

2011

Sobre la meditación:
Instrucciones extraídas de las
prácticas de Ajahn Chah



Por Ajahn Chah

Publicación de
Bosque Theravada
www.bosquetheravada.org

Sobre la meditación

Instrucciones extraídas de las prácticas de Ajahn Chah



Publicación de Bosque Theravada 2011

www.bosquetheravada.org

Web budista dedicada al Tipitaka y a la Tradición Tailandesa del Bosque

Traducido por DhammaJosé, Isidatta, Pablo Catalán y Upasika Sabrina Pachón para el Bosque Theravada

Edición de la versión electrónica: Michael Zamot y Anton P. Baron

Corrección: Upasika Sabrina Pachón

Publicación del Bosque Theravada 2011

bosquetheravada@bosquetheravada.org



Esta publicación tiene licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported (CC BY-NC-ND 3.0)

Usted es libre de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra.

Bajo las condiciones siguientes:

- Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra citando al autor y la dirección www.bosquetheravada.org
- No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
- Sin obras derivadas — No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

*...En cualquier enfoque de meditación que usemos,
necesitamos acabar con el pensamiento equivocado,
dejando sólo el punto de vista correcto.
Necesitamos deshacernos de la confusión,
dejando sólo la paz.*

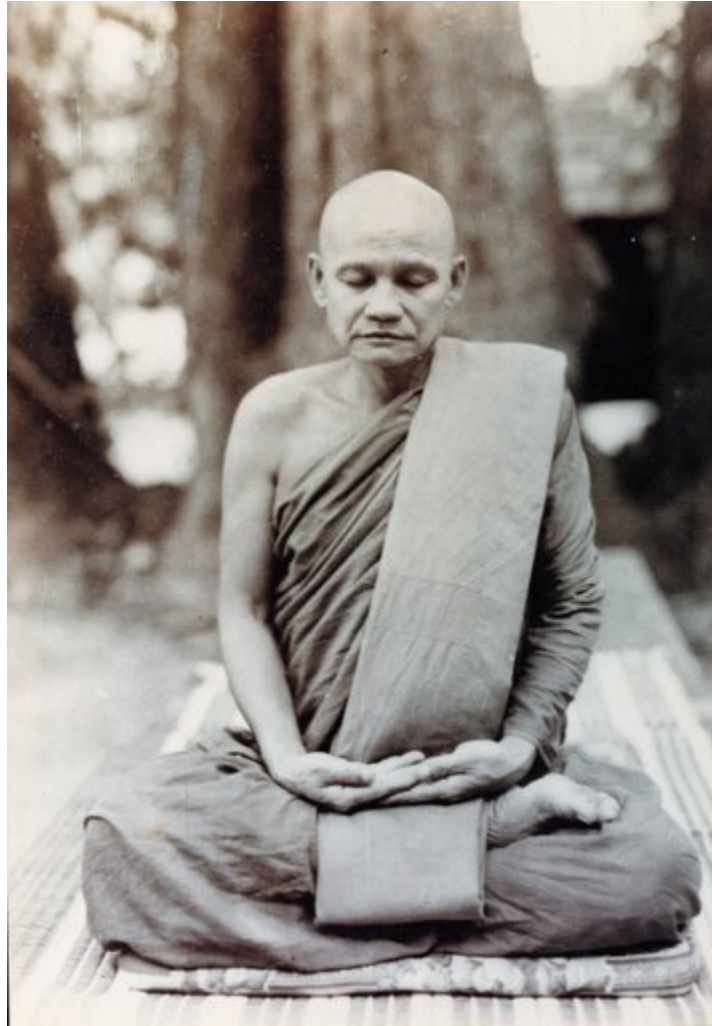


TABLA DE CONTENIDOS

[Prefacio](#)

[La meditación](#)

[Recitando "Buddho"](#)

[Desarrollando la unidireccionalidad de la mente \(samadhi\)](#)

[Utilizando tranquilidad y sabiduría](#)

[Meditación en el cuerpo](#)

[Referencias](#)

Prefacio

Ajahn Chah fue un famoso maestro de la Tradición Tailandesa del Bosque del Budismo Theravada. Nació en 1917 en Ubon Rachathani, en la provincia noreste de Tailandia. Fue ordenado moje a sus tempranos veinte años. Ajahn Chah pasó el resto de su vida vistiendo el hábito, practicando y -más tarde- enseñando el Dhamma tanto a los tailandeses como extranjeros.

Este pequeño librito es una selección de algunas de sus enseñanzas relacionadas específicamente con la práctica de la meditación. Contiene extractos editados provenientes de varias pláticas traducidas ya y publicadas a lo largo de los años. Dichos extractos han sido puestos juntos, siguiendo el patrón general de las instrucciones preliminares, la profundización de la meditación de uno y el cultivo del conocimiento penetrante. Esta compilación de las enseñanzas tiene un cierto número de repeticiones, pero éstas en sí mismas, se constituyeron en una característica del estilo propio de Ajahn Chah, quien hacía hincapié en una serie de temas que repetía vez tras vez a lo largo de los años de enseñanza.

Esperamos que esto ayude a traer vida a la sabiduría de este tan amado maestro de meditación.

El Sangha de Wat Pah Nanachat

Ubon Rachatani, septiembre de 2010

[Volver al índice](#)

La meditación

Para hacer la meditación sentada y la mente pacífica, no necesitas pensar demasiado. Ahora mismo, sólo céntrate en la mente y nada más. No dejes que la mente salga disparando a la izquierda o a la derecha, adelante o atrás, arriba o abajo. Nuestra única tarea ahora mismo es la práctica de la atención consciente en la respiración. Pero primero, fija tu atención en la cabeza y dirrecciónala hacia abajo a lo largo de todo el cuerpo hasta las puntas de los pies y luego, retórnala hasta la coronilla. Pasa tu conciencia a través del cuerpo, observándolo con sabiduría. Nosotros lo hacemos para obtener la comprensión inicial sobre la forma en que el cuerpo está aquí presente. Entonces, empieza la meditación notando que, en este momento, tu única tarea consiste en observar las inhalaciones y exhalaciones. No fuerces la respiración para que sea más larga o más corta de lo normal, simplemente permite que fluya con facilidad. No pongas presión alguna en la respiración, en vez de eso, más bien permite que fluya de manera pareja, dejándola ir en cada inhalación y exhalación.

Tienes que entender que, mientras la estés dejando ir, así como lo haces, aún debería permanecer la consciencia. Tienes que mantener esta consciencia, permitiendo que la respiración entre y salga confortablemente. No hay necesidad de forzar la respiración: simplemente permite que fluya fácil y naturalmente. Mantén la resolución de no tener otra tarea ni responsabilidad durante este tiempo. Los pensamientos acerca de lo que va a pasar, lo que vas a conocer o ver durante la meditación, pueden surgir de tanto en tanto, pero una vez que aparezcan, simplemente deja que cesen por sí mismos, no te ocupes de ellos en exceso.

Durante la meditación no hay necesidad de prestar atención a nada de lo que surja en la mente. Siempre que la mente esté afectada por algún pensamiento o disposición anímica, dondequiera que surja el sentimiento o la sensación en la mente, simplemente déjala ir. Que estos pensamientos sean buenos o malos, no es importante. No es necesario hacer algo con ellos: sólo déjalos desaparecer y retorna tu atención a la respiración. Mantén la consciencia de la respiración entrando y saliendo, de una manera relajada. No te preocupes si la respiración es demasiado larga o corta. Simplemente obsérvala, sin tratar de controlar o suprimirla de manera alguna. En otras palabras, no te apegues a nada. Permite que la respiración continúe tal cual, y la mente llegará a calmarse. A medida que continúes, la mente gradualmente echará los pensamientos y vendrá a descansar; la respiración se volverá cada vez más liviana, hasta que llegará a ser tan débil que hasta parecerá que no hay más respiración alguna. Tanto el cuerpo como la mente se sentirán livianos y enérgicos. Todo lo que permanezca, será el conocimiento de un sólo punto. Podrás decir, entonces, que la mente había cambiado y alcanzado el estado de calma.

Cuando la mente se agita, re-establece la atención consciente e inhala profundamente hasta no haya espacio para almacenar más aire y, entonces, libéralo todo por completo hasta que no quede nada. Continúa así con otra respiración profunda hasta que tus pulmones se llenen y, entonces, libera el aire otra vez. Hazlo dos o tres veces, después de lo cual, re-establece la concentración. La mente debería estar más calmada. Si algún otro sentido de impresión causase la agitación de la mente, repite el proceso cada vez que sea necesario. Lo mismo pasa con la meditación caminando. Si, mientras caminas, la mente llegue a agitarse, deténla aún, calma la mente, re-establece la consciencia del objeto de la meditación y, luego, continúa caminando. La meditación

sentada o caminando, en esencia, son la misma cosa y sólo difieren en términos de la postura corporal que se utiliza.

Algunas veces pueden surgir dudas, por lo cual necesitas tener la atención consciente de ser *uno que conoce* [1], siguiendo continuamente y examinando la agitada mente en cualquiera de las formas que tome. Esto es lo que significa tener atención consciente. La atención consciente vigila y cuida de la mente. Tienes que sostener este conocimiento y no ser descuidado o tomar el mal camino, sin importar cuál sea el estado que la mente tome.

El truco consiste en tener la consciencia que supervisa la mente. Una vez que la mente esté unificada con la atención consciente, emerge una nueva clase de consciencia. La mente que ha desarrollado la calma se mantiene bajo control por medio de aquella calma, al igual que la gallina se mantiene dentro del gallinero... La gallina es incapaz de vagar afuera, pero sí, puede moverse de un lugar a otro dentro de gallinero. No importa si su caminar es así o asado, porque está dentro de gallinero. De la misma manera, la consciencia que aparece cuando la mente tiene la atención consciente y la calma, no produce molestias. Ningún pensamiento ni sensación que surge dentro de una mente calmada causa daño o alboroto.

Algunas personas no quieren experimentar pensamientos o sensaciones algunos, pero esto no es lo correcto. Las sensaciones surgen dentro del estado de calma. La mente experimenta ambas cosas: las sensaciones y la calma al mismo tiempo, sin que esto la alborote. Cuando hay calma como ésta, no hay consecuencias dañinas. El problema surge cuando "la gallina" sale del "gallinero". Por el momento puedes estar observando la respiración entrando y saliendo, y entonces, olvidarte de ti mismo, permitiendo que la mente se aleje de la respiración: vuelve a casa, desde las tiendas o desde las diferentes clases de lugares. Quizá, hasta podría pasar una media hora antes de que te percatases repentinamente que estabas suponiendo hacer la meditación y pensases: "oh, pero ¿qué es lo que estoy haciendo?". Es allí donde tienes que estar especialmente cuidadoso, porque es ahí donde la gallina se sale del gallinero: la mente deja su fundamento de la calma.

Tienes que tener cuidado de mantener la consciencia con la atención y tratar de empujar la mente de vuelta. Aunque usé la expresión "empujar la mente de vuelta", en realidad la mente no se va a ningún lado. Solamente cambia el objeto de la consciencia. Tienes que hacer que la mente esté justo aquí y ahora. Todo el tiempo que esto sucede, la atención consciente va a estar presente en la mente. Esto se parece a empujar la mente de vuelta pero, en realidad, la misma no se va a ninguna parte, simplemente cambia un poco. Parece como si la mente caminase de ahí para allá, pero de hecho el cambio ocurre en el mismo lugar. Entonces, cuando la atención consciente se re-establece, vuelve instantáneamente. No es que viene de algún lugar; entiende esto: está justo aquí.

Cuando el conocimiento es total y la consciencia es continua e interrumpida en cada momento, esto se llama la presencia de la mente. Si tu atención se desvía de la respiración hacia otros lugares, entonces el conocimiento se interrumpe. Mientras esté la consciencia de la respiración, también está la mente allí. Tan sólo con la respiración y esta constante y continua consciencia, tienes la presencia de la mente.

Tienen que estar ambas: la atención consciente (*sati*) y la clara comprensión (*sampajanna*). La atención consciente es el recordamiento y la clara comprensión, la auto-consciencia. Inmediatamente, estás consciente de la respiración. Este ejercicio de observar la respiración ayuda a la atención consciente y la clara comprensión a desarrollarse en conjunto. Ellas comparten el mismo trabajo. Tener tanto la atención consciente como la clara comprensión, es como tener a dos obreros para levantar un pesado tronco de un árbol. Imagina a dos hombres que tratan de levantar algún tronco, cuyo peso, sin embargo, es para ellos excesivo. Entonces, otra persona de buena voluntad les mira y se da prisa para ayudarles. De la misma manera, cuando hay la atención consciente y la clara comprensión, surge la sabiduría en este mismo lugar, para ayudar a ambas. Entonces, las tres en conjunto se apoyan mutuamente.

Con la sabiduría habrá la comprensión de los objetos sensoriales. Por el momento, durante la meditación los objetos sensoriales se experimentan dando lugar a sensaciones y estados de ánimo. Podrías empezar a pensar sobre un amigo, pero entonces la sabiduría inmediatamente te estaría diciendo: "esto no importa", "detente" u "olvidalo". O, si por ahí aparecen pensamientos sobre dónde vas a ir mañana, la respuesta hubiese sido: "esto no me interesa, no quiero ocuparme en semejantes cosas". Quizá, empiezas a pensar acerca de las otras personas, entonces, deberías pensar: "no, no quiero involucrarme con esto". "Salgamos de aquí" o "esto es algo incierto, una cosa insegura". Ésta es la manera, en la cual deberías lidiar con las cosas durante la meditación: reconociéndolas como "no seguro, incierto" y manteniendo esta clase de consciencia.

Tienes que abandonar todos los pensamientos, el diálogo interior y la incertidumbre. No dejes cautivarte por esas cosas durante la meditación. Al final, todo lo que queda en la mente en su forma más pura, son la atención consciente, la clara comprensión y la sabiduría. Cuando estas cosas flaquean, surgen las dudas, pero trata de abandonar estas dudas inmediatamente, dejando sólo la atención consciente, la clara comprensión y la sabiduría. Trata de desarrollar la atención consciente de esta manera hasta que puedas mantenerla todo el tiempo. Entonces, comprenderás la atención consciente, la clara comprensión y la meditación, completamente.

Enfocando tu atención hacia este punto, vas a ver la atención consciente, la clara comprensión, la mente concentrada y la sabiduría todas juntas. Seas atraído o repelido por los objetos sensoriales externos, vas a ser capaz de decirte a ti mismo: "esto no es seguro". De cualquier manera, estos sólo son impedimentos que deben ser barridos afuera, hasta que la mente quede pura. Todo lo que debe quedar es la atención consciente y el recordamiento, la clara comprensión y la consciencia, la concentración -una mente firme e inamovible, y la completa sabiduría. Por el momento, voy a decir sólo esto acerca del objeto de la meditación.

[Volver al índice](#)

Recitando "Buddho"

Medita recitando "*Buddho*", "*Buddho*" [2] hasta que penetre profundamente en el corazón de tu consciencia (citta). La palabra "*Buddho*" representa la consciencia y la sabiduría del Buda. En la práctica, debéis depender de esta palabra más que de cualquier otra cosa. La consciencia que brinda te conducirá a entender la verdad sobre tu propia mente. Ésta es un verdadero refugio, lo que significa que existe tanto atención como entendimiento del momento.

Los animales salvajes pueden tener algún tipo de consciencia. Ellos están totalmente atentos cuando acechan su presa y se disponen a atacar. Incluso el depredador necesita una atención firme para no soltar la presa capturada aún cuando ella lucha desafiantemente por evitar la muerte. Es una clase de atención. Por esta razón, debes ser capaz de distinguir entre las diferentes clases de atención. "*Buddho*" es un modo de dirigir la mente. Cuando deliberadamente diriges la mente hacia un objeto, ésta despierta. La consciencia la despierta. Una vez que este conocimiento ha surgido a través de la meditación, puedes ver la mente con claridad. Mientras que la mente permanezca sin la consciencia de "*Buddho*", incluso si ésta presente la atención ordinaria, es como si no despertara y estuviera sin entendimiento. No te conducirá a lo que es realmente beneficioso.

La atención depende de la presencia de "*Buddho*" -conocer. Debe ser un conocimiento claro, que conduzca a la mente a ser más brillante y radiante. El efecto iluminador que este conocimiento claro tiene en la mente es similar al brillo de la luz en una habitación oscura. Mientras la habitación esté completamente oscura, cualquier objeto colocado en el interior permanece difícil de distinguir o completamente obscurecido a la vista debido a la ausencia de luz. Pero a medida que intensificas el brillo de la luz interior, ésta penetrará toda la habitación, permitiéndote ver más claramente momento a momento, permitiéndote así conocer más y más detalles sobre cualquier objeto allí dentro.

[Volver al índice](#)

Desarrollando la unidireccionalidad de la mente (samadhi)

Cuando estéis desarrollando samadhi [\[3\]](#), fijad vuestra atención en la respiración e imaginad que estáis sentados solos sin nadie a vuestro alrededor para molestaros. Desarrollad esta percepción en la mente, manteniéndola hasta que la mente deje ir completamente el mundo exterior y todo lo que quede sea simplemente la consciencia de la respiración entrando y saliendo. La mente debe dejar el mundo exterior a un lado. No os permitáis empezar a pensar en esta persona que está sentada por aquí, o en aquella persona que está sentada por allí. No deis espacio a ningún pensamiento que dé origen a confusión o agitación en la mente: es mejor tirarlos y terminar con ellos. No hay nadie más aquí, os estáis sentando solos. Desarrollad esta percepción hasta que todos los demás recuerdos, percepciones y pensamientos referentes a otra gente y otras cosas decaigan, y no dudéis u os preguntéis más por las otras personas o cosas alrededor de vosotros. Entonces podéis fijar vuestra atención solamente en las inspiraciones y espiraciones. Respirad normalmente. Permitid que las inspiraciones y las espiraciones continúen naturalmente, sin forzarlas a ser más cortas o más largas, más fuertes o más débiles de lo normal. Permitid a la respiración continuar en un estado de normalidad y equilibrio, y entonces observadla entrando y saliendo del cuerpo.

Cuando la mente ha dejado ir los objetos mentales externos, ya no os molestará el ruido del tráfico u otros sonidos. No os sentiréis irritados por nada exterior. Sean formas, sonidos o lo que sean, no serán una fuente de molestia, porque la mente no les estará prestando atención: estará centrada en la respiración.

Si la mente se agita por distintas cosas y no podéis concentraros, probad a realizar una inspiración especialmente profunda hasta que los pulmones estén llenos y luego liberad todo el aire hasta que no quede nada dentro. Haced esto varias veces, y luego restableced la consciencia y seguid desarrollando la concentración. Habiendo restablecido la atención, es normal que la mente permanezca en calma durante un tiempo, y luego cambie y se vuelva agitada de nuevo. Cuando esto ocurra, afianzad la mente, tomad otra inspiración profunda y luego expulsad todo el aire de vuestros pulmones. Llenad los pulmones al máximo de nuevo por un momento y luego restableced la atención en la respiración. Fijad la atención en las inspiraciones y en las espiraciones, y seguid manteniendo la consciencia de esta manera.

La práctica tiende a ser de esta manera, así que os llevará muchas sentadas y mucho esfuerzo hasta que os volváis hábiles. Una vez que lo seáis, la mente dejará ir el mundo exterior y permanecerá tranquila. Los objetos mentales del exterior serán incapaces de penetrar en el interior y perturbar a la mente. Cuando sean incapaces de penetrar, veréis la mente. Veréis la mente como un objeto de consciencia, la respiración como otro y los objetos mentales como otro. Estarán presentes dentro del campo de la consciencia, centrada en la punta de vuestra nariz. Una vez que la atención esté firmemente establecida en las inspiraciones y espiraciones, podéis seguir practicando con tranquilidad. A medida que la mente se calma, la respiración, que era originalmente burda, correspondientemente se vuelve más ligera y refinada. El objeto de la mente también se vuelve más sutil y refinado. El cuerpo se siente más ligero y la mente misma se siente progresivamente más ligera y descargada. La mente deja ir los objetos mentales externos y vosotros seguís observando internamente.

De aquí en adelante vuestra consciencia se apartará del mundo externo y se dirigirá hacia dentro, para centrarse en la mente. Cuando la mente se haya reunido y concentrado, mantened la consciencia en el punto donde la mente se enfoque. Al respirar, veréis la respiración claramente mientras entra y sale, la atención será aguda y la consciencia de los objetos mentales y la actividad mental será más clara.

En este punto veréis las características de la conducta virtuosa, la meditación y la sabiduría y la manera en que se fusionan. Esto se conoce como la unificación de los factores del Camino [4]. Cuando ocurra esta unificación, vuestra mente será libre de todas las formas de agitación y confusión. Se volverá unidireccional, y esto es lo que se conoce como samadhi. Cuando ponéis vuestra atención en un solo lugar, en este caso la respiración, ganáis claridad y consciencia debido a la ininterrumpida presencia de la atención. A medida que seguís viendo la respiración claramente, la atención se hará más fuerte y la mente será más sensible de muchas maneras distintas. Veréis la mente en el centro de ese lugar (la respiración), unidireccional con la consciencia enfocada hacia dentro, en vez de hacia fuera. El mundo externo gradualmente desaparece de vuestra consciencia y la mente dejará de ir al exterior a hacer cualquier cosa. Es como si hubieseis entrado en vuestra casa, donde todas vuestras facultades sensoriales se han juntado para formar una unidad compacta. Estáis a gusto y la mente es libre de todos los objetos externos. La consciencia permanece con la respiración y, con el tiempo, penetrará más y más adentro, volviéndose progresivamente más refinada. Al final, la consciencia de la respiración se vuelve tan refinada que la sensación de respirar parece desaparecer. Podríais decir que o bien la sensación de la respiración ha desaparecido, o bien la misma respiración ha desaparecido. Entonces aparece un nuevo tipo de consciencia: la consciencia de que la respiración ha desaparecido. En otras palabras, la consciencia de la respiración se refina tanto que es difícil definirla.

Así que podría ser que estéis sentados ahí y que no haya respiración. En realidad, la respiración sigue ahí, pero se ha vuelto tan refinada que parece haber desaparecido. ¿Por qué? Porque la mente está en su estado más refinado, con un tipo especial de consciencia. Todo lo que queda es la consciencia. Incluso cuando la respiración ha desaparecido, la mente sigue concentrada con el conocimiento de que la respiración no está ahí. Para seguir, ¿qué deberíais tomar como objeto de meditación? Tomad esta misma consciencia como objeto de meditación; en otras palabras, la consciencia de que no hay respiración, y mantenedla. Podríais decir que un tipo especial de conocimiento se ha establecido en la mente.

En este punto, a algunas personas podrían surgirles dudas, porque es aquí donde una visión o imagen mental (*nimitta*) puede aparecer. Éstas pueden ser de muchos tipos, incluyendo tanto formas como sonidos. Es aquí donde todo tipo de cosas inesperadas pueden aparecer en el transcurso de la práctica. Si aparecen imágenes mentales (algunas personas las ven, otras no) debéis comprenderlas de acuerdo a la verdad. No dudéis u os permitáis alarmaros.

En esta etapa, deberíais hacer a la mente inquebrantable en su concentración y estar especialmente atentos. Algunas personas se asustan cuando se dan cuenta de que la respiración ha desaparecido, porque están acostumbrados a tener la respiración ahí. Cuando parece que la respiración se ha ido, os podría entrar pánico o miedo de morir. Aquí debéis establecer la comprensión de que es simplemente la naturaleza de la práctica progresar de esta manera. ¿Qué

observáis como objeto de meditación ahora? Observad esta sensación de que no hay respiración y mantenedla como el objeto de consciencia mientras seguís meditando. El Buda describió esto como la más firme e inquebrantable forma de samadhi. Solo hay un objeto de meditación, firme y fijo. Cuando vuestra práctica de samadhi alcance este punto, habrá muchos cambios y transformaciones inusuales y refinadas produciéndose en la mente, de los que podéis ser conscientes. La sensación del cuerpo se sentirá extremadamente suave, o podría incluso desaparecer del todo. Podríais sentir como si estuvierais en medio del aire, completamente ingravidos. Podría ser como si estuvierais en mitad del espacio, y dondequiera que dirigieseis vuestras facultades sensoriales, no registrarían nada en absoluto. Aunque sepáis que el cuerpo sigue sentado aquí, experimentáis una completa vacuidad. Esta sensación de vacuidad puede ser muy extraña.

A medida que seguís practicando, comprended que no hay nada de qué preocuparse. Estableced esta sensación de estar relajado y despreocupado, seguramente en la mente. Una vez que la mente está concentrada y en una dirección, ningún objeto mental será capaz de penetrarla o alterarla, y seréis capaces de sentaros así tanto como queráis. Seréis capaces de mantener la concentración sin ninguna sensación de dolor o incomodidad.

Habiendo desarrollado samadhi hasta este nivel, seréis capaces de entrar y salir de él a voluntad. Cuando salgáis, será a vuestro ritmo y conveniencia. Os retiráis a vuestro tiempo, en vez de porque os sintáis perezosos, poco energéticos o cansados. Os retiráis del samadhi porque es el tiempo apropiado para retirarse, y salís de él a voluntad.

Esto es samadhi: estáis relajados y cómodos. Entráis y salís sin problemas. La mente y el corazón están cómodos. Si genuinamente tenéis un samadhi como este, significa que la meditación sentada y entrar en samadhi durante sólo treinta minutos o una hora os permitirá permanecer tranquilos y pacíficos durante muchos días. Experimentar los efectos de un samadhi como este durante varios días tiene un efecto purificador en la mente: todo lo que experimentéis se convertirá en un objeto de meditación. Aquí es donde la práctica empieza de verdad. Es el fruto que surge cuando samadhi madura.

El samadhi realiza una función, la de calmar la mente, mientras la moralidad y la sabiduría realizan otras. Estas características en las que os estáis centrando y que queréis desarrollar en la práctica están relacionadas, formando un círculo. Esta es la forma en la que se manifiestan en la mente. La moralidad, el samadhi y la sabiduría surgen y maduran del mismo lugar. Cuando la mente está en calma, se volverá progresivamente más comedida y serena debido a la presencia de la sabiduría y al poder del samadhi. A medida que la mente se vuelve más serena y refinada, esto da pie a una energía que actúa para purificar nuestra moralidad. La mayor pureza de nuestra moralidad facilita el desarrollo de un samadhi más fuerte y refinado, que a su vez favorece la madurez de la sabiduría. Se ayudan la una a la otra de esta manera. Cada aspecto de la práctica actúa como un factor de soporte para los otros: al final, los tres términos se vuelven sinónimos. A medida que estos tres factores siguen madurando juntos, forman un círculo completo, finalmente dando raíz al camino (*magga*). Magga es una síntesis de estas tres funciones de la práctica funcionando suavemente y consistentemente juntas. Al practicar, tenéis que mantener esta energía. Es la energía que dará pie a vipassana (visión clara) o sabiduría. Habiendo alcanzado esta etapa (donde la sabiduría está funcionando en la mente, independientemente de si la mente

está en paz o no), la sabiduría proporcionará una energía consistente e independiente en la práctica. Veréis que cuando la mente no está en paz, no deberíais aferraros a eso, y que incluso cuando está en paz, no deberíais aferraros a eso tampoco. Habiendo dejado ir la carga de estas preocupaciones, el corazón se sentirá mucho más ligero en consecuencia. Ya experimentéis objetos mentales placenteros o no placenteros, permaneceréis tranquilos. La mente permanecerá en paz de esta manera.

Otra cosa importante es ver que cuando paráis de practicar meditación formal, si no hay sabiduría funcionando en la mente, dejaréis la práctica totalmente sin mayor contemplación, desarrollo de consciencia o pensamiento sobre el trabajo que todavía queda por hacer. De hecho, cuando os retiráis de samadhi, sabéis claramente en vuestras mentes que os habéis retirado. Habiéndoos retirado, continuad comportándoos de manera normal. Mantened la atención y la consciencia todo el tiempo. No se trata sólo de practicar meditación sentada: samadhi significa la mente que es firme e inquebrantable. Mientras seguís con vuestras vidas diarias, afianzad la mente y mantened esta sensación de firmeza como el objeto de la mente todo el tiempo. Debéis practicar la atención y la clara comprensión continuamente. Después de levantaros de la práctica formal sentada e ir a hacer otras cosas (caminar, montar en coches y así), cuandoquiera vuestros ojos vean una forma o vuestros oídos escuchen un sonido, mantened la consciencia. Al experimentar objetos mentales que dan lugar a gustos o rechazos, intentad mantener consistentemente la consciencia del hecho de que esos estados mentales son impermanentes e inciertos. De esta manera la mente permanecerá en calma y en un estado de "normalidad".

Siempre que la mente esté en calma, usadla para contemplar los objetos mentales. Contemplad la totalidad de vuestra forma física, el cuerpo. Podéis hacer esto en cualquier momento y en cualquier postura: ya sea practicando meditación formal, relejándoos en casa, en el trabajo, o en cualquier situación que os encontréis. Mantened la meditación y la reflexión todo el rato. Simplemente dar un paseo y ver hojas muertas en el suelo bajo un árbol puede proporcionar una oportunidad para contemplar la impermanencia. Nosotros y las hojas somos lo mismo: cuando envejecemos, nos marchitamos y morimos. El resto de personas son iguales. Esto es levantar la mente al nivel de vipassana, contemplando la verdad de cómo son las cosas, todo el tiempo. Ya sea caminando, de pie, sentados o tumbados, la atención se mantiene uniforme y consistentemente. Esto es practicar meditación correctamente: tenéis que seguir la mente de cerca, controlándola todo el tiempo.

Ahora son las siete de la tarde, y hemos estado practicando meditación sentada juntos durante una hora, estableciendo la mente en el aquí y el ahora, y ahora hemos parado. Podría ser que vuestra mente haya dejado de practicar completamente y no siga contemplando. Esa no es la manera correcta de hacerlo. Cuando paramos, todo lo que debería parar es el aspecto formal de la meditación sentada en un grupo. Deberíais seguir practicando y desarrollando la consciencia consistentemente, sin aflojar.

A menudo he enseñado que si no practicas consistentemente, es como gotas de agua. Es como gotas individuales de agua, porque la práctica no es un flujo continuo e ininterrumpido. La atención no se mantiene uniformemente. El punto importante es que la mente haga la práctica y nada más. El cuerpo no la hace. La mente hace el trabajo, la mente hace la práctica. Si comprendéis esto claramente, veréis que no tenéis que estar necesariamente practicando

meditación sentada para que vuestra mente conozca samadhi. La mente es la que hace la práctica. Tenéis que experimentar y comprender esto por vosotros mismos, en vuestras mentes.

Una vez que veis esto por vosotros mismos, estaréis desarrollando consciencia en la mente todo el tiempo, en todas las posturas. Si estáis manteniendo la atención como un flujo uniforme e ininterrumpido, es como si las gotas de agua se uniesen para formar un flujo suave y continuo es agua corriente. La atención está presente de momento a momento y en consecuencia habrá consciencia de los objetos mentales todo el tiempo. Si la mente está contenida y serena con atención ininterrumpida, cada vez que estados mentales saludables y no saludables aparezcan, lo sabréis. Conoceréis la mente que está en calma y la mente que está confusa y agitada. Dondequiera que vayáis, estaréis practicando de esta manera. Si entrenáis a la mente de esta manera, vuestra meditación madurará rápida y exitosamente.

Por favor, no me malinterpretéis. En estos días es frecuente que la gente vaya a cursos de vipassana durante tres o siete días, donde no tienen que hablar ni hacer nada excepto meditar. Quizás habéis ido a un retiro de meditación en silencio durante una semana o dos, y habéis vuelto a vuestras vidas después. Podríais haber pensado que habéis "hecho vipassana" y, sintiendo que sabéis de qué trata todo, haber seguido yendo a fiestas, discotecas y satisfaciendo distintas formas de placer sensual. Cuando lo hacéis así, ¿qué pasa? Al final, no quedará ninguno de los frutos del vipassana. Si vais y hacéis todo tipo de cosas poco hábiles, que alteran y afectan a la mente, desperdiciándolo todo, y después el año siguiente volvéis de nuevo y hacéis otro retiro de siete días o durante unas semanas y salís y seguís con las fiestas, discotecas y bebidas, eso no es verdadera práctica. No es la práctica del Dhamma ni el camino del progreso.

Tenéis que hacer esfuerzos para renunciar. Debéis contemplar hasta que veáis los efectos nocivos que provoca este comportamiento. Ved el daño en beber y salir de fiesta. Reflexionar y ver el daño inherente en todos los tipos de comportamiento poco saludable que os permitís, hasta que se vuelva totalmente patente. Eso os proporcionará el ímpetu para dar un paso atrás y cambiar vuestras costumbres. Entonces encontraréis algo de paz real. Para experimentar la paz mental tenéis que ver claramente las desventajas y el peligro de esas formas de comportamiento. Esto es practicar de forma correcta. Si hacéis un retiro en silencio durante siete días, donde no tenéis que hablar o involucraros con nadie, y luego os ponéis a charlar, a cotillear y a dejaros llevar por otros siete meses, ¿cómo vais a ganar ningún beneficio real o duradero de esos siete días de práctica?

Os recomiendo a todos los laicos que estáis aquí, que estáis practicando para desarrollar consciencia y sabiduría, que comprendáis este punto. Intentad practicar consistentemente. Ved las desventajas de practicar insinceramente e inconsistentemente, e intentar mantener un esfuerzo más dedicado y continuo en la práctica. Llevadlo realmente hasta este extremo. Entonces podrías ser una posibilidad realista que consiguiérais acabar con las impurezas de la mente. Pero ese estilo de no hablar y no divertirse durante siete días, seguidos de seis meses de completa indulgencia sensual, sin ninguna atención o moderación, solo os llevará a despilfarrar cualquier beneficio conseguido con la meditación: no quedará nada. Es como si fuérais a trabajar un día y ganárais doscientos baht, pero después salierais y os gastárais trescientos baht en comida y otras cosas el mismo día: ¿cómo ibais a ahorrar dinero? Se habría acabado todo. Lo mismo pasa con la meditación.

[Volver al índice](#)

Utilizando tranquilidad y sabiduría

Calmar la mente significa encontrar el correcto equilibrio. Si intentas forzar tu mente demasiado ésta se aleja demasiado; si no lo intentas lo suficiente no llega, pierde el punto de equilibrio. Normalmente la mente no está quieta, se está moviendo todo el tiempo. Debemos fortalecer la mente. Fortalecer la mente y fortalecer el cuerpo no es lo mismo. Para fortalecer el cuerpo tenemos que hacer ejercicio, tenemos que obligarlo para hacerlo fuerte, pero fortalecer la mente significa sosegarla, no estar pensando en esto o lo otro. Para la mayoría de nosotros la mente nunca ha estado quieta, nunca ha tenido la energía de samadhi, con lo que debemos establecerla dentro de ciertos límites. Nos sentamos en meditación, permanecemos con 'el que conoce, el que sabe'.

Si forzamos nuestra respiración para que sea muy larga o muy corta, no estamos equilibrados, la mente no se tranquilizará. Es como cuando utilizamos por primera vez una máquina de coser de pedales. Al principio, antes de coser algo, practicamos solo el pedaleo de la máquina para alcanzar una correcta coordinación. Seguir la respiración es similar. No nos preocupamos de cuán larga o corta, débil o fuerte sea, solo la observamos. Simplemente la dejamos ser, siguiendo su respirar natural.

Cuando esté equilibrada, tomamos la respiración como nuestro objeto de meditación. Cuando inspiramos, el comienzo de la respiración está en la punta de la nariz, la mitad de la respiración en el pecho, y el final de la respiración en el abdomen. Éste es el camino de la respiración.

Cuando espiramos, el comienzo de la respiración está en el abdomen, la mitad en el pecho y el final en la punta de la nariz. Simplemente toma nota de este camino de la respiración en la punta de la nariz, el pecho y el abdomen, luego en el abdomen, el pecho y en la punta de la nariz. Tomamos nota de estos tres puntos en orden para hacer firme a la mente, para limitar la actividad mental y conseguir así que la atención consciente y la auto-consciencia puedan surgir fácilmente.

Cuando nuestra atención se asienta en estos tres puntos, podemos dejarlos a un lado y observar la inspiración y la espiración, concentrándonos únicamente en la punta de la nariz o en la parte superior del labio, donde el aire pasa en su curso hacia el interior y exterior. No tenemos que seguir la respiración, solo establecer la atención consciente frente a nosotros en la punta de la nariz, y observar la respiración en este punto - entrando, saliendo, entrando, saliendo.

No hay necesidad de pensar en nada especial, solo concéntrate en esta simple tarea por el momento, teniendo una presencia continua de la mente. No hay nada más que hacer, simplemente inspira y espira.

Pronto la mente se torna en paz, la respiración refinada. La mente y el cuerpo se vuelven ligeros. Éste es el estado correcto para el trabajo de la meditación.

Al sentarnos en meditación la mente se vuelve refinada, pero en cualquier estado en el que esté deberíamos intentar ser conscientes de él, conocerlo. La actividad mental está ahí junto con la tranquilidad. Existe la acción de traer la mente al tema de la contemplación (*vitakka*). Si no hay demasiada atención consciente, no habrá mucho *vitakka*. Enconces la contemplación en ese tema (*vicara*) le sigue. Varias impresiones mentales débiles pueden surgir de vez en cuando pero nuestra auto-consciencia es lo que importa -cualquier cosa que pueda estar sucediendo nosotros lo sabemos continuamente. Conforme vamos profundizando vamos siendo conscientes constantemente del estado de nuestra meditación, sabiendo si la mente está firmemente establecida o no. De esta manera, tanto la concentración como la consciencia están presentes.

Tener una mente en paz no significa que no haya nada sucediendo: las impresiones mentales aparecen. Por ejemplo, cuando hablamos del primer nivel de la mente sosegada (es decir, la absorción en *jhana*), decimos que tiene cinco factores. Junto con *vitakka* y *vicara*, el gozo o arrobamiento (*piti*) surge con el tema de la contemplación y luego la felicidad (*sukha*). Estas cuatro cosas se encuentran juntas en la mente establecida en la tranquilidad. Son como un estado. El quinto factor es la unidireccionalidad de la mente. Puedes preguntarte cómo puede haber unidireccionalidad de la mente cuando están presentes también todos estos otros factores. Ésto sucede porque todos se unifican en ese fundamento de la tranquilidad. Juntos se les llama un estado de *samadhi*. No son estados ordinarios de la mente, son factores de la absorción. Existen estas cinco características, pero no perturban la tranquilidad básica. Está *vitakka* (el traer a la mente al tema de la concentración), pero no perturba la mente. *Vicara* (la contemplación de ese tema), y luego el arrobamiento y la felicidad surgen, pero no perturban la mente. La mente es, por tanto, una con estos factores. El primer nivel de absorción en la tranquilidad es así.

No tenemos que llamarlo primer *jhana*, segundo *jhana*, tercer *jhana*, etc., llamémoslo simplemente 'una mente tranquila'. Conforme la mente vaya volviéndose progresivamente más calmada, prescindirá de *vitakka* y *vicara*, dejando tan solo el arrobamiento y la felicidad. ¿Por qué la mente abandona *vitakka* y *vicara*? Porque al volverse la mente más refinada, las actividades de *vitakka* y *vicara* resultan demasiado toscas para quedarse. En este punto, como la mente abandona *vitakka* y *vicara*, las sensaciones de gran arrobamiento pueden aparecer, las lágrimas pueden fluir. Pero conforme el *samadhi* aumenta, el arrobamiento, también, es abandonado, dejando solo la felicidad y la unidireccionalidad de la mente, hasta que finalmente incluso la felicidad se marcha y la mente alcanza su mayor refinamiento. Solo hay ecuanimidad y unidireccionalidad de la mente. Todo lo demás ha sido dejado atrás. La mente permanece inmóvil.

Esto puede suceder una vez que la mente está tranquila. No tienes que pensar mucho en ello, simplemente sucede por sí mismo cuando los factores causales están maduros. A ésto se le llama la energía de una mente tranquila. En este estado la mente no está somnolienta; los cinco obstáculos, el sentido del deseo, la aversión, la inquietud, el embotamiento y la duda, han huido. Pero si la energía mental no es lo suficientemente fuerte y la atención consciente es débil, ocasionalmente aparecerán impresiones mentales molestas. La mente está tranquila, pero es como si hubiera una 'nubosidad' dentro de la calma. Aunque no es un tipo normal de aletargamiento, pueden manifestarse algunas impresiones - tal vez escuchemos un sonido o veamos un perro o algo parecido. No es lo suficiente claro, pero no es un sueño tampoco. Esto sucede porque estos cinco factores se han vuelto desequilibrados y débiles.

La mente tiende a jugar malas pasadas dentro de estos niveles de tranquilidad. Imágenes mentales aparecerán a veces cuando la mente esté en este estado, a través de alguno de los sentidos, y puede que el meditador no pueda decir con exactitud qué está pasando. "¿Estoy durmiendo? No. ¿Es un sueño? No, no es un sueño..." Estas impresiones surgen de un cierto tipo de tranquilidad; pero si la mente está verdaderamente en calma y con claridad no dudamos de las varias impresiones mentales o imaginación que surgen. Preguntas como "¿Me he desviado? ¿Estaba durmiendo? ¿Me he perdido...?" no surgen, porque éstas son características de una mente que aún está dudando. "¿Estoy dormido o despierto?"... Aquí la mente está borrosa. Ésta es la mente que se pierde en sí misma. Es como la luna que se pone detrás de una nube. Todavía puedes ver la luna, pero las nubes cubriéndola la vuelven brumosa. No es como la luna que ha emergido de detrás de las nubes, clara, definida y brillante.

Cuando la mente está tranquila y establecida firmemente en la atención consciente y en la auto-consciencia, no habrá dudas respecto de los varios fenómenos que encuentre. La mente estará realmente más allá de los obstáculos. Claramente sabremos todo lo que surge en la mente tal cual es. No dudaremos porque la mente es clara y brillante. La mente que alcanza el samadhi es así.

A algunas personas les resulta difícil entrar en samadhi porque no tienen las tendencias apropiadas. Existe samadhi, pero no es fuerte o firme. Sin embargo uno puede obtener tranquilidad a través del uso de la sabiduría, contemplando y viendo la verdad de las cosas, resolviendo problemas de esa manera. Ésto es utilizar la sabiduría más que el poder de samadhi. Para alcanzar la calma en la práctica, no es necesario estar sentado en meditación, por ejemplo. Solo pregúntate, "¿Qué es eso?..." ¡y resuelve tu problema ahí! Una persona con sabiduría es así. Tal vez él o ella no pueda realmente obtener altos niveles de samadhi, aunque debe haber alguno, lo suficiente para cultivar la sabiduría. Es como la diferencia entre cultivar arroz y cultivar maíz. Uno puede depender del arroz más que del maíz para su propio sustento. Nuestra práctica puede ser así: podemos depender más de la sabiduría para resolver problemas. Cuando veamos la verdad, la paz aparece.

Los dos caminos no son iguales. Algunas personas tienen una visión profunda (insight) y son fuertes en sabiduría pero no tienen mucho samadhi. Cuando se sientan en meditación no están muy tranquilos. Tienden a pensar mucho, contemplando esto y lo otro, hasta que finalmente contemplan la felicidad y el sufrimiento y ven su verdad. Algunos se inclinan más hacia ésto que hacia samadhi. Ya sea de pie, caminando, sentado o estando tumbado, la iluminación puede tener lugar. A través de la observación, a través de la renuncia, obtienen la paz. Obtienen la paz a través del conocimiento de la verdad, a través de ir más allá de la duda, porque ellos la han visto por sí mismos.

Otras personas tienen menos sabiduría pero su samadhi es muy fuerte. Pueden entrar rápidamente en un samadhi muy profundo, pero sin tener mucha sabiduría, no pueden atrapar sus corrupciones a tiempo, no las conocen. No pueden resolver sus problemas. Pero independientemente del acercamiento que utilicemos, necesitamos deshacernos del pensamiento incorrecto, quedándonos únicamente con la visión o punto de vista correcto. Debemos deshacernos de la confusión, dejando solo la paz.

Con cualquiera de estos dos caminos terminaremos en el mismo lugar. Existen estas dos caras de la práctica, pero estas dos cosas, calma y visión profunda (insight), van unidos. No podemos deshacernos de ninguno de ellos. Deben ir juntos.

Aquello que observa los diferentes factores que surgen durante la meditación es la atención consciente. Esta atención consciente es una condición que, a través de la práctica, puede ayudar a que surjan los otros factores. La atención consciente es la vida. Cuando no tenemos atención consciente, cuando nos distraemos, es como si estuviéramos muertos. Si no tenemos atención consciente, entonces nuestro lenguaje y acciones no tienen sentido. La atención consciente es simplemente el recuerdo. Es una causa para la aparición de la auto-consciencia y la sabiduría. Cualquier virtud que hayamos cultivado es imperfecta si no tenemos atención consciente. La atención consciente es aquello que nos observa mientras estamos de pie, caminando, sentados y tumbados. Incluso cuando ya no estamos en samadhi, la atención consciente debería estar presente en todo momento.

[*Volver al índice*](#)

Meditación en el cuerpo

Al entrenar la mente, es crucial superar la duda escéptica. La duda y la incertidumbre son poderosos obstáculos de los que hay que ocuparse. La investigación de las tres cadenas que nos subyugan: la opinión personal, el apego ciego a las reglas y prácticas y la duda escéptica [5], es la forma de escapar del apego practicado por los Iluminados. Pero al principio solo entiendes estas corrupciones por los libros - todavía te falta la visión profunda (insight) de cómo son realmente las cosas.

Investigar la idea de la personalidad es el camino para ir más allá de la ilusión que identifica al cuerpo como un yo. Esto incluye el apego a ver el propio cuerpo y el de los demás como teniendo un yo sólido. La idea de la personalidad se refiere a esta cosa que llamas tú. Significa el apego a la idea de que el cuerpo es un yo. Debes investigar esta idea hasta que obtengas una nueva comprensión y puedas ver la verdad de que el apego al cuerpo es una corrupción y que obstruye la mente de todos los seres humanos a la hora de obtener la visión profunda en el Dhamma.

Por esta razón, antes que nada, el preceptor instruye a cada nuevo candidato a la ordenación para que investigue cinco objetos de meditación: el pelo de la cabeza, el vello del cuerpo, las uñas, los dientes y la piel. Es a través de esta contemplación e investigación que desarrollas la visión profunda en la idea de la personalidad. Estos objetos forman la base más inmediata para el apego que crea la ilusión de la idea de la personalidad. El contemplarlos lleva al examen directo de la idea de la personalidad y provee de los medios por los cuales cada generación de hombres y mujeres que adoptan estas instrucciones del preceptor al entrar en la comunidad pueden verdaderamente trascender la idea de la personalidad. Pero al principio permaneces en la ilusión, sin visión profunda y por tanto eres incapaz de penetrar la idea de la personalidad y ver la verdad de como realmente son las cosas. Fracasas en ver la verdad porque aún tienes un apego firme e inquebrantable. Es este apego el que sustenta la ilusión.

El Buda nos enseñó a trascender la ilusión. La forma de trascenderla es a través de la clara observación del cuerpo tal y como es. Con una visión profunda penetrante debes ver que la verdadera naturaleza de vuestro propio cuerpo y el de otras personas es esencialmente la misma. No hay diferencia fundamental entre los cuerpos de las personas. El cuerpo es el cuerpo; no es un ser, un yo, tuyo o de ellos. Un cuerpo existe: tú lo etiquetas y le das un nombre. Entonces te apegas y aferras a él con la idea de que es tu cuerpo o de él o de ella. Te apegas a la idea de que el cuerpo es permanente y que es algo limpio y agradable. Este apego se asienta en lo profundo de la mente. Ésta es la forma en que la mente se aferra al cuerpo.

La idea de la personalidad significa que aún estás atrapado en la duda y en la incertidumbre acerca del cuerpo. Tu visión profunda no ha penetrado totalmente la ilusión que ve el cuerpo como un yo. Mientras la ilusión permanece, llamas al cuerpo 'yo' o 'atta' e interpretas toda tu experiencia desde el punto de vista de que hay una entidad sólida y duradera la cual llamas yo. Estás tan completamente apegado a la manera convencional de ver el cuerpo como un yo que no hay una forma aparente de verlo de otra manera. Pero la clara comprensión según la verdad de la manera en la que son las cosas significa que ves el cuerpo solo como eso: el cuerpo es solo el cuerpo. Con visión profunda, ves el cuerpo simplemente como eso, y esta sabiduría contrarresta

la ilusión de la percepción del yo. Esta visión profunda que ve el cuerpo solo como eso lleva a la destrucción del apego mediante el desenraizamiento gradual y el abandono de la ilusión.

Practica contemplando el cuerpo siendo solo eso, hasta que sea bastante natural para ti: "Oh, el cuerpo es simplemente el cuerpo. Solo eso." Una vez que esta forma de reflexión sea establecida, tan pronto como te digas a ti mismo que es solo eso, la mente lo suelta. Existe entonces el abandono del apego al cuerpo. Existe la visión profunda que ve el cuerpo solo como el cuerpo. Manteniendo este sentido de desapego a través del continuo ver que el cuerpo es solamente el cuerpo, toda duda e incertidumbre es gradualmente desenraizada. Cuando investigas el cuerpo, cuanto más claramente lo veas como el cuerpo en lugar de como una persona, un ser, un yo o un ellos, más poderoso resultará el efecto sobre la mente, culminando en una eliminación simultánea de la duda y la incertidumbre.

El apego ciego a las reglas y las prácticas (*silabbata-paramasa*), que se manifiesta en la mente como un ir a tientas y una sensación de falta de claridad como el verdadero propósito de la práctica, es abandonado simultáneamente porque éste aparece en conjunción con la idea de la personalidad. Se podría decir que las tres cadenas de la duda, el apego ciego a los ritos y prácticas y la idea de la personalidad son inseparables e incluso similares los unos de los otros. Una vez hayas visto claramente esta relación, cuando una de las tres cadenas, como la duda por ejemplo, aparece y eres capaz de soltarla mediante el cultivo de la visión profunda, las otras dos cadenas son automáticamente abandonadas al mismo tiempo. Se extinguen juntas. Simultáneamente, abandonas la idea de la personalidad y el apego ciego que es la causa del ir a tientas y de la confusión de intención sobre diferentes prácticas. Las ves como una parte del conjunto del apego a la percepción del yo, el cual debe ser abandonado. Tienes que investigar repetidamente el cuerpo y romperlo en sus partes que lo componen. Conforme veas cada parte como lo que es, la percepción de que el cuerpo es una entidad sólida o un yo se erosiona. Tienes que seguir poniendo un esfuerzo continuo en esta investigación de la verdad y no debes aflojar.

Otro aspecto del desarrollo mental que conduce a una visión más clara y profunda es meditar en un objeto para calmar la mente. La mente sosegada es la mente que está firme y estable en samadhi. Éste puede ser *khanika samadhi* (concentración momentánea), *upacara samadhi* (concentración intermedia o de 'vecindad') o *appana samadhi* (absorción total). El nivel de concentración está determinado por el refinamiento de la consciencia del momento a momento cuando entrenas la mente en mantener la atención en un objeto de meditación.

En la concentración momentánea la mente se unifica durante un corto espacio de tiempo. Se tranquiliza en samadhi, pero habiéndose recogido momentáneamente, sale inmediatamente de ese estado apacible. Conforme la concentración se vuelve más refinada en el curso de la meditación, muchas características similares de la mente tranquila son experimentados en ese nivel, con lo que cada uno es descrito como un nivel de samadhi, ya sea momentáneo, concentración de vecindad o absorción. En cada nivel la mente está en calma, pero la profundidad del samadhi varía y la naturaleza del estado mental apacible experimentado difiere. En un nivel la mente está aún sujeta a movimiento y puede vagar, pero se mueve dentro de los confines del estado concentrado. No es presa de la actividad que lleva a la agitación y a la distracción. Tu atención puede seguir un objeto mental beneficioso durante un tiempo, antes de volver a asentarse en un punto de quietud donde permanece durante un período de tiempo.

Podrías comparar la experiencia de la concentración momentánea con una actividad física como es el dar un paseo: puedes caminar durante un rato antes de detenerte a descansar, y habiendo descansado, comienzas a caminar de nuevo hasta que sea hora de parar para otro descanso. Aunque interrumpes el viaje periódicamente para dejar de caminar y tomar descansos, en cada momento permaneces completamente en calma, solo es una calma temporal del cuerpo. Después de un corto espacio de tiempo tienes que empezar a moverte de nuevo para continuar con el viaje. Esto es lo que sucede en la mente cuando experimenta tal nivel de concentración.

Si practicas meditación concentrándote en un objeto para calmar la mente y alcanzas un nivel de calma donde la mente está firme en samadhi, pero aún hay movimiento mental sucediendo, ésa es conocida como concentración de vecindad. En la concentración de vecindad la mente aún se puede mover. Este movimiento tiene lugar dentro de ciertos límites, la mente no se mueve más allá de estos límites. Los confines dentro de los que la mente puede moverse están determinados por la firmeza y estabilidad de la concentración. La experiencia es como si alternases entre un estado de calma y cierta cantidad de actividad mental. La mente está en calma durante algún tiempo y activa durante el resto. Dentro de esa actividad aún hay cierto nivel de calma y concentración que persiste, pero la mente no está completamente quieta o inmóvil. Aún está pensando y deambulando un poco. Es como si estuvieras deambulando por tu propia casa. Divagas dentro de los límites de tu concentración, sin perder la atención ni salirte fuera del objeto de meditación. El movimiento de la mente permanece en el interior de los confines de los estados mentales beneficiosos. No se ve atrapada en ninguna proliferación mental basada en estados mentales perniciosos. Cualquier pensamiento permanece dentro de lo beneficioso. Una vez la mente está en calma, necesariamente experimenta estados mentales beneficiosos momento a momento. Durante el tiempo en que está concentrada, la mente solo experimenta estados mentales beneficiosos y periódicamente se asienta para estar completamente quieta y unidireccional hacia su objeto.

Por tanto la mente aún experimenta movimiento, rodeando su objeto. Aún puede divagar. Podría deambular dentro de los confines determinados por el nivel de concentración, pero no surge ningún daño real de este movimiento porque la mente está tranquila en samadhi. Así es como el desarrollo de la mente procede en el curso de la práctica.

Cuando la mente entra en absorción se calma y se aquieta hasta un nivel donde está en su máxima sutileza y destreza. Incluso si experimentases un impacto en los sentidos viniendo del exterior como pudiera ser un sonido o una sensación física, éste permanecería en el exterior y sería incapaz de entorpecer a la mente. Podrías escuchar un sonido, pero éste no molestaría tu concentración. Existe el escuchar del sonido, pero la experiencia sería como si no escuchases nada. Existe la consciencia del impacto, pero es como si no fueses consciente. Ésto sucede porque tú sueltas. La mente suelta automáticamente. La concentración es tan profunda y firme que abandona el apego a los impactos sensoriales con total naturalidad. La mente puede quedarse absorta en este estado durante largos períodos de tiempo. Habiendo estado dentro durante una cantidad apropiada de tiempo, sale. A veces, conforme sales de tal estado profundo de concentración, una imagen mental (*nimitta*) de algún aspecto de tu propio cuerpo puede aparecer. Pudiera ser una imagen mental mostrando un aspecto de la naturaleza poco atractiva de tu cuerpo la que aparezca en la consciencia. Cuando la mente sale de ese estado refinado, la imagen del

cuerpo parece emerger y expandirse desde dentro de la mente. Cualquier aspecto del cuerpo podría surgir como una imagen mental y llenar el ojo de la mente en ese momento.

Las imágenes que surgen de esta forma son extremadamente claras e inequívocas. Tienes que haber experimentado genuinamente una muy profunda tranquilidad para que surjan. Las ves absolutamente claras, aunque tus ojos estén cerrados. Si los abres no puedes verlos, pero con los ojos cerrados y la mente absorta en samadhi, puedes ver esas imágenes tan claramente como si estuvieras viendo el objeto con los ojos bien abiertos. Incluso puedes experimentar todo un tren de consciencia donde momento a momento la atención de la mente está fija en imágenes que expresan la naturaleza poco atractiva del cuerpo. La aparición de tales imágenes en una mente en calma puede llegar a ser la base para la visión profunda de la naturaleza impermanente del cuerpo, al igual que de su naturaleza repugnante, sucia y desagradable, o de la ausencia total de un verdadero yo o esencia interior.

Cuando estas clases de conocimiento especial aparecen, suministran la base para una diestra investigación y el desarrollo de la visión profunda. Llevas este tipo de visión profunda a lo más hondo de tu corazón. Conforme lo haces más y más, se convierte en la causa para el conocimiento profundo que surge por sí mismo. A veces, cuando diriges tu atención hacia la reflexión de lo repugnante y detestable del cuerpo, imágenes de diferentes aspectos repugnantes del cuerpo pueden manifestarse automáticamente en la mente. Estas imágenes son más claras de lo que tú podrías tratar de evocar con tu imaginación y te dirigen hacia la visión profunda de la naturaleza más penetrante que podrías obtener a través del pensamiento discursivo de tipo ordinario. Esta clase de visión profunda clara tiene un impacto tan espectacular que la actividad de la mente es llevada a un alto seguido por la experiencia de un sentido profundo de ecuanimidad. La razón de que sea tan clara y penetrante es porque se origina en un estado de paz total. Investigar desde un estado interior de calma te lleva a una visión profunda más y más clara, la mente se vuelve más sosegada conforme se encuentra más absorta en la contemplación. Cuanto más clara y más contundente sea la visión profunda, más profundamente penetra la mente en su investigación, constantemente apoyada por la calma del samadhi. Ésto es lo que conlleva el trabajo de la práctica de la meditación. La investigación continua de esta forma te ayuda a soltar repetidamente y finalmente a destruir el apego a la idea de la personalidad. Pone un final a todas las demás dudas e incertidumbres acerca de este montón de carne que llamamos cuerpo y abandona el apego ciego a las reglas y las prácticas.

Incluso en el caso de enfermedades serias, fiebres tropicales diferentes problemas de salud que normalmente tienen un fuerte impacto físico y sacuden el cuerpo, tu samadhi y visión profunda permanecen firmes e imperturbables. Tu comprensión y visión profunda te permiten hacer una clara distinción entre la mente y el cuerpo - la mente es un fenómeno y el cuerpo otro. Una vez que ves el cuerpo y la mente como completa e indiscutiblemente separados el uno del otro, significa que la práctica de la visión profunda te ha llevado al punto donde tu mente ve por cierta la verdadera naturaleza del cuerpo.

Ver la forma en la que es verdaderamente el cuerpo, de manera clara y más allá de la duda desde el interior de la calma del samadhi, lleva a la mente a experimentar una fuerte percepción del mundo - cansancio y alejamiento. Este alejamiento viene de la percepción del desencanto y de la objetividad que surge como resultado natural de ver cómo son las cosas. No es un alejamiento

que viene de estados de ánimo ordinarios y mundanos como el miedo, el aborrecimiento u otras cualidades malsanas como la envidia o la aversión. No viene de la misma raíz del apego como esos estados mentales contaminados. Es un alejamiento que tiene una cualidad espiritual y que tiene un efecto diferente en la mente que la de los estados de ánimo normales de aburrimiento y agotamiento experimentados por los ordinarios seres humanos no iluminados. Normalmente, cuando los seres humanos ordinarios no iluminados están agotados y hastiados, son atrapados por estados de aversión, rechazo y una búsqueda de escape. La experiencia de la visión profunda no es igual.

La percepción del mundo - el cansancio que aumenta con la visión profunda, sin embargo, conduce al desapego, al alejamiento y distanciamiento que surge de manera natural de la investigación y observación de la verdad de la manera en la que son las cosas. Está libre del apego a la percepción del yo que intenta controlar y forzar las cosas para que vayan según sus deseos. Por el contrario, abandonas aceptando la manera en la que son las cosas. La claridad de la visión profunda es tan fuerte que ya no experimentas ninguna percepción de un yo que tiene que luchar contra el fluir de sus deseos o resistirse a través del apego. Las tres cadenas de la idea de la personalidad, la duda y el apego ciego a las reglas y prácticas que están normalmente presentes formando la base de la forma en la que ves el mundo no pueden engañarte o provocar que cometas errores serios en la práctica. Éste es el comienzo del camino, la primera visión profunda y clara de la verdad última que pavimenta el camino hacia nuevas visiones profundas. Lo puedes describir como un penetrar en las Cuatro Verdades Nobles. Las Cuatro Verdades Nobles son cosas que deben ser comprendidas a través de la visión profunda. Todo monje o monja que las haya comprendido ha experimentado tal visión profunda en la verdad del cómo son las cosas. Conoces el sufrimiento, conoces la causa del sufrimiento, conoces la cesación del sufrimiento. Comprendes que cada Noble Verdad emerge en ese mismo lugar dentro de la mente. Llegan juntos y se armonizan como los factores del Noble Camino Óctuple, que fue enseñado por el Buda para ser alcanzado dentro de la mente. Conforme los factores del camino convergen en el centro de la mente, penetran en cualquier duda o incertidumbre que aún tengas con respecto a la forma de practicar.

La investigación y el desarrollo de la visión profunda del Dhamma da lugar a esta profunda paz en la mente. El haber obtenido una visión profunda tan clara y penetrante significa que es sostenida en todo momento ya estés sentado en meditación con los ojos cerrados o incluso si estás haciendo algo con los ojos abiertos. Sea cual sea la situación en la que te encuentres, ya sea en una meditación formal o no, la claridad de la visión profunda permanece. Cuando tienes una inquebrantable atención consciente de la mente dentro de la mente, no te olvidas de ti mismo. Ya estés de pie, caminando, sentado o tumbado, la consciencia interior hace imposible que pierdas la atención consciente. Es un estado de atención que impide que te olvides de ti mismo. La atención consciente se ha vuelto tan fuerte que se mantiene a sí misma hasta el punto que se vuelve algo natural para la mente. Éstos son los resultados del entrenamiento y cultivo de la mente y es aquí donde vas más allá de la duda. Ya no tienes dudas sobre el futuro; no tienes dudas acerca del pasado y, en consecuencia, tampoco tienes necesidad de dudar del presente. Aún tienes consciencia de que hay cosas como el pasado, presente y futuro. Eres consciente de la existencia del tiempo. Existe la realidad del pasado, del presente y del futuro, pero ya no te afecta o preocupas por ello.

¿Por qué ya no te afecta? Todas esas cosas que sucedieron en el pasado ya han sucedido. El pasado ya se ha ido. Todo lo que está surgiendo en el presente es el resultado de causas que residen en el pasado. Un obvio ejemplo de esto es decir que si no sientes hambre ahora es porque ya has comido en algún momento del pasado. La falta de hambre en el presente es el resultado de acciones ejecutadas en el pasado. Si conoces tu experiencia en el presente, puedes conocer tu pasado. Comer un plato fue la causa del pasado que dio como resultado tu sensación de satisfacción o de energía en el presente y ésto facilita la causa por la que estás activo y trabajas en el futuro. Por lo que el presente es facilitar causas que faciliten resultados en el futuro. El pasado, el presente y el futuro pueden así ser vistos como uno y lo mismo. El Buda lo llamó *eko dhammo* - la unidad del Dhamma. No es que sean muchas cosas diferentes; es tan solo eso. Cuando ves el presente, ves el futuro. Al comprender el presente, comprendes el pasado. Pasado, presente y futuro forman una cadena continua de causas y efectos y por ello están constantemente fluyendo de la una a la otra. Existen causas del pasado que producen resultados en el presente y éstas ya están produciendo causas en el futuro. Este proceso de causa y resultado se aplica a la práctica de la misma forma. Experimentas los frutos de haber entrenado la mente en samadhi y en la visión profunda y éstos, necesariamente, vuelven a la mente más sabia y más diestra.

La mente trasciende completamente la duda. Ya no sientes incertidumbre o especulas con nada. La falta de duda significa que ya no vas a tuestas, ya no sientes que estás realizando la práctica a tu manera. Como resultado vives y actúas de acuerdo con la naturaleza. Vives en el mundo de la forma más natural. Esto significa vivir en el mundo sosegadamente. Eres capaz de encontrar la paz incluso en medio de aquello que no está en paz. Significa que eres totalmente capaz de vivir en el mundo. Puedes vivir en el mundo sin crear problemas. El Buda vivió en el mundo y pudo encontrar la verdadera paz de la mente estando en el mundo. Como practicantes del Dhamma, debéis aprender a hacer lo mismo. No os perdáis en -ni apeguéis a- las percepciones de las cosas siendo de esta manera o de aquella otra. No os apeguéis o deis una indebida importancia a cualquier percepción que aún esté contaminada. Cada vez que la mente se vuelva agitada, investigad y contemplad la causa. Cuando no estáis creando sufrimiento para vosotros mismos, estáis en paz. Cuando no hay problemas provocando agitación mental, permanecéis ecuanimes. Así continuáis la práctica normalmente con una ecuanimidad mental mantenida por la presencia de una completa atención y una total consciencia. Mantenéis un sentido del auto-control y equilibrio. Si una cuestión aparece y se impone en la mente, inmediatamente os encargáis de ella a través de la investigación y la contemplación. Si hay una clara visión profunda en ese momento, penetráis la cuestión con sabiduría y evitáis crear sufrimiento en la mente. Si aún no hay una clara visión profunda, abandonad la cuestión temporalmente mediante la práctica de la meditación en la tranquilidad y no permitáis que la mente se apegue. En algún momento en el futuro vuestra visión profunda con certeza será lo suficientemente fuerte para penetrarla, porque tarde o temprano desarrollaréis una visión profunda lo suficientemente poderosa como para comprender todo lo que aún causa apego y sufrimiento.

[Volver al índice](#)

Referencias

Este folleto es una colección de pasajes entresacados de las siguientes pláticas:

Meditation:

De la plática ofrecida en IMS (cinta 11B o 82)

Reciting "*Buddho*":

De "Clarity of Insight", ofrecida a un grupo de meditadores laicos en Bangkok, en abril de 1979.

Developing Samadhi:

De la plática ofrecida en Hampstead Vihara, Londres (En tailandés: Samadhi Pavana, cinta 11A)

Using tranquility and wisdom:

De "On Meditation" (En tailandés: "Garn Tam Jit Hai"), una plática informal ofrecida en el dialecto noreste, proveniente de una cinta no identificada.

Contemplation of the Body:

De "Clarity of Insight"

-Impreso para libre distribución-

Términos de derechos de la versión en inglés:

© Wat Pah Nanachat

B. Bung Wai, A Warin

Unon 34310, Tailandia

www.watpahnachat.org

www.forestsangha.org

[Volver al índice](#)

Fuente

AJAHN CHAH (2010) On Meditation: Instructions from talks by Ajahn Chah. Ubon Rachatani, The Sangha of Wat Pah Nanachat.

Notas

[1] Es la traducción literal de una expresión común dentro de la Tradición Tailandesa del Bosque "Poo Roo", que se refiere a la cualidad de la consciencia de uno mismo. [Volver](#)

[2] Con frecuencia se enseña la palabra "Buddho" como una palabra que se recita mentalmente en combinación con la respiración, por los maestros de meditación de la Tradición Tailandesa del Bosque. Se recita la sílaba "Bud" durante la inspiración y "dho" durante la espiración. [Volver](#)

[3] Una de las maneras de practicar meditación, utilizando fuerte concentración en un objeto de atención, focalizando en la tranquilidad y la unidireccionalidad [N. del T.: Se refiere a un estado meditativo en el que la mente atiende a una sola cosa, normalmente el objeto de meditación. Este objeto abarca entonces toda la consciencia. El pali es ekaggata, y se suele traducir al inglés como "one-pointedness"] de la mente, llevando a los jhanas, estados meditativos de profunda paz interior, a menudo llamadas absorciones. [Volver](#)

[4] Se refiere al Óctuple Noble Sendero, o el Camino Medio, que el Buda enseñó como medio para la liberación. Sus ocho factores son: entendimiento correcto, intención correcta, habla correcta, acción correcta, modo de vida correcto, esfuerzo correcto, atención correcta y concentración correcta. [Volver](#)

[5] Una de las formas en las que el Buda describió el camino hacia la iluminación era mediante el abandono gradual de ciertas 'cadenas', obstrucciones de la mente que nos atan al sufrimiento. Las tres primeras son: *sakkaya-ditthi* (la idea de la personalidad); *silabbata-paramasa* (apego ciego a las reglas y prácticas); *vicikiccha* (la duda escéptica). [Volver](#)

[Volver al índice](#)