esencias—ellas descansan profundamente en el interior, ellas son **“el interior”**; son ese estado de vacío del ‘yo’, vacío de ‘lo mío’, vacío de la idea de ser ‘yo’ o pertenecer al ‘yo’. En otras palabras, vacío de todas las corrupciones. Estar libre de corrupciones **es estar libre de sufrimiento**, libre de todas las cosas que constituyen sufrimiento (**dukkha**).”

Y es por eso que estamos hoy aquí hablando sobre la práctica de la meditación, para poder entendernos y entender la ‘realidad’, para poder estar libre del sufrimiento y **‘ver’**.

Los servicios Budistas tienen cinco funciones:

1. Es una forma de expresar los sentimientos religiosos.
2. Es una oportunidad de aprender acerca del Budismo escuchando las enseñanzas y discutiendo acerca de ellas.
3. Es una oportunidad de ejecutar las **prácticas** Budistas (**meditación**, cánticos o letanías, etc.) bajo la supervisión de un maestro entrenado que pueda corregir nuestros errores.
4. Es encontrar una ayuda mutua y una forma de fomentar nuestro esfuerzo religioso, en parte a través de una imagen Budista propia.
5. Una circunstancia propicia para conocer personas compasivas que tengan nuestra forma de pensar.

Así que, hablaremos de la práctica, la práctica del Camino Óctuple y en especial la práctica de la meditación, octavo paso en el Camino.

Entre otras definiciones, **‘práctica’** es el conocimiento que enseña el modo de hacer algo, es ensayar, entrenar, repetir algo varias veces para perfeccionarlo y la destreza adquirida con ese ejercicio.

Cuando practicamos el **Camino Óctuple** estamos practicando, valga la redundancia, o entrenándonos o perfeccionando el **pensar** correctamente, el **hablar** correctamente, el **actuar** correctamente, el

¹ Los primeros cuatro elementos son tierra, agua, fuego y aire, y el quinto es la mente, el elemento de la consciencia. El sexto elemento es el “vacío”, el elemento de la vacuidad.




esforzarse correctamente, en **conducirnos** correctamente, en **prestar la atención** correctamente, en **proponernos lo correcto** y en **meditar o concentrarnos** correctamente. Conductas que son absolutamente necesarias para el logro de la paz mental.

La práctica de la meditación tiene como uno de sus propósitos entrenar la mente para controlar nuestros impulsos negativos que nos conducen al sufrimiento. **¿Por qué debemos entrenar nuestra mente?** Porque nosotros queremos liberarla de toda clase de distorsiones mentales tales como **el egoísmo, el odio, la ira, el estrés, las tensiones y la depresión**. Cuando nuestra mente es libre de toda clase de esas distorsiones mentales, podemos vivir contentos y pacíficamente. Ese es el por qué tenemos que entrenar nuestra mente a través de la meditación, ya sea **Vipassana**—la meditación de discernimiento o la meditación en la atención en la respiración: **Anapanasati**.

Cuando uno ha decidido—porque la decisión es necesaria antes de comenzar—meditar, ante todo, después de haber hecho esa resolución, tiene que escoger un lugar tranquilo donde no haya interrupciones, y también tiene que seleccionar la técnica de meditación que va a practicar. Si no tiene un maestro que le esté guiando, tiene que buscar información sobre los pasos necesarios para la práctica. Por lo general se comienza con la meditación en la atención en la respiración: [Anapanasati](#).²

Santikaro Bhikkhu dice:

“La Atención con la Respiración es una técnica de meditación de anclaje. En nuestra respiración, hay un instrumento exquisito que se usa para explorar la vida a través de la atención sutil y la investigación activa de la respiración y la vida. **La respiración**

²  [Anapanasati - Atención en la Respiración - Develando los Secretos de la Vida: Un Manual para Principiantes Serios](#) - Esta edición [[la traducción del tailandés al inglés](#) al igual que la traducción que aquí se presenta al español del inglés] incluye una traducción completa del “Discurso Atención con la Respiración” (Apéndice E). Nosotros hemos añadido pasajes introductorios que se habían dejado a un lado en la primera edición También se ha incluido las notas de Ajahn Buddhadasa sobre los discursos. El discurso completo y las notas le proveerán al lector un material enriquecido y un sumario apropiado a este libro y a toda la práctica del Dhamma. El resto del texto se ha dejado sin cambiar, excepto las correcciones de la impresión/tirada y los errores ortográficos. Les extendemos nuestras gracias a todos los que han hecho posible esta edición. Santikaro Bhikkhu - Suan Mokkhabalarama - December 2531 (1988) - [24 de febrero de 2010]

Relato #65

es vida, detener la respiración es morir. La respiración es vital, natural, algo que calma y nos instruye e ilumina. Es nuestra compañera constante. Dondequiera que vayamos, todo el tiempo, la respiración sostiene la vida y provee la oportunidad (o desarrollo espiritual). En practicar la atención en y a través de la respiración, desarrollamos y fortalecemos nuestras habilidades y cualidades espirituales. Aprendemos como relajar el cuerpo y calmar la mente. A medida que la mente se aclara y aquieta, investigamos como la vida, como el cuerpo y la mente se clarifican y desarrollan. Descubrimos la realidad fundamental de la existencia humana y aprendemos a vivir nuestras vidas en armonía con esa realidad. Y todo mientras estamos anclados en la respiración, nutridos y sostenidos por la respiración, calmados y balanceados por la respiración, sensibles a la inhalación y exhalación. Esta es nuestra práctica.

La Atención en la Respiración es el sistema de meditación o la **práctica** o cultivación mental (*citta-bhavana*) frecuentemente practicada y más frecuentemente enseñada por el Buda Gautama. Por más de 2500 años, esta práctica ha sido preservada y transmitida a lo largo del tiempo. Ella continúa siendo una parte vital de las vidas de los Budistas practicantes en Asia y alrededor del mundo. Prácticas similares se encuentran también en otras tradiciones religiosas. De hecho, formas de Atención con la Respiración predatan antes de la aparición del Buda. El Buda las perfeccionó para incorporar e incluir sus más profundas enseñanzas y descubrimientos. Consecuentemente, la forma detallada de la Atención en la Respiración que él enseñó guía a la comprensión del potencial superior de la humanidad—la iluminación. Ella también tiene otros frutos y ofrece algo—de términos inmediatos y extendidos, mundanos y espirituales—a las personas de todas las etapas en el desarrollo espiritual.

En el lenguaje Pali de las escrituras Budistas a esta práctica se le llama "**Anapanasati**", que significa "atención con las inhalaciones y exhalaciones de la Respiración". El sistema de práctica completo se describe en los textos Pali y además en sus comentarios. A través de los años, una literatura extensa se ha desarrollado. El Venerable Ajahn Buddhadasa, para su propia práctica, se ha dirigido a estas fuentes, especialmente a las palabras del Buda. De su experiencia, él ha dado una amplia variedad de explicaciones acerca de cómo y por qué practicar la

Relato #65

Atención con la Respiración. Este libro contiene alguno de sus más recientes charlas acerca de esta práctica de meditación.

Los beneficios de una práctica correcta y sostenida de la meditación **Anapanasati** son numerosos. Algunos son específicamente religiosos y otros son mundanos. Aunque Ajahn Buddhadasa los cubre extensamente en las siete conferencias, nosotros debemos mencionar aquí al principio unos cuantos. **Primero**, Anapanasati es buena para nuestra salud, ambas, física y mental. Una respiración larga, profunda y pacífica es buena para el cuerpo. Una respiración propia nos calma y ayuda a dejar ir la tensión, a bajar la presión sanguínea alta, a dejar ir el nerviosismo, y a evitar las úlceras, que arruinan muchas vidas en estos días. Nosotros podemos aprender el acto simple y bello de sentarse en quietud y calma, vivos en la respiración, libre de estrés, preocupaciones y ajetreo. Esta calma gentil se puede mantener en nuestras otras actividades y nos permitirá hacer todo con más gracia y destreza.

Anapanasati nos conduce al toque con la realidad y la naturaleza. Frecuentemente vivimos en nuestras cabezas—ideas, sueños, memorias, palabras y todo eso. Así que no tenemos la oportunidad inclusive de entender nuestros propios cuerpos, porque nunca tomamos el tiempo para observarlos (excepto cuando la excitación/emoción de la enfermedad y el sexo ocurre). En Anapanasati, a través de la respiración, devenimos sensibles a nuestros cuerpos y su naturaleza. Nos colocamos en esa realidad básica de la existencia humana, que provee la estabilidad que necesitamos para arreglarnos sabiamente con los sentimientos, emociones, pensamientos, memorias y todo el resto de nuestro **condicionamiento**³ interno. **Ya no nos desaprovechamos más de esas experiencias, las aceptamos por lo que son y aprendemos las lecciones que nos tienen que enseñar.** Comenzamos a aprender qué es que, lo que es verdadero y lo que no es, lo que es necesario y lo innecesario, lo que es conflicto y lo que es paz.

Con Anapanasati aprendemos a vivir en el momento presente, el único lugar que uno puede verdaderamente vivir. Habitar en el pasado, que ha muerto, o soñar en el futuro, que trae muerte,

³ **Condicionar:** Convenir una cosa con otra. Hacer depender una cosa de alguna condición. [Significado tomado del diccionario Aristos Ilustrado de la lengua Española].



Relato #65

no es verdaderamente vivir como un ser humano debe hacerlo. Cada respiración, sin embargo, es una realidad viviente en lo infinito o ilimitado aquí y ahora. Estar alerta o atento es vivir, listo para crecer en y con lo que llega próximamente

Por ultimo, en cuanto a lo que esta breve discusión atañe, Anapanasati nos ayuda y facilita a dejar ir el egoísmo que destruye nuestras vidas y el mundo. Nuestras sociedades y el planeta están torturados por la falta o carencia de paz. El problema es tan serio que incluso los políticos y los militares-industriales pagan las consecuencias. Todavía, no se ha hecho mucho para hacer florecer la paz genuina. Simplemente acercamientos externos (y superficiales) se han tomado, mientras que el origen del conflicto está en nuestro interior, en cada uno de nosotros. El conflicto, la fricción, la lucha y la competencia, toda la violencia y el crimen, la explotación y la deshonestidad, surge de nuestra motivación/determinación centrada en nosotros mismos, que ha nacido de nuestro pensamiento egoísta. Anapanasati nos llevará a lo profundo de este horrible 'yo' y 'lo mío' que produce el egoísmo. No hay necesidad de gritar por paz cuando simplemente lo que necesitamos es respirar con atención sabia.

Muchas personas que comparten nuestra aspiración por la paz, en ambos, en los corazones individuales y en el mundo que compartimos, visitan a Suan Mokkh. Nosotros les ofrecemos este manual a ellos y a todos los demás que buscan el camino de paz del Señor Buda, que aceptan el deber y el gozo de todos los seres humanos. Esperamos que este libro enriquezca vuestra práctica de Anapanasati y vuestra vida. Que todos comprendamos el propósito para el cual hemos nacido."

En las enseñanzas del Buda al hablar de meditación se habla de **bhavana**, que significa "**cultivo**" o "**desarrollo**". Se identifica con precisión como el cultivar y desarrollar las propias capacidades psicomentales para superar la insatisfacción de las **circunstancias internas y externas** que son consecuencia de una expectativa basada en una percepción errónea e incorrecta de la realidad.

Este cultivo o desarrollo tiene esencialmente por objeto corregir esa percepción errónea e incorrecta, y su práctica comprende dos grandes ramas denominadas respectivamente **Samatha** y **Vipassana**.



Samatha es sinónimo de calma mental y tranquilidad y Vipassana de conocimiento directo, intuición.

Se considera que **los métodos derivados** de Samatha sirven normalmente para preceder y preparar las meditaciones Vipassana.

Vipassana es una técnica de auto-discernimiento basada en la observación de la mente y la materia y sus aspectos de impermanencia, insatisfacción y falta de una esencia inherente e independiente o "yo".

Entonces el practicante entra en un sendero en el que la vida se muestra ante sus ojos tal cual es, se halla a sí mismo y comienza a desarrollar paz verdadera.

Samatha, "meditación de la serenidad" como se le llama, persigue la realización de estados de conciencia que se caracterizan por un grado cada vez más elevado, gradual y progresivo de serenidad, calma, sosiego y tranquilidad de la mente.

Comprende dos factores: la **consecución/adquisición** de un máximo grado de concentración mental y el **apaciguamiento** de los procesos psicomentales. Esto se realiza mediante una concentración progresiva de la atención en la que la mente, replegándose o confinándose sobre sí misma, va excluyendo todos los estímulos sensoriales y los procesos mentales de la conciencia.

En la meditación Samatha se distinguen ocho grados progresivos de abstracción o **absorción mental**, llamados **Jhanas**⁴, que en pali significa literalmente "meditaciones" o "contemplaciones".

⁴ Las Cuatro Jhanas: 1. La Compasión. A medida que la mente progresa hacia la Iluminación, ella llega a estar consciente de un claro discernimiento y una sensibilidad en lo que contiene la unidad esencial de toda vida animada, y allí despierta dentro de él un gran corazón de compasión y la benevolencia dirigida conjuntamente a toda la vida animada, armonizando diferencias y unificando todos los dualismos. 2. La Dicha. Con la desaparición de todo el sentido de diferencia entre el yo y los otros y todos los dualismos, el corazón se llena con un gran éxtasis de felicidad y gozo. 3. La Paz. Gradualmente a medida que la diferencia entre el sufrimiento y la felicidad se desaparece, este sentimiento de felicidad y gozo se trasmuta en tranquilidad perfecta y paz. 4. La Ecuanimidad. Gradualmente, incluso el concepto de diferencia e igualdad se desvanece y todas las nociones incluso de felicidad y paz desaparecen de la vista, y la mente permanece en la paz

Vipassana está compuesta del prefijo vi, "varias", y passana, "ver"; significa literalmente, "ver del todo", "ver a la perfección", o ver las cosas integralmente, cabalmente, tal y como son. Vipassana nos lleva a la percepción de las tres características de todos los fenómenos: impermanencia (anicca), insatisfacción (dukkha), e insustancialidad (anatta). Vipassana a diferencia de la meditación de tranquilidad (samatha) conduce a la penetración de estas tres características de todos los fenómenos, a la verdadera característica del mundo condicionado y al Nirvana

La mente del ser humano está empañada, hay muchas impurezas, trabas, engaños, e impedimentos en la mente, que la visión que surge de la misma es inevitablemente condicionada y, por lo tanto, distorsiona aquello que ve y percibe. Lo visto no es apreciado como tal y mucho menos en su modo final de ser. Lo visto es falseado por una percepción turbia, la interpretación y la imaginación. Los condicionamientos de la mente perturban la percepción, oscurecen la visión y traban la comprensión real. Una visión oscurecida encadena en lugar de liberar y retroalimenta en la mente las llamadas tres raíces de lo perverso: aidez (**lobha**), odio (**dosa**) y ofuscación (**moha**), impidiendo que se desplieguen las tres raíces de lo provechoso: no-aidez o desprendimiento (**alobha**), no-odio o amor y compasión (**adosa**), y sabiduría o claridad (**amoha**).

El oscurecimiento mental aviva los autoengaños, las tensiones, los venenos y los obstáculos mentales. Una mente en estas condiciones **no es** provechosa ni para la vida cotidiana ni para la búsqueda de lo incondicionado, se anega en sus propias contradicciones sin conciliar, y una mente así ve lo permanente donde sólo hay transitoriedad, lo sustancial en lo insustancial y lo placentero en lo insatisfactorio. Es una mente incapacitada para ver, captar y comprender cómo surgen y se desvanecen los fenómenos existenciales. Se extravía en las dualidades y se instala en los impedimentos mentales como: **la ilusión de un ego permanente, la duda escéptica, el apego a los ritos, la malevolencia, la concupiscencia y otros.**

Porque la mente no dispone de una visión clara, no es capaz de captar las tres características de la existencia, esas características básicas de

bienaventurada de la ecuanimidad perfecta. - Traducido por Yin Zhi Shakya del Libro 'A Buddhist Bible' página 653; editado por Dwight Goddard, donde dice en inglés "The Four Jnanas, or Holy States".



Relato #65

todos los fenómenos según las enseñanzas del Buda: la insatisfacción o sufrimiento en su más amplio sentido (dolor, pena, aflicción, tribulación, etcétera), la impermanencia o transitoriedad, y la insustancialidad o ausencia de una entidad permanente o estable. En el universo de lo condicionado todos los fenómenos, según apreció el Buda, son insatisfactorios, impermanentes y sin entidad. La sabiduría liberadora, capaz de poner término al sufrimiento, sólo puede emerger desde la pureza de la mente, que permite apreciar las cosas tal y como son, sin enmascararse con juicios y prejuicios, condicionamientos, e interpretaciones u opiniones.

En el **Sayutta Nikaya**, el Buda dice:

"No hay fenómeno, ni sensación, ni percepción, ni actividad mental ni especie ninguna de conciencia, que sean permanentes, estables, eternos e inmutables. En esto concuerdan todos los sabios del mundo y esto es lo que yo también enseño."

En el **Aguttara Nikaya** el Buda dice:

"Tanto si hay en el mundo Perfectos como si no los hay, los hechos son incontrovertibles y la ley de causa y efecto es siempre la misma: todo lo constituido es impermanente, todo lo constituido entraña sufrimiento, todo es sin entidad. Es decir, que todos los fenómenos materiales, todas las sensaciones, todas las percepciones, todas las actividades mentales, todo lo que constituye la conciencia, todo es impermanente, todo entraña sufrimiento, nada tiene entidad."

La **práctica** de meditación de la visión cabal Vipassana produce un cambio radical en nuestra vida privada y en nuestra manera de vernos a nosotros mismos y a los demás. Se convierte en la herramienta idónea para despertar nuestra mente y liberarla de contaminaciones.

La meditación Vipassana disuelve y al final elimina la tensión, la frustración y el sufrimiento que contaminan y oscurecen nuestras vidas. Su práctica despeja la mente de contaminantes y va paso a paso aumentando las condiciones para una completa salud mental, restituyendo así en nosotros el amor por todos los seres vivientes. De manera directa y simple, la técnica se orienta a observar la actividad mental en forma natural, sin reacción, sin juicio y sin apego a nada, con Atención Plena y Comprensión Clara de lo que está sucediendo en el presente. Vipassana nos muestra el arte de vivir momento a momento.



Relato #65

Durante el proceso no se elimina ninguna actitud mental que surja en la conciencia; los fenómenos físicos y mentales se observan tal cual son en su propia naturaleza, a diferencia de como reaccionaríamos en nuestra vida diaria. Realizada con esfuerzo pero de manera suave y gentil, la práctica nos lleva paso a paso a aclarar el funcionamiento de los procesos de nuestra mente, surgiendo en ella de manera espontánea el conocimiento.

Vipassana nos enseña a ver cómo somos y cómo podríamos llegar a ser. Es la luz que ayuda a iluminar la sima profunda y oscura de nuestra ignorancia; la barca segura para cruzar de la orilla de la ilusión a la de la realidad; puente hacia la última verdad que es la única que nos proporciona el verdadero consuelo.

La meditación **Samatha** busca la paz mundana siguiendo las jhanas y tiene al mundo de Brahma como su último y más alto destino.

La meditación **Vipassana** persigue una paz supramundana, que es la paz que está libre de este mundo y tiene al Nirvana como su más alto destino/objetivo.

La meditación **Samatha** toma un concepto (paññatti) como objeto de meditación⁵; esto es, toma como objeto de meditación a las cosas que el mundo supone y etiqueta como "es esto o aquello", tal como las 10 kasinas⁶ por ejemplo. En contraste, la meditación Vipassana toma la última realidad (paramattha) como su objeto de meditación; esto es, se concentra en rupa y nama (cuerpo y mente) o los 5 agregados, que son verdaderos y reales.

Al practicar la meditación Samatha, uno necesita considerar el temperamento predominante de uno mismo.

Por ejemplo:

⁵ Diríamos, toma por objeto la respiración. la inhalación y la exhalación.

⁶ Una kasina es un dispositivo que representa una cualidad particular para ser usada como soporte de la concentración. Las diez kasinas son las de la tierra, agua, fuego y aire; las cuatro kasinas coloridas: azul, amarillo, rojo y blanco; la kasina de luz y la kasina del espacio limitado. La kasina puede ser una forma natural del elemento o color escogido, o un dispositivo producido artificialmente tal como un disco que el meditador puede utilizar según su conveniencia en su lugar de meditación.

Relato #65

Aquellos que tienen un temperamento predominante lujurioso (ragacarita) deben desarrollar la meditación en la totalidad de su cuerpo (asubha).

Aquellos con un temperamento predominante de odio (dosa-carita) deben desarrollar la meditación de amor-amistad (metta).

Aquellos con un temperamento predominante frustrado (moha-carita) deben desarrollar la atención en la respiración.

Aquellos con un temperamento predominante fiel (saddha-carita) deben reunir las virtudes del Buda.

En cambio, la meditación Vipassana, es conveniente para todo tipo de individuos, independientemente de su temperamento.

La meditación Samatha sólo puede purificar la mente de manera temporal, en cambio la meditación Vipassana puede purificarla permanentemente.

La meditación Samatha no es capaz de guiar a sus practicantes a la realización y el Nirvana, pero sí puede guiarlos a la obtención de poderes supernaturales mundanos (lokiya abhiñña), como el iddhi (la habilidad de desarrollar poderes psíquicos, volar, caminar sobre las aguas, volverse invisible, acortar distancias y sumergirse en la tierra), el oído divino, el ojo divino, la habilidad para leer las mentes de otros (cetopariyāṇā), y la habilidad para poder recordar vidas pasadas (pubbenivāsānussati-ñāna).

La meditación Vipassana no se orienta a la obtención de estos poderes supernaturales mundanos, y si puede guiar a sus practicantes a la realización y al Nirvana.

Casi todos los libros de meditación Budista original o primitiva les dirán a ustedes que el Buda enseñó **dos** tipos de meditación: **Samatha o meditación de calma/tranquilidad**, y **Vipassana de introspección**. Samatha, que significa tranquilidad, se dice ser un método que promueve y desarrolla estados fuertes de absorción mental, llamados **Jhanas**.

Vipassana—literalmente “visión clara”, pero más frecuentemente traducido como meditación de discernimiento—se dice que es un



Relato #65

método que usa un pequeño grado de tranquilidad para desarrollar momento a momento la atención y la alerta de la inconstancia de los eventos o sucesos a medida que ellos son experimentados directamente en el presente. Esta atención plena crea un sentido de desapego o falta de preocupación hacia todos los sucesos o acciones, por lo tanto, guiando a la mente a liberarse del sufrimiento. Se nos ha dicho que esos dos métodos son completamente separados, y de los dos, **Vipassana** es la contribución distintiva Budista a la ciencia meditativa. Otros sistemas de práctica anteriores al Buda también enseñaron Samatha, pero el Buda fue el primero en descubrir y enseñar **Vipassana**. Aunque algunos meditadores budistas practiquen la meditación Samatha antes de dirigirse a **Vipassana**, la práctica Samatha no es verdaderamente necesaria para la búsqueda/persecución del Despertar. Como un instrumento meditativo, el método **Vipassana** es suficiente para alcanzar la meta. O como resultado se nos ha dicho.

La meditación de discernimiento (**Vipassana**) es la práctica de la atención plena o alerta de momento a momento, en ambas maneras—sentados formalmente en meditación, al igual que también como meditación en acción más allá de estar sentados formalmente. En la meditación sentada nosotros comenzamos brevemente con la respiración como el proceso de surgimiento y decaimiento, después de lo cual el asunto principal a tratar será la mente y los estados mentales. Este último—los estados mentales—incluye todos los sentimientos emocionales y los estados de mente que experimentando durante la meditación sentada. Mientras que tratamos con esos dos fenómenos, no se permite ninguna otra opción en el asunto o tópico. Simplemente observamos los pensamientos y estados de mente a medida que surgen mientras estamos sentados—en meditación. No debe haber ningún intento de modificación o supresión de los pensamientos o estados. La alerta no selectiva es de extrema importancia en la práctica. El objetivo principal de esta práctica es ver la corriente incesante de pensamientos y el cambio de actitud o disposición y emociones a medida que surgen y desaparecen en ese momento. No debe haber un intento de interrumpir o interferir con este flujo continuo. Simplemente miramos el proceso de cambio y movimiento. Eso es traer a la mente la realidad de la impermanencia de cualquier estado, que está invariablemente cambiando todo el tiempo. Y por lo tanto, si fuésemos a apegarnos a cualquier cosa o estado con la esperanza de que permanezca igual, entonces sufriremos. A medida que continuamos la práctica **Vipassana**, también comprendemos que no hay esencia permanente de un 'yo' o



identidad en los tres cuerpos: físico, emocional y mental. Esta es la doctrina de **Anatta** (el no-yo) del **Budismo Theravada**. Esta práctica **tiene que continuar** cuando ya no estamos sentados en meditación, cuando estamos haciendo nuestras tareas diarias. Nosotros podemos meditar en cualquier posición y en cada estado de actividad, pero ahora tenemos que hacer la elección entre las opciones que se nos ofrecen. De lo contrario, no llegamos a nada. Tenemos que escoger o elegir el alcanzar nuestro propósito de acción. El énfasis aquí es, de nuevo, estar completamente atentos y alertas de cada acción. **Y finalmente, tenemos que estar conscientes de las reacciones que surgen cuando nuestros seis (6) sentidos hacen contacto con los objetos externos.**

La **meta** de la meditación **Vipassana** es liberarse a uno mismo de toda clase de **dukkha, sufrimiento mental y sufrimiento físico**, a través de la comprensión del proceso del cuerpo y la mente y su verdadera naturaleza. Así que si ustedes son capaces de comprender los fenómenos mentales y físicos como realmente son, ustedes pueden destruir o eliminar toda clase de impurezas o corrupciones mentales que surgen y dependen en la equivocación o ignorancia de los fenómenos mentales y físicos y su verdadera naturaleza. Esa es la razón de por qué tenemos que practicar la meditación **Vipassana**, o meditación de discernimiento.

La meditación **Vipassana** pura se practica por esos que no tienen tiempo para dedicarse a la meditación, porque no tienen tres o cuatro meses o un año para su meditación. Y sí pueden pasar un tiempo corto en su meditación. Para esos meditadores la meditación **Vipassana** pura es apropiada.

Lama Guendun Rinpoche dice: "En cierto sentido, la práctica es similar a cualquier clase de trabajo. Si realmente queremos triunfar en algo, hemos de esforzarnos día tras día. De la misma forma, si queremos lograr la meta del Dharma, tendremos que dedicarnos día a día a ello."

Así continúa y finaliza diciendo: "... Convencidos de que tenemos razón y que los demás se equivocan, ni siquiera nos damos cuenta de que nuestra inestabilidad va aumentando; cada vez tenemos más problemas y nuestra mente se ve perturbada por sentimientos de animadversión hacia los demás e incluso hacia el maestro y la práctica del Dharma.



Relato #65

Esto no es infrecuente; se trata una situación muy común entre los practicantes porque el orgullo siempre subsiste y con él, el peligro consiguiente. Eso es un gran riesgo para el practicante.”

Como podemos ver, para que haya una práctica meditativa fructífera tiene que haber **estabilidad o firmeza en la resolución, seguimiento y esfuerzo**. No podemos cambiar de un método o técnica de meditación a otra por el simple hecho de entretenernos o de probar esto y lo otro **para ver que es lo que primero nos da resultados** o cómo podemos llegar al nirvana más rápidamente. Hay muchas técnicas que podemos usar pero para eso tenemos que informarnos, después escoger, y con el esfuerzo correcto seguir hasta el final.

Las personas deben ser cuidadosas; una vez que uno decide practicar una técnica de meditación, debe permanecer en ella y estar atento para no desviarse Sean consistentes o estables en el camino que hayan escogido. Muchas personas piensan que cambiando a otros métodos, o mezclando las técnicas lograrán la Budeidad más rápida y fácilmente. Eso no funciona así. Sigán el curso directo y no tomen atajos que los aparten de vuestra decisión. Mantengan su práctica simple, y fuerte.

Para más información sobre las diferentes técnicas de meditación, visiten las siguientes páginas de **Acharia**:

<http://www.acharia.org/meditacion/tabladecontenido.htm>

http://www.acharia.org/Dr_Tan_Kheng_Khoo/indice_charlas.htm

http://www.acharia.org/buddhadasa_bhikkhu/indice.htm

Deseándoles la Paz del Dharma/Dhamma y una **práctica** fructífera,

La Maestra