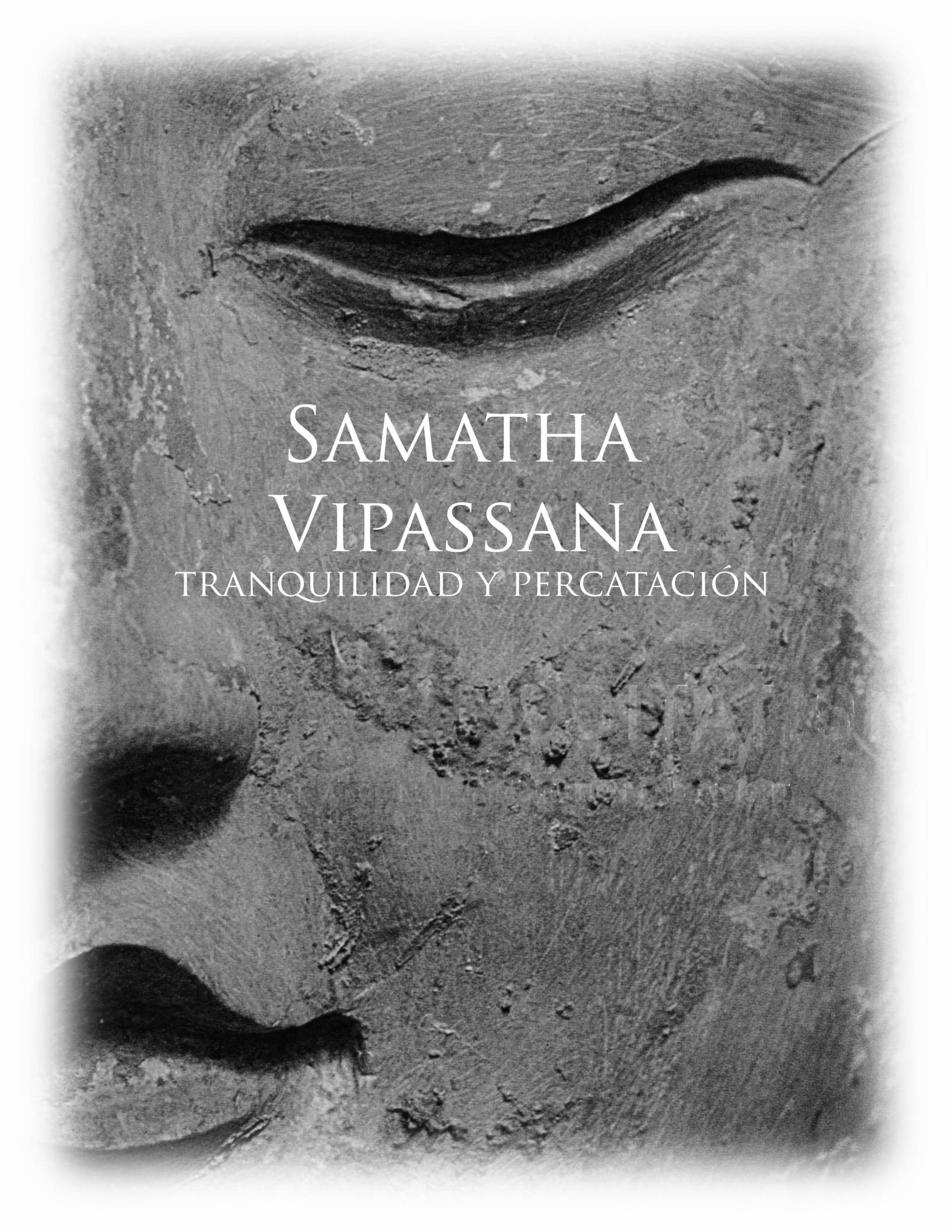


Samatha Vipassana

tranquilidad y percatación

Samatha Vipassana
Tranquilidad y Percatación

Indice

1. Gráfica completa del Sistema.....5
2. Introducción, Atención a la Respiración: Integración.....7
3. Atención consciente y la práctica de sólo estar.....13
4. Mettà bahavana: emoción positiva.....21
5. Imagen de la estupa.....29
6. Contemplación de los elementos: muerte espiritual..31
7. Imagen del buda.....39
8. Visualización del buda: renacimiento espiritual...41
9. Anexos: La comunidad budista y el Programa de estudios.....44

Gráfica Sistema de Meditación

ESTADIO	INTEGRACIÓN	EXPANSIÓN	MUERTE	RENACIMIENTO
Principio:	Atención y conciencia	Emoción positiva	Visión y Transformación	Transformación y actividad compasiva
Prácticas:	• Seguimiento de la Respiración • Shikan taza • Solo estar • Meditación caminando	Solo estar • Metta bhavana • Karuna bhavana • Mudita bhavana • Upekkha bhavana • Tonglen • Katanuta bhavana • Anutara puya	Solo estar • Contemplación de los seis elementos • Contemplación impermanencia • Contemplación de sunyata	• Recitación de mantra • Visualización de Buda y Bodhisatvas • Prácticas devocionales • Práctica de Bodhichita
Antídoto:	Distracción	Odio	Avidez / Orgullo	Ignorancia
Facultad:	*Smrti* *Atención consciente*	*Sraddha* *Fe*	*Prajna* *Sabiduría*	*Samadhi vijra* *Meditación energía*

Introducción

En este curso explicaremos la manera de comprender y practicar estas cinco meditaciones básicas, junto con otras prácticas más que se derivan de ellas, como formas de desarrollar la visión de la realidad. Comenzaremos con las prácticas que ya exploramos como meditaciones de shamatha: la atención consciente a la respiración y mettá bhavaná.

Atención a la Respiración: Integración

Niveles de conciencia:

¿ Qué significa realmente el término "Atención Consciente " ? En sánscrito este aspecto se conoce como samyak—smriti samma—sati; en pali smriti o sati son traducidos generalmente como "atención consciente" y algunas veces como "conciencia", pero el significado literal de ambas palabras es simplemente "memoria" o "recuerdo".

El vocablo tiene, como es de imaginar, matices diferentes en su significado y no siempre es fácil describirlos. Por lo tanto, se introducirá el tema del significado del vocablo smriti o "atención consciente" de manera indirecta tomando un ejemplo de la vida cotidiana*:

Supongamos pues que estamos escribiendo una carta. Es una carta urgente que debe enviarse sin demora en el próximo correo. Pero como tan a menudo sucede en nuestra vida moderna, suena el teléfono: es un amigo que quiere charlar un poco. Antes de darnos cuenta, ya estamos involucrados en una larga conversación. Continuamos charlando quizás durante media hora y finalmente colgamos el teléfono. Hemos hablado de tantas cosas con nuestro amigo que casi nos hemos olvidado que estábamos escribiendo una carta, y hemos hablado durante tanto tiempo que sentimos sed. Así pues, damos una vuelta por la cocina y ponemos la tetera al fuego para prepararnos una taza de té. Mientras esperamos a que hierva el agua oímos un sonido agradable que viene del otro lado de la pared, de la puerta de al lado, y al darnos cuenta de que es la radio, pensamos que nosotros también podríamos escuchar música. Vamos corriendo a la habitación contigua, encendemos la radio y empezamos a escuchar una canción. Cuando ésta termina empieza otra y también queremos escucharla. Así va pasando el tiempo y, lógicamente, nos hemos olvidado del agua de la tetera que está hirviendo. Justo cuando estamos en medio de todo este atolondramiento oímos que alguien llama a la puerta: es un amigo que ha venido de visita. Como estamos muy contentos de verle, nos sentamos a charlar y, en un momento dado, queremos ofrecerle una taza de té. Vamos a la cocina y la encontramos llena de vapor. Entonces nos acordamos de que habíamos puesto la tetera al fuego un rato atrás y eso nos hace recordar la carta. Pero ya es demasiado tarde, el correo ya ha salido.

Éste es un ejemplo de falta de atención consciente en la vida diaria. En realidad, para la gran mayoría, la vida diaria consiste en este tipo de desatención. Sin duda alguna, todos nosotros podemos vernos retratados en este ejemplo y podemos reconocer que ésta es la forma caótica y descuidada en que vivimos nuestra vida. Pero si damos paso a analizar la situación e intentemos descubrir en qué consiste la desatención, podremos comprender mejor su naturaleza: ante todo, contamos con el simple hecho de la falta de memoria, lo cual es un elemento muy importante en la desatención. Nos olvidamos de la carta que estamos escribiendo cuando hablamos por teléfono, y nos olvidamos de la tetera mientras escuchamos la radio.

* Aunque será un ejemplo no de atención consciente, sino de descuido, ya que estamos más familiarizados con la desatención que con la atención y mediante este análisis quizás nos sea más fácil llegar a comprender la última.

¿Por qué nos olvidamos de las cosas con tanta facilidad? ¿Por qué perdemos algo de vista, cuando se supone que debemos tenerlo en cuenta? La razón de ello es que nos distraemos con mucha facilidad. Nuestra mente se desvía fácilmente.

¿Por qué nos distraemos con tanta frecuencia? Nos distraemos con facilidad porque nuestra concentración es débil. ¿A qué se debe que nuestra capacidad de concentración sea tan débil? ¿Por qué somos tan indiferentes? Nuestra concentración es tan débil porque no contamos con una continuidad en nuestro propósito; no existe ningún propósito dominante que permanezca inalterado en medio de las distintas cosas que hacemos.

Sencillamente pasamos de una cosa a otra, de un propósito a otro, de un deseo a otro, y así todo el tiempo, como el personaje de la famosa sátira de Dryden quien:

"Se iniciaba en todo y en nada duraba;
en el curso de una fase de luna
era químico, violinista, político y bufón".

Debido a que no hay una continuidad en nuestro propósito, dado que no nos entregamos a una sola cosa todo el tiempo, no existe una verdadera individualidad. Somos una sucesión de personas diferentes, todas ellas más bien frustradas, por no decir rudimentarias. No hay un crecimiento regular; no hay un desarrollo auténtico ni una evolución verdadera.

Algunas de las principales características de la desatención están seguramente más claras ahora. La desatención es un estado de falta de memoria, de distracción, de concentración pobre, de ausencia de individualidad verdadera.

La atención consciente, por supuesto, tiene características opuestas: es un estado de memoria, de no distracción, de concentración, de continuidad y constancia en los propósitos y de individualidad en el continuo desarrollo. Todas estas características están implicadas en el término "atención consciente". No es que estas características definan totalmente la "Atención Consciente Perfecta", pero sí la definen lo suficiente para que podamos seguir adelante. Servirán para darnos una idea general de lo que son la atención o la atención consciente y la "Atención Perfecta".

Pasando ahora al tema principal: los niveles de atención consciente. Tradicionalmente, estos niveles se encuentran clasificados de varias formas; pero en esta ocasión, se hablará de los niveles de atención consciente en cuatro apartados. Estos son:

- La atención consciente en las cosas.
- La atención consciente en uno mismo.
- La atención consciente en los demás.
- La atención consciente en la Realidad.

1. La atención consciente en las cosas

Cuando hablamos de "cosas" nos referimos a los objetos materiales, tales como un libro o una mesa; nos referimos a todo nuestro entorno material, lleno de tantísimos objetos diversos. En pocas palabras, nos referimos a todo el reino de la naturaleza. Por supuesto, la mayor parte del tiempo somos sólo vagamente conscientes de las cosas que nos rodean y no gozamos más que de una atención consciente a nivel general. No tenemos, en realidad, conciencia de nuestro entorno, de la naturaleza del cosmos. La razón de ello es que casi nunca nos detenemos realmente a mirar.

¿Cuántos minutos al día, y no digamos horas, pasamos mirando algo? Probablemente no nos dedicamos a mirar así ni tan siquiera unos segundos, y la razón que normalmente damos para ello es que no tenemos tiempo. Quizás ésta sea una de las mayores acusaciones que puedan hacerse a la civilización moderna: que no tenemos tiempo para detenernos y mirar algo. Tal vez, en nuestro camino al trabajo, pasamos por delante de un árbol pero no tenemos tiempo para mirarlo o mirar cosas menos románticas, como pueden ser paredes, casas y vallas, y esto hace que nos preguntemos para qué sirven esta vida y nuestra civilización moderna si no hay tiempo para mirar las cosas. En palabras del poeta:

"¿Qué es esta vida, si con tanto cuidar
no tenemos tiempo para parar y mirar?"

El hecho de que no tenemos tiempo para simplemente mirar es algo que debemos recordarnos a nosotros mismos. También existe la dificultad de que incluso si tenemos tiempo y nos detenemos a mirar algo, tratando de estar atentos a ello, difícilmente vemos las cosas en sí.

Lo que normalmente vemos, incluso cuando nos paramos a mirar, es la proyección de nuestra propia subjetividad. Miramos algo pero lo vemos a través del velo, la cortina, la niebla, la bruma de nuestra propia condición mental. Debemos aprender a mirar las cosas por ellas mismas, sin contaminarlas con las huellas de nuestra propia subjetividad o de nuestras propias preferencias y deseos.

En el arte budista del Lejano Oriente, en el arte de China y Japón, se enfatiza mucho este tipo de actitud o enfoque. En relación a ello hay una historia de cierto pintor que un día pidió a su maestro, un famoso artista, que le enseñara a pintar bambúes. El maestro no le dijo que tomara el pincel e hiciera trazos en la seda o en el papel. No dijo nada sobre pinceles ni pigmentos, ni tan siquiera le habló de pinturas. Solamente le dijo: "Si quieres pintar bambúes, primero has de aprender a verlos." Es un consejo muy sensato porque es muy fácil precipitarse a pintar algo cuando ni tan siquiera lo hemos mirado.

Sin embargo, esto es lo que hacen en realidad muchos artistas o, al menos, muchos aficionados al arte. Así pues, se dice que el discípulo se fue a mirar bambúes. Miró los tallos y las hojas. Miró los bambúes en medio de la lluvia y a la luz de la luna. Los observó cuando eran verdes y cuando eran amarillos; cuando estaban frescos y flexibles y cuando estaban secos y decaídos. Se dice que pasó varios años así, simplemente mirando bambúes. Así fue como realmente tuvo conciencia de ellos, se volvió uno con los bambúes. Su vida pasó a los bambúes y la vida de éstos a él. Sólo entonces, según se dice, pudo pintarlos. Por supuesto podemos estar seguros de que lo que pintaba eran realmente bambúes. De hecho, podríamos decir que pasó a ser un asunto de un bambú pintando bambúes.

Ahora bien, según el budismo, al menos según el budismo del Lejano Oriente —las tradiciones de China y Japón y, sobre todo, las tradiciones Ch'an y Zen—, ésta debería ser nuestra actitud hacia toda la naturaleza; no solamente hacia los bambúes sino hacia el sol, la luna, las estrellas, hacia los árboles, las flores y los seres humanos. Debemos aprender a mirar, a ver, a ser conscientes, para de esta manera volvernos sumamente "receptivos".

Como consecuencia de nuestra receptividad, nos unimos con todas las cosas, nos fusionamos con ellas y, en esta unidad, en esta realización de afinidad y profunda unión, si tenemos un temperamento artístico, será cuando realmente podremos crear.

2. La atención consciente en uno mismo

Este nivel de atención consciente tiene muchos subniveles, de los cuales describiremos tres que son particularmente importantes:

La conciencia en el cuerpo y sus movimientos.- En los sutras, el Buda nos habla de estar atentos al caminar, cuando estamos sentados, de pie o acostados. Uno tiene conciencia de la posición de las manos y de los pies, de la forma de moverse y de gesticular. Según esta enseñanza, si se es consciente de todo esto, no se puede actuar de forma precipitada, confusa o caótica.

Se tiene un maravilloso ejemplo de esto en la ceremonia japonesa del té. Esto es algo que todos hemos hecho cientos o miles de veces. Pero, ¿cómo lo realizan en Japón? ¿Cómo se celebra la ceremonia japonesa del té? Se efectúa de un modo muy distinto porque se lleva a cabo con atención consciente.

Con atención consciente se llena un cazo con agua y se pone sobre el fuego. Con atención consciente uno se sienta y simplemente observa cómo hierve el agua, mientras se escucha el burbujeo y, a la vez, se observa cómo flamea el fuego. Después, con atención consciente se deposita el agua hirviendo en la tetera; con atención consciente se vierte el té, se ofrece la taza y se bebe, todo el tiempo guardando un absoluto silencio.

Todo esto representa la atención consciente aplicada a los quehaceres cotidianos. Este tipo de actitud debería aplicarse a todas nuestras actividades. Todo debería ser llevado a cabo bajo el mismo principio de la ceremonia japonesa del té. Deberíamos realizar todo con atención y, por lo tanto, con calma, serenidad y belleza, así como con dignidad, armonía y paz.

Si la ceremonia japonesa del té representa cierto nivel de atención consciente en la vida diaria y cierto tipo de cultura espiritual —la correspondiente al budismo del Lejano Oriente, en especial al Zen—, ¿cuál es la ceremonia o institución análoga que podría representar esa misma actitud hoy en día en Occidente? ¿Qué actitud mostramos que pueda revelar todo el espíritu de nuestra cultura comercial? Tras pensar sobre esta cuestión, decidí que lo más característico de nuestra cultura era la comida de negocios. En la comida de negocios se intentan hacer dos cosas a la vez: disfrutar una buena comida y lograr un buen trato. Este tipo de comportamiento, en el que uno intenta hacer dos cosas contradictorias al mismo tiempo, es realmente incompatible con una verdadera, real y profunda atención consciente. Además es muy malo para la digestión.

Si se ejercita la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos de una manera prolongada, se logrará que la rapidez de movimientos vaya disminuyendo. El paso de la vida se volverá más estable y rítmico. Las cosas se harán más lentamente y con menos premeditación. Sin embargo, esto no quiere decir que realicemos menos trabajo. Esta idea es una falacia: la persona que hace todas las cosas lentamente —con atención consciente y premeditación—, posiblemente realizará más cosas que la persona que parece muy ocupada, que siempre está corriendo y que tiene montones de papeles y archivos sobre su mesa de despacho y que, en realidad, no está ocupada sino simplemente confundida. La persona que realmente está ocupada hace las cosas tranquila y metódicamente. Ello se debe a que no pierde el tiempo en trivialidades y tonterías y a que está atenta. Por eso, a la larga, consigue hacer mucho más.

La atención consciente en los sentimientos.- Ante todo se refiere a percatarnos de si estamos contentos, tristes o en un estado intermedio, nebuloso, gris o indiferente. Al aplicar la atención consciente a los sentimientos de nuestra vida emocional, se observará que el deseo egoísta, el odio o el miedo, tienden a disminuir, mientras que los estados emocionales diestros, los relacionados con el amor, la paz, la compasión, la alegría, tienden a refinarse[*]. Si continuamos aplicando esta atención consciente a nuestra vida emocional, tarde o temprano los estados emocionales torpes -como el enfado- acabarán desapareciendo o, como mínimo, serán controlados.

La atención consciente en los pensamientos.- Si de repente se nos preguntase: "¿En qué está pensando ahora mismo?", la mayoría tendríamos que confesar que no lo sabemos. Simplemente permitimos que la mente se deje llevar por la corriente de los pensamientos. No tenemos conciencia de ellos, sólo somos conscientes de ella de una manera vaga, nebulosa y sombría. No hay un pensamiento dirigido. No decidimos pensar en algo y luego pensamos; las ideas fluyen libre e indefinidamente. Los pensamientos entran y salen, a veces como un remolino, dando vueltas en la mente.

Por lo tanto, tenemos que aprender a observar, momento a momento, para ver de dónde vienen los pensamientos y a dónde van. Si lo hacemos, observaremos que el flujo de pensamientos disminuye y que la cháchara mental que sigue y sigue sin parar, se detiene. Con el tiempo, si perseveramos en esta atención consciente en los pensamientos, la mente llegará a ser en cierto punto —en determinados puntos culminantes—, una práctica de meditación completamente silenciosa. Todos los pensamientos discursivos, todas las ideas y conceptos serán simplemente aniquilados; la mente permanecerá en silencio y vacía, pero a la vez llena. Este tipo de silencio o vacío de la mente es mucho más difícil de lograr o de experimentar que el mero silencio de la lengua.

Sin embargo, es en este punto en el que, como resultado de la atención consciente, la mente se queda en silencio y los pensamientos se desvanecen, quedando solamente la atención consciente o conciencia pura y clara. Es entonces cuando empieza la verdadera meditación[**]. Siempre debemos estar atentos, teniendo conciencia de cómo movemos el cuerpo, de la forma en que bajamos el pie o levantamos el brazo; conciencia de lo que estamos diciendo; conciencia de nuestros sentimientos, de si estamos contentos, tristes o indiferentes; conciencia de lo que estamos pensando y de si el pensamiento está dirigido o no. Si estamos conscientemente atentos de esta forma, todo el tiempo, incluso durante toda nuestra vida, entonces veremos que, de manera gradual e imperceptible, sin lugar a dudas, esta atención consciente transmutará y transformará todo nuestro ser, todo nuestro carácter[***].

---

[*] Por ejemplo, si por naturaleza somos temperamentales o propensos a enfadarnos, al desarrollar la atención consciente en los sentimientos, tendremos primero conciencia de que hemos estado enfadados. Con un poco de práctica, tendremos conciencia de que estamos enfadados y tendremos conciencia de en qué momento empieza a surgir el enfado.

[**] Se dice que estas tres clases de atención consciente en uno mismo —la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos, en los sentimientos y emociones, y en los pensamientos— deberían practicarse todo el tiempo, en todo lo que hacemos. Durante todo el día e incluso, con la práctica, de noche —durante los sueños—, deberíamos permanecer atentos.

[***] En términos psicológicos, la atención consciente es el elemento transformador más poderoso que conocemos. Si aplicamos calor al agua, el agua se transforma en vapor. De la misma forma, si aplicamos la atención consciente a cualquier contenido psíquico, este contenido se purifica y se sublima de inmediato.

3. La atención consciente en las personas

Si tenemos alguna conciencia de los demás, habitualmente los sentimos no como personas sino como cosas, como objetos que están "ahí fuera". En otras palabras, tenemos conciencia de ellos como cuerpos físicos que interfieren con los nuestros. Sin embargo, esta forma de tener conciencia de los demás no es suficiente. Debemos tener conciencia de ellos como personas.

¿Cómo se logra esto?, ¿cómo puede uno cobrar conciencia de una persona como tal? Lógicamente, ante todo uno debe mirar a los demás. Parece muy simple, pero en realidad es muy difícil. Cuando decimos "mirar a los demás" no queremos decir fijar la vista en ellos. No se trata de observarlos con una mirada hipnótica. Uno simplemente ha de mirar y ello no es tan fácil como parece*.

Como parte de las actividades de la Orden Budista Occidental, a veces se hace lo que llamamos "ejercicios de comunicación". Hay cuatro ejercicios: el primero de ellos consiste en "sólo mirar", sentarse y sencillamente mirar —sin tensión o incomodidad y sin echarse a reír de manera histérica— a una persona sentada frente a ti que también te está mirando.

Éste es el primer ejercicio, porque no puede haber una comunicación verdadera con otra persona (o ningún tipo de intercambio auténtico) a menos que seamos conscientes de ella**.

En la India hay una forma muy significativa de atención consciente en los demás llamada darshan. Este vocablo literalmente significa "mirada", "percepción" o "visión" y es el término utilizado con respecto a la atención consciente en el maestro espiritual. En dicho país, los maestros espirituales se encuentran normalmente en lo que se llama ashrams, algo así como un centro de retiro donde vive el maestro y donde sus discípulos se reúnen con él y la gente va a verle. Lo que normalmente sucede es que, tras una ceremonia realizada por la noche llamada arati y que consiste en la realización de unos movimientos con luces ante la imagen de la deidad a la que se está rindiendo culto, el maestro simplemente se sienta y recibe a la gente. En el caso de maestros famosos, la gente acude de todas partes de la India. Cientos y hasta miles de personas llegan allí y todo lo que hacen es sentarse y mirar al maestro. Toman este darshan. En otras palabras: hacen todo lo que pueden para tener conciencia de él, como persona espiritual o como la personificación de un ideal espiritual.

En el caso del famoso Ramana Maharshi, éste acostumbraba a estar sentado en el ashram dando darshan durante semanas y meses. Se cree que permaneció sentado durante cincuenta años en un lugar concreto y la gente solía llegar de todas partes de la India sólo para verle, para mirarle, para tener conciencia de él. Con frecuencia no hacían preguntas ni conversaban, aunque, por supuesto, algunos lo hicieron. La mayoría simplemente se sentaba y miraba con atención consciente. Simplemente tomaban darshan. Según la tradición espiritual hindú, no es suficiente con aprender escuchando las instrucciones del maestro. Uno también debe tener conciencia del maestro como una persona espiritual. Sin este tipo de atención consciente se obtendrá muy poca cosa del maestro, en todo caso sólo a nivel intelectual y no espiritual.

4. La atención consciente en la Realidad

No significa "pensar acerca de la Realidad", ni tan siquiera "pensar en estar atentos a la Realidad". La mejor forma de describirla es diciendo que la atención consciente en la Realidad es una clase directa y no discursiva de contemplación. Por supuesto, esto adopta muchas formas y ahora sólo se mencionarán una o dos.

Una de las formas más conocidas y practicadas es el recordar a —o tener conciencia de— el Buda, el iluminado. Esto implica cierta atención consciente en la persona del Buda, en el sentido de tener conciencia de la Realidad encarnada en la forma del maestro humano iluminado. Al practicar este ejercicio de forma regular, uno empieza por tener conciencia interior de la apariencia externa del Buda, del aspecto que podía tener cuando andaba por los caminos de la India, hace 2500 años. Uno ve o intenta ver su cuerpo alto y sereno, vestido con ropas amarillas, caminando de un extremo al otro de la India del norte, aconsejando y enseñando a los demás. Luego, uno ve y trata de tener una conciencia interna del Buda en los momentos particularmente importantes

* Incluso podría decirse, sin caer en una exageración, que algunas personas nunca han mirado verdaderamente a otra y que nunca han sido miradas por los demás. De hecho, se puede pasar toda una vida sin mirar a otra persona y sin ser mirado por nadie. Así pues, no hay una atención consciente en las personas.

** La cuestión de la comunicación es todo un tema en sí mismo; tema que sólo se apuntó en relación al Habla Perfecta. Todo lo que debe decirse ahora es que, de ninguna manera, la comunicación ha de estar limitada al discurso. Puede ser también tan directa y sutil como virtualmente telepática. Cuando la comunicación es de este tipo, normalmente indica un nivel más bien elevado de atención consciente en las personas. Además, este tipo de atención consciente es normalmente mutua.

de su vida; en especial, sentado bajo el árbol bodhi, rechazando de su propia mente a los ejércitos de Mara y alcanzando la Iluminación. También pueden imaginarse otros episodios de su vida.

En segundo lugar, uno empieza a recordar —o a tener conciencia— de los atributos o cualidades espirituales del Buda: la infinita sabiduría, la compasión ilimitada, la gran paz, la pureza inmaculada; y al tener conciencia de estos atributos, uno intenta penetrar en su esencia común y más profunda —intenta penetrar en la Budeidad de la Budeidad, en la Iluminación de la Iluminación— e intenta realizarlo con atención consciente. En otras palabras, intenta cobrar conciencia de la Realidad en sí, expresada a través de la imagen resplandeciente o de la persona del Buda iluminado*.

La atención consciente en la Realidad es el nivel más difícil de mantener; más difícil que la atención consciente en las cosas, más difícil que la atención consciente en uno mismo y en los demás. Por ello, existen varios métodos con el propósito de ayudar a mantener un recuerdo o atención consciente continua de la Realidad, de la Esencia, de lo Trascendental.

Uno de estos métodos es la repetición constante de un mantra: palabra o sílaba sagrada normalmente conectada con un Buda o un Bodhisattva en particular. La repetición de esta sílaba, una vez recibida la iniciación correspondiente, no solamente nos pone en contacto con aquello que representa, sino que además mantiene este contacto mientras estamos en medio de todos los cambios, los altibajos, las angustias y las tragedias de la vida cotidiana.

Esta repetición se convierte en algo espontáneo —no automático—, incluso independiente de la propia voluntad, por lo que es posible mantener un hilo muy fino de contacto con la Realidad, incluso en medio de todas las ocupaciones y obligaciones, responsabilidades, esfuerzos y placeres de la existencia humana ordinaria.

Éstos son los cuatro niveles principales de atención consciente: la atención consciente en las cosas, en uno mismo, en los demás y, por encima de todo, en la Realidad. Cada uno de ellos tiene su propio efecto particular en la persona que lo práctica.

A través de la atención consciente en las cosas nos liberamos del velo de la subjetividad. La atención consciente en uno mismo purifica nuestra energía psicológica. La atención consciente en los demás nos estimula. Finalmente, la atención consciente en la Realidad nos transmuta, nos transfigura y nos transforma.

Todas estas diferentes clases de atención consciente contribuyen, cada una a su manera, al proceso de la Evolución Superior.

---

* También se puede practicar, siguiendo estas mismas directrices, la atención consciente en Shunyata o, vacuidad: atención consciente en la Realidad como "vacía" de todo contenido conceptual y más allá del alcance del pensamiento o de la imaginación e, incluso, de la aspiración o del deseo. Sin embargo, este tipo de atención consciente en la "Realidad desnuda", solamente puede practicarse tras haber adquirido cierta experiencia en la práctica de meditación.

Atención consciente y la práctica de sólo estar

Cuatro campos de experiencia

El interés inmediato de la atención consciente es la pregunta: "¿qué está sucediendo exactamente ahora en mi experiencia?" Esta interrogante exige curiosidad continua, receptividad y apertura y de ello nacen las prácticas de meditación de sólo sentarse y la meditación caminando.

El Buda identificó cuatro aspectos básicos de la experiencia humana: el cuerpo, los sentimientos actuales, nuestro estado mental en general y los objetos en particular que hay en la mente en este momento. Los llamó los "dominios de la atención consciente", cuatro áreas de la experiencia que se van desplegando, una a partir de otra.

Prueba llevar un poco de tu atención fuera de esta lectura y establécela en tu cuerpo. Lleva tu conciencia a lo largo de las diferentes partes de tu cuerpo y experimenta cualquier sensación que encuentres. Es posible que al principio te resistas un poco, pero relájate y continúa. Así lo conseguirás (un consejo: no brinques a la siguiente instrucción hasta que estés experimentando de manera directa aquello a lo que se esté refiriendo la presente).

Siente la piel en tu rostro y la variedad de sensaciones físicas que hay en él. Encontrarás tensión, comezón y muchas sensaciones distintas. Siéntelas por un rato y relájate en el reino de las sensaciones corporales. Ahora deja que tu atención pase de las sensaciones en los ojos a las de los labios, luego a las de la frente y las del cuero cabelludo. Conforme haces esto puedes sentir otras partes de tu cuerpo relajándose en solidaridad. Ahora nota tus hombros, tus brazos, tus antebrazos, las muñecas, las palmas de las manos, los dedos y los pulgares. Entonces lleva tu atención de un modo minucioso a todo el resto de tu cuerpo. Primero al pecho y al abdomen, luego a la espalda, bajando por la columna vertebral, después a las caderas, los glúteos, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos de los pies. Experimenta las sensaciones hasta en el hormigueo que se siente en la planta de los pies.

Es bueno hacer un escaneo del cuerpo para prepararse antes de cualquier meditación, porque la conciencia del cuerpo ofrece una forma para tener conciencia de los aspectos más sutiles de la experiencia (sentimientos, emociones, pensamientos) con los cuales trabajamos en la meditación. La atención consciente opera desde la base hacia arriba. El hecho de que estemos en contacto con el cuerpo, que es el primer campo de la atención consciente, nos permite afinarnos con el sentimiento. El hecho de que estemos afinados con el sentimiento (agradable, doloroso o neutral), que es el segundo campo de la atención consciente, nos permite sintonizarnos con las emociones y los pensamientos que las acompañan. Por ejemplo, cuando estamos enojados tenemos pensamientos de enojo; cuando estamos codiciosos tenemos pensamientos de codicia; y cuando estamos hambrientos tendemos a pensar en comida. La mente enojada, la mente codiciosa y la mente hambrienta son ejemplos de estados de ánimo o estados mentales en general, que es el tercer campo de la atención consciente. Cuando tenemos el hábito de notar el estado de ánimo la mente tiene una nueva espaciosidad en la que notamos con mayor presteza los objetos específicos de nuestra atención. Aquí empieza el cuarto campo, más complejo y activo, de la atención consciente (los objetos de), la atención. Ésta nos permite verificar los efectos que causa nuestra actividad momento tras momento en contraste con nuestras aspiraciones (y ciertas enseñanzas del Buda) y elegir la manera en que responderemos.

1. Cuerpo

Es esencial estar conscientes del cuerpo. Consideremos la gran alegría de estar físicamente conscientes. Si dejamos que la conciencia fluya con lo que estamos haciendo físicamente, hasta las sensaciones más sencillas (los pies en el piso, el aire en la piel) pueden volverse exquisitas y absorber toda nuestra atención. Esto trae riqueza y significado a nuestra vida diaria.

Lo más importante que hace la atención consciente al cuerpo es traernos al presente. Nos trae de nuevo a la tierra. Nos baja de las nubes de la proliferación de pensamientos. Al principio es posible que nos resistamos a dejar los pensamientos pero si persistimos un poco apreciaremos la realidad del aquí y el ahora. Cuando traemos la conciencia al cuerpo nuestras actividades empiezan a asumir cierta armonía. Nos sentimos más en contacto, más en el baile. Esto es agradable, así que nos relajamos. Nuestro manera de tomar la vida se calma y, no obstante, no por eso rendimos menos. Lo cierto es que al sintonizarnos con un modo más efectivo de vivir hacemos más.

La conciencia del cuerpo nos puede enseñar mucho acerca de cómo nuestra postura y nuestros movimientos reflejan lo que sentimos. Podemos ver con facilidad en los demás cómo su cuerpo guarda las actitudes y emociones habituales. También podemos sentirlo en nuestras propias sensaciones, posturas y movimientos. Las expresiones del rostro ofrecen los mensajes más evidentes pero el lenguaje corporal comunica también de inmediato si hay interés, incertidumbre o agresión. Cuando vemos que alguien camina con paso alegre sabemos de manera instintiva que está feliz. Asimismo, sentimos de inmediato que algo anda mal cuando un amigo trae la frente baja, aunque sea sólo un poco y viene con los hombros caídos.

2. Sentimiento

Uno de los primeros cambios que se dan cuando entramos en contacto con el cuerpo es que experimentamos con más presteza lo que sentimos, a través de un espectro que va del placer al dolor. Así que preguntémonos, sobre la base de ese escaneo del cuerpo que acabamos de hacer, ¿ahora que estoy sentado aquí (o parado o acostado) la sensación física es agradable o no? Sin duda parecerá más complejo que esto, pero enfocarse en el eje del placer o el dolor abre una puerta por la que podemos ver con mayor profundidad. Los sentimientos también pueden ser mentales: nuestras ideas, recuerdos y percepciones se sienten de manera agradable, dolorosa, etc. Estos sentimientos quizá parezcan muy oscuros pero, incluso así, hacernos la pregunta causa un efecto poderoso.

Entonces se vuelve más fácil conectarnos con las emociones más complejas que corren por la mente. Si lo que sentimos en el cuerpo es un poco incómodo, ¿será que estamos respondiendo también con irritación, vergüenza, aversión o miedo? Si es agradable habrá un rango diferente de emociones, pero lo importante es señalar que desde la perspectiva de la meditación es muy útil notar con mayor claridad lo que está ocurriendo en nuestro interior. Por ejemplo, supongamos que estamos aquí sentados, leyendo, conscientes de determinada serie de sensaciones en el cuerpo, las cuales solemos relacionar con tener hambre. Son muy leves pero podemos reconocer que son ligeramente desagradables. Al reconocerlo así notamos que (como siempre) ya estamos respondiendo con una emoción. En esta etapa es una emoción de ecuanimidad. De acuerdo, tenemos un poco de hambre pero no es para tanto. Nos interesa más seguir leyendo. Más tarde empezamos a sentirnos inquietos. Incluso tenemos ansias de comer y no pensamos más que en eso. Por el contrario, si no hubiéramos notado en absoluto la incomodidad básica quizá nos habríamos sentido confundidos, sin saber por qué y también habríamos empezado a estar distraídos.

Cuando digo "sentimiento" aquí me refiero a placer o dolor, fuerte o débil. Estos sentimientos son automáticos y la gente tiene muy poco control sobre ellos. El chocolate nos causa placer automáticamente. El dolor de muelas nos causa dolor de un modo automático. Con frecuencia al sentimiento se le encima la emoción (y chorros de pensamientos cargados de emoción) y no podemos verlo como una capa distinta. Sin embargo, su naturaleza es diferente. El chocolate puede producir un sentimiento automático de placer pero ese placer no necesariamente viene seguido de un deseo de comer más chocolate ni de un plan para conseguir más. El deseo de comer más y la planeación de cómo obtenerlo serían una capa emocional posterior en la que gastaríamos una enorme energía. El dolor de muelas (sentimiento doloroso) puede tener el potencial para deprimirnos (emoción negativa) pero tenemos cierto grado de control sobre eso. Aunque parezca muy pequeño, éste es el espacio en el que podemos cambiar un patrón.

Estar plenamente conscientes de los sentimientos es un arte esencialmente transformador, porque la gente está tan acostumbrada a vivir en una realidad secundaria de emociones y pensamientos complejos que se separa de la experiencia pura. La esencia de la práctica budista es permanecer lo mejor que uno pueda con el núcleo central de sensaciones y sentimientos, antes de que las reacciones emocionales habituales se desaten. Desde ese núcleo es posible cambiar las respuestas instintivas. Las emociones siempre son respuestas a ciertos sentimientos. Si observamos con atención nuestras reacciones internas veremos el continuo patrón de sentimiento/respuesta, sentimiento/respuesta, sentimiento/respuesta. Veremos la atracción básica hacia lo que pueda darnos placer y la repulsión básica a lo que pueda causarnos dolor. Atracción y repulsión son las emociones más básicas. Queremos movernos, ya sea para ir hacia un sentimiento o para alejarnos de él.

Cuando sentimos que no somos tan capaces de lidiar con una emoción nuestra tendencia es cortar con ella. Es fácil que nos sintamos incómodos con emociones fuertes como la ira o el deseo sexual. Eso hace que muchas personas las nieguen y se distancien de su experiencia. Asimismo, es común que nos atrape una emoción y que reaccionemos a ella más o menos obcecadamente, en ocasiones perjudicando a alguien más. Al contactar de un modo más profundo con el sentimiento y la emoción, el propósito de la atención consciente es cultivar respuestas hábiles y convenientes. No podemos cambiar nuestros sentimientos. No importa lo que hagamos, siempre surgirán el placer y el dolor. Lo que sí podemos hacer es aprender a cambiar la manera en que respondemos a esos sentimientos. Podemos aprender a desarrollar paciencia, amor y compasión y a soltar los impulsos que nos llevan al deseo vehemente y la aversión.

Esto comprende también el estar conscientes del pensamiento, ya que éste y la emoción son más o menos inseparables y cada uno de ellos le da una clave al otro. En cuanto notamos un pensamiento podemos leer la emoción subyacente. Conéctate con una emoción y podrás ver el proceso de pensamiento que ocurre de manera simultánea. Éste tipo de técnicas es esencial para el entrenamiento. Es común que no tengamos idea de cuáles son nuestros pensamientos, aun cuando pasemos horas persiguiéndolos. Pueden parecer tan elusivos, ondulando como nubes o escurriéndose veloces como pececillos en aguas oscuras. La práctica de la atención consciente desarrolla la capacidad de reconocer los pensamientos y saber qué rumbo están tomando. En particular, aprendemos a ver cuando un tren de pensamientos surge de una emoción, ya sea que, por ejemplo, se trate de una opinión producto de una auténtica racionalización de nuestra preferencia o resultado de una consideración objetiva o, bien, si el modo en que estamos describiéndonos las cosas es útil o si es una distorsión inconveniente que se basa en un temor o un prejuicio.

Cuando vemos más de cerca podemos limpiar nuestro pensamiento, "al examinar las afirmaciones en la piedra de toque de la conciencia", como dice D. H. Lawrence. Cuando clarificamos la relación que hay entre nuestros pensamientos y nuestras emociones podemos redescubrir lo que en verdad pensamos y sentimos. La mayoría de nuestros pensamientos son un revoltijo de ideas de otras personas y eso es normal. Todos tomamos ideas de nuestros padres, de amigos, de libros, de los medios de comunicación y de internet. Sin embargo, hacer frente por completo al poder de estas influencias es un paso importante para llegar a pensar con mayor claridad e independencia. Eso acrecienta nuestra capacidad para reflexionar acerca de lo que pensamos o para dirigir los pensamientos. Ésta es una cualidad esencial, como veremos más adelante, cuando consideremos lo que es cultivar la visión cabal.

3. Estado de ánimo

¿Y cómo, monjes, vive uno contemplando la mente en la mente?

He aquí, monjes, que cuando hay deseo sensual en la mente uno sabe que hay deseo sensual en la mente y cuando no hay deseo sensual en la mente uno sabe que no hay deseo sensual en la mente. Cuando hay ira en la mente sabe que hay ira en la mente y cuando no hay ira en la mente sabe que no hay ira en la mente. Cuando hay ilusiones en la mente sabe que hay ilusiones en la mente y cuando no hay ilusiones en la mente sabe que no hay ilusiones en la mente. Cuando la mente está contraída sabe que la mente está contraída y cuando la mente está distraída sabe que la mente está distraída. Cuando la mente se halla amplia sabe que la mente se halla amplia y cuando la mente está estrecha sabe que la mente está estrecha. Cuando la mente está dispuesta a expandirse sabe que la mente está dispuesta a expandirse y cuando la mente no está dispuesta a expandirse sabe que la mente no está dispuesta a expandirse. Cuando la mente está concentrada sabe que la mente está concentrada y cuando la mente no está concentrada sabe que la mente no está concentrada. Cuando la mente está liberada sabe que la mente está liberada y cuando la mente no está liberada sabe que la mente no está liberada. De la sección sobre el estado mental, del Sutta Satipatthana, las principales enseñanzas del Buda acerca de la atención consciente.

El tercer campo de la experiencia como lo describe el Buda es comparativamente sencillo. Se trata de nuestro estado mental actual, lo que podemos llamar estado de ánimo. Según señala Robert E. Thayer, un estado de ánimo es un estado de relativamente larga duración que es volitivo. Contiene diversos pensamientos y emociones relacionados, si bien difiere de esos pensamientos y emociones "en que (el estado de ánimo) es menos específico, menos intenso y menos probable que lo detone un estímulo o un evento en particular".

¡Hola! ¿Cómo te sientes hoy? ¿Sientes que te falta algo? ¿Andas irritado, obsesivo, con una visión estrecha, absorto? ¿Estás confundido, distraído, no consigues enfocarte? ¿O tienes hoy muy claras tus ideas y andas concentrado, más brillante que nunca? Como mirar al cielo y darse cuenta de cómo está el clima, es fácil que nos demos una idea aproximada de cuál es nuestro estado de ánimo actual. Sin embargo, sospecho que no es algo que hagamos muy seguido, aun cuando sólo es cosa de decidir echar ese vistazo y aun cuando sabemos que si hiciéramos eso más seguido sería bueno para nosotros mismos y para nuestros amigos. Si supiéramos de un modo más consciente que, por ejemplo, nuestra mente está "contraída", quizá por no haber dormido bien, tenderíamos menos a tensarnos demasiado, afectándonos con eso y a despotricar contra los demás. También sería bueno porque si entendiéramos cuál es nuestro estado mental procuraríamos mantenernos más conectados con nuestra experiencia. Quizás esto sea lo más importante, pues debemos ser sensibles a nuestra experiencia. Muchos problemas se suscitan cuando ni siquiera notamos que tenemos determinado estado mental. Por ejemplo, estamos irritados y vamos por ahí sin conciencia de ello, como en una burbuja mental, desconectados de la realidad de nuestras impresiones, sentimientos y emociones. Es difícil vivir y trabajar con alguien que está enajenado, además de que eso disipa su energía y a la larga lo hace menos feliz.

4. Objetos de atención

El cuarto campo de la experiencia y en cierta forma el más sutil es la atención que le damos momento a momento a los objetos que hay en nuestra conciencia actual. Están los objetos de nuestros sentidos físicos, las imágenes visuales, sonidos, olores, sabores y sensaciones táctiles que nos resultan familiares, así como las construcciones de pensamientos, percepciones, reconocimientos, recuerdos; todo tipo de imagen dentro de lo que el budismo llama "el sentido de la mente". Todos estos fenómenos vienen y van ante nuestra atención, con tal rapidez que nos perdemos de la mayoría de los detalles. A medida que la meditación se vuelve más concentrada y nuestra atención consciente se hace más profunda los notaremos más. En ocasiones es muy sorprendente en verdad ver todo lo que pasa por la mente.

Por supuesto que estos objetos de la atención son también lo que le interesa a otras áreas de la atención consciente, pero aquí nuestro propósito es un poco diferente. En el Sutta Satipatthana, el Buda nos recomienda contemplar las experiencias en cada campo de un modo "diligente, con conciencia clara y atentos, libres de deseos e insatisfacciones con respecto al mundo". Nos sugiere que exploremos interna y externamente cada una de ellas y que estemos conscientes de cómo surgen, cómo desaparecen y de ambas cosas. Debemos estar conscientes de cada una de ellas en el grado suficiente para el conocimiento y la continua atención consciente y deberíamos mantener un espíritu de independencia, "sin apegarnos a nada en el mundo".

Ahora el Buda nos pide también que midamos nuestra experiencia actual contrastándola con varias de sus principales enseñanzas, incluidos los cinco obstáculos para la concentración, que se explican en el capítulo 4. De este modo la práctica de la atención consciente se convierte en un entrenamiento completo para la iluminación. Los tres primeros campos nos adiestran para tener una experiencia más clara de nuestra vida y el cuarto delinea el detalle momento a momento de nuestra experiencia, contrastándola con diversas enseñanzas que pueden utilizarse para transformarla.

La práctica de Sólo estar

Si lo hacemos bien, la atención a la respiración y metta bhavana cultivan la atención consciente de nuestra experiencia actual como lo hemos estado explorando. Sin embargo, ambas hacen algo con esa conciencia. La usan como base para la concentración de la mente y para generar bondad y amor. Ese cultivo activo es lo que describimos justo ahora en el quinto campo de la atención consciente. Es excelente actuar sobre la base de la conciencia; en eso se resume el sendero. No obstante, hay también mucho que aprender a través del cultivo de la atención consciente sin todas esas intenciones. En ocasiones es bueno sólo notar lo que hay en nuestra experiencia antes de correr a cambiarla. Además, necesitamos permitir que haya un espacio extra para que surja a la superficie lo que acostumbramos evitar, malinterpretar o lo que nos parece que carece de interés. Es en este aspecto donde cobra importancia la práctica de sólo sentarse.

La práctica

Sólo estar significa exactamente eso. La práctica implica sólo sentarse y estar ahí. No se trata de cultivar algo, pero no estamos sentados de manera pasiva, como un costal de patatas. Hay un método, que consiste en mantener la atención en el momento presente lo más constante que podamos, enfrentando por completo cada aspecto de la experiencia conforme surge, abriéndonos a ello. Hay que tener un firme compromiso con esa apertura, confiando en que en cada momento hay más que sentir y percibir de lo que alcanzamos a darnos cuenta. Cada vez que sintamos que estamos perdiendo esa apertura debemos detenernos y regresar la atención a la experiencia del presente, en especial a la del cuerpo, ya que sus sensaciones son tangibles y definidas. Este detenerse y volver a empezar va con el espíritu de sólo estar. Sin embargo, aparte de hacer un continuo ajuste para mantener la apertura básica, la práctica debe ser fluida y relajada, sin esforzarnos para conseguir algo.

Esta actitud también se encarna en la postura. Los ojos están abiertos y la mirada es suave, relajada y quieta, descansando en el piso, a un metro de distancia más o menos. Esto expresa naturalidad y receptividad con respecto a la actividad de los sentidos. De igual modo, sentados en esta postura debemos tener los brazos abiertos y las manos sobre las rodillas, en lugar de mantenerlas con las palmas juntas sobre el regazo, como es más usual. En términos de lenguaje corporal, esto indica confianza y un corazón abierto.

Es buena idea fijar el tiempo que durará la sesión. Puede ir de 15 a 30 minutos para empezar. Quizá parezca poco tiempo pero la práctica de sólo estar puede ser muy intensa y si empezamos con sesiones más cortas podremos mantenerla mejor. Más adelante es posible alargarlas a nuestro gusto.

Simplemente nos sentamos, de un modo naturalmente consciente y receptivo, sin tratar de hacer algo en especial y sin intentar suprimir nada, dejando que los pensamientos, los sentimientos y las emociones vengan y vayan con toda libertad. Adopta la actitud de estar listo para acoger cualquier cosa que surja en tu experiencia, con una atención abierta de manera equitativa, sin apego y preparado para dejar que todo cambie y pase sin ponerle trabas. Al tener los ojos abiertos estamos participando de una forma muy activa. Los ojos cerrados, en cambio, se asocian más con estados de sueño o con una concentración deliberada, apartándose de los sentidos. Quizá sea necesario que nos recordemos que no estamos meditando de la manera acostumbrada, es decir, retirando la atención de los estímulos sensoriales. Este método sirve para concentrar la atención.

Sin embargo, la práctica de sólo estar no es una meditación en ese sentido. Es una aplicación directa de la atención consciente. Como no estamos tratando de evitar ni de cambiar la experiencia sino de ver directamente su naturaleza sin una actitud analítica, el estado de ánimo con que la abordamos es de apertura a la experiencia y no de desconexión. Todo lo contemplamos como que es interesante y significativo, incluyendo las experiencias que tememos o que nos parecen dolorosas o tediosas. En el fondo no podemos insistir en que sólo estar sea un proceso puramente receptivo, aun cuando ésa sea la cualidad que lo define. Estar abiertos se vuelve algo muy activo. Estamos abriéndonos con confianza a una noción positiva de la realidad.

Tarde o temprano, sólo estar se convierte en una puerta a la visión clara. Conforme la mente se va asentando en el estado de ánimo que requiere esta práctica se va haciendo posible observar, de un modo muy directo, la impermanencia de cada percepción y de cada transformación momentánea que tiene "yo", el que percibe. Al ver que ambos son impermanentes empieza a disolverse la distinción que de forma convencional hacemos entre el sujeto y el objeto de la experiencia. Por lo general, cuando nos relajamos experimentando algo antes de etiquetarlo comenzamos a ver su verdadera naturaleza. De este modo, sólo estar puede combinar una atención consciente muy sencilla y directa con el objetivo a largo plazo de percibir la realidad de acuerdo con la enseñanza de la Perfección de la Sabiduría, Prajñaparamitá.

Además de ser una práctica en sí, sólo estar funciona también como preparación para la meditación. Sentarnos en silencio cinco o diez minutos, sintonizándonos, relajándonos y sensibilizándonos, nos ayuda a desengancharnos del estado anímico con el que llegamos de las actividades anteriores, para asimilar nuestro estado mental en el momento presente. Asimismo, puede ser buena idea un corto periodo de sólo estar para terminar una meditación y absorber su impacto. Simplemente nos sentamos, sin tratar de seguir concentrándonos. Nos quedamos conscientes del cuerpo y del tono de sentimiento que hubo en la meditación. Esto permite que sus efectos se incorporen de manera adecuada. Es una forma suave de salir de la meditación y hacer una transición para continuar con nuestras actividades cotidianas.

Meditación caminando

Cuando concluimos la práctica que hacemos sentados, ya sea sólo estar, metta bhavana o atención a la respiración, es buena idea levantarnos y dar un paseo con la experiencia que tuvimos. En general, es importante encontrar el modo de llevar la conciencia del cuerpo, de los sentimientos, del estado anímico y la atención generada en la meditación a la parte principal activa de nuestra vida. La meditación caminando es una manera de experimentar con esa transición y es también una práctica efectiva en sí.

El Buda pasó la mayor parte de su vida al aire libre y caminar con conciencia era un aspecto significativo de su práctica personal. La meditación caminando es un útil complemento para la práctica de meditación sentados, además de que puede hacerse también en espacios interiores. Es, asimismo, un excelente apoyo para todas las demás prácticas (no nada más para la de sólo estar) y en especial es muy conveniente para los descansos entre sesiones de meditación o para cuando no podemos practicar sentados. Como ayuda mucho a la reflexión, también es una buena forma de clarificar nuestras ideas y de encontrar la perspectiva de nuestro camino espiritual.

El modo recomendable para esta práctica es encontrar un camino recto en un terreno plano (lo ideal es que sea al aire libre) y caminar con atención consciente de un lado a otro. La atención se mantiene absorta en una práctica general de atención consciente, de una forma similar a la de la meditación de sólo estar. Es decir, nuestra atención debe estar en el cuerpo y sus movimientos mientras vivimos la experiencia presente y reconocemos cualquier sentimiento, emoción, pensamiento u otra percepción que surja cuando estamos caminando. El paso que elegimos debe permitirnos mantener la atención consciente. Es fácil que la atención se disipe cuando uno está caminando, así que conviene conservar un poco de atención a la respiración, no enfocándonos en ella de manera exclusiva, sino notando el contacto del aire al respirar como un aspecto continuo y relativamente estable de la experiencia más amplia. A mí me ayuda mantenerme absorto en la relación que hay entre la respiración y caminar, notando cómo surge y decrece la respiración con cada paso. Normalmente encuentro que hay tres respiraciones en cada paso, que pueden llegar a ser cuatro cuando el cuerpo y la mente empiezan a tranquilizarse y relajarse. No importa tanto cuántas respiraciones sean, además de que mi capacidad pulmonar es inferior a la del promedio, pero me parece una buena forma de mantener más la atención en la experiencia.

Soy partidario del método del ir y venir porque la pausa regular y la vuelta que se hace al final del camino crean un momento natural para volver a enfocarse y cobrar conciencia de uno mismo. Sin embargo, también podemos caminar en un círculo continuo, como suele hacerse en las sesiones de meditación en grupo o podemos caminar en cualquier otra forma que nos parezca adecuada (por ejemplo, el ir y venir en un tramo recto pude adaptarse a un camino curvo).

Debido a que es algo que se basa en el cuerpo, caminar de aquí para allá es una buena forma de relajarse y aclarar los pensamientos. Cualquier exceso de energía que haya en la cabeza descenderá al cuerpo. Éste puede ser un modo de absorber una experiencia, como la de una lectura o la de una sesión de meditación o puede también servir como preparación para meditar o alguna otra actividad. Es ideal para cuando resulta difícil sentarse a meditar. Puede ser así, por ejemplo, cuando estamos cansados o emocionalmente inquietos. No debemos esperar que la meditación caminando sustente a una concentración muy enfocada, si bien con la práctica nuestro enfoque aumentará. La calidad de la concentración tiende a ser más causada por el movimiento constante del cuerpo y la necesidad de estar conscientes del entorno. Además, se requiere tiempo para concentrarse. Quizá necesitemos dejar que pasen hasta 15 o 20 minutos para que se establezca algún tipo de continuidad. A algunas personas este periodo inicial les parecerá demasiado aburrido o lleno de distracciones y se impacientarán pero vale la pena perseverar. Cuando se mantiene una conciencia corporal continua la atención concentrada terminará por surgir, junto con la inspiración que por lo regular se asocia con la meditación.

Deberíamos elegir a qué velocidad vamos a caminar considerando el estado mental que tenemos en un momento dado. Si nos sentimos pesados podemos caminar con más energía y si estamos inquietos podemos caminar más lentamente. En general el paso debería ser muy lento y mesurado, aunque muchas veces funciona bien caminar un poco más rápido al principio y luego ir bajando la velocidad, a medida que la mente se armoniza con el cuerpo y se va concentrando. Conforme va surgiendo una atención plena más intensa el efecto es que se expande la experiencia de caminar, para percibir con más detalle los pequeños movimientos del cuerpo, como por ejemplo los de la acción de levantar el pie. En estas circunstancias puede ser natural desacelerar, hasta un paso en el que los movimientos se hagan apenas perceptibles a cualquier observador, pero el paso correcto es aquél con el que nos sentimos más cómodos mientras vamos profundizando en la atención consciente. Caminar de una forma muy lenta y deliberada puede inducirnos a una concentración más profunda en sí, aunque eso no ocurrirá de un modo automático. Si intentamos forzar que eso suceda la concentración será estrecha y sin

sensibilidad. La clave está en mantener una atención amplia. El movimiento puede ser tan lento como queramos, en tanto que estemos físicamente relajados y podamos caminar con naturalidad, así sea a la velocidad de un caracol. Si nos sentimos tensos puede ser buena idea caminar más rápido un rato y dejar que la tensión se disipe sola (no hay más virtud en caminar lento que la de poder cultivar así la atención consciente).

La meditación caminando es también una buena forma de usar el tiempo cuando tenemos ganas de meditar pero no hay un espacio tranquilo disponible. En el trabajo, por ejemplo, si tienes un rato libre a la hora del almuerzo trata de usarlo para caminar de aquí para allá en una calle tranquila o en un parque. Quizá la mejor práctica que podamos escoger sea recorrer los cuatro campos de la atención consciente. Si estamos agitados y traemos muchas cosas en la mente podríamos incluir un poco de metta bhavana o nada más "caminar" de un lado a otro. Cuando se vuelve una práctica familiar descubrimos que la meditación caminando es un método muy útil que deberíamos tener presente. Es excelente cuando no tenemos ganas de meditar pero sabemos que lo necesitamos, por ejemplo cuando estamos muy inquietos o agitados. Asimismo, puede servir para acabar con un estado mental de embotamiento y vigorizarnos. La meditación caminando en general tiene un efecto calmante e integrador, no importa a qué situación la apliquemos.

La investigación abierta que hay en una práctica de atención consciente, ya sea que la empleemos en la meditación caminando, en sólo estar o en el adiestramiento general de la atención plena, es de una importancia central para el cultivo del sendero de nuestro desarrollo.

Mettà Bahavana: Emoción Positiva

Metta Bhavana

La expresión *Metta Bhavana* es a veces traducida como "el desarrollo de amor universal" y es una de las cuatro meditaciones que juntas forman un conjunto conocido como los Brahma-Vihara, expresión que significa algo así como "moradas de los dioses". De manera que podríamos decir que la práctica de esta meditación -y de sus tres meditaciones compañeras- tiene por objetivo situarnos en un estado anímico igual al de los dioses*.

Lo más importante en relación a las meditaciones Brahma—Vihara es que nos ayudan a experimentar estados mentales agradables y positivos, iguales a los de los dioses. La Metta Bhavana funciona como la base de este conjunto de meditaciones. Las otras, relacionadas con el desarrollo de la compasión, la alegría compasiva y la ecuanimidad son, en cierto sentido, distintos aspectos de la Metta Bhavana. De manera que la Metta Bhavana es la más importante de las cuatro.

Puede que parezca al principio muy diferente de la práctica del seguimiento consciente de la respiración, pero lo cierto es que ambas se complementan muy bien entre sí. Incluso si tenemos preferencia por una de las meditaciones en particular, como ocurre en la mayoría de los casos, pronto descubriremos cómo nuestra práctica de una de las meditaciones enriquece nuestra experiencia de la otra. Al fin y al cabo, las dos son prácticas diseñadas para desarrollar la conciencia.

Veamos primero si podemos entender qué se quiere decir con el uso de la palabra metta, para luego pasar a contemplar la estructura de la práctica en sí.

La palabra pali metta es a menudo traducida como "amor universal". A veces simplemente es traducida como "amabilidad" o, menos a menudo, como "amor". A pesar de ciertas connotaciones románticas o sexuales que puedan ocurrir comúnmente, la palabra amor cuenta con una fuerza y una franqueza que la hacen parecer apropiada.

Bhavana es otra palabra pali, y significa "cultivo" o "desarrollo". De manera que esta meditación consiste en el cultivo de metta. Sin embargo, la idea de que podemos cultivar unas emociones más que otras presenta dificultades en la sociedad occidental**.

---

* El concepto budista de los dioses es probablemente muy distinto de cualquier otro. Para empezar, según el budismo, hay muchos dioses; además, el ser un dios no constituye una condición permanente. Un ser humano, para la enseñanza budista tradicional, puede convertirse en un dios al renacer en una esfera de dioses; y esto sólo ocurre si se ha portado particularmente bien. Pero no será un dios para siempre: en algún momento u otro renacerá en una esfera distinta, de las cuales hay muchas.

** El budismo no sostiene este punto de vista, afirmando que si bien nuestras actitudes emocionales básicas están profundamente arraigadas, el cambiarlas, si sabemos cómo lograrlo, está al alcance de todos. Lo único que se necesita es hacer un esfuerzo continuo.

Esta meditación está relacionada con el desarrollo de emociones positivas; se trata de consolidar una actitud que resulte positiva para nosotros mismos y para otros. Aunque a menudo somos conscientes de cómo nuestros estados de ánimo cambian de un día para otro, o incluso hora tras hora, también podemos sentir que contamos con una especie de emocionalidad de fondo. Todos tenemos nuestros altibajos, pero está claro que las personas se enfrentan a estas inevitables fluctuaciones del carácter de maneras muy diferentes.

Una de las funciones de la Metta Bhavana es la de crear una base emocionalmente positiva para nuestras vidas. Para empezar, nuestra práctica de esta meditación es en gran parte una especie de investigación de nuestra vida emocional. Se trata de aplicar una mayor conciencia, una mayor claridad, a nuestras emociones. No se trata de controlarlas, sino de embarcarnos en el lento proceso de conocernos a nosotros mismos, de aprender a reconocer lo que realmente somos, para luego estimular los aspectos más expansivos y afectuosos de nuestra persona.

Hay que subrayar el hecho de que la meditación en general no es ni una panacea ni un arreglo de última hora. Nos hemos pasado toda la vida —muchas vidas, de acuerdo con el criterio budista tradicional— adquiriendo los hábitos mentales y emocionales que nos conforman. Cambiarlos de manera significativa va a requerir tiempo y práctica. El budismo es, en este sentido, realista; no es ni pesimista ni optimista: es realista. Y ésta es una de las razones por las que muchos piensan que es fiable. Cambiar es, desde luego, posible, pero requiere tiempo y esfuerzo.

Todos somos únicos. Somos una compleja combinación de muchos factores: nuestra biología, nuestra raza, nuestra familia, el contexto social en el que vivimos. Desde el punto de vista de la meditación, no necesitamos examinar exhaustivamente el peso que cada uno de estos factores tiene en nuestras vidas; todos han contribuido para convertirnos en lo que somos. Lo que hay que tener claro es que somos el resultado de un condicionamiento determinado.

Este condicionamiento ha estado en vigor durante mucho tiempo —y no tan sólo durante esta vida—. Aceptemos o no el concepto budista del renacer, sigue siendo cierto el hecho de que los seres humanos somos producto de la totalidad del proceso evolutivo. Y aceptemos o no todas las implicaciones de la enseñanza budista de la condicionalidad, es lógico pensar que la mayoría de la gente sí aceptaría sus conclusiones más generales en caso de oírlas, las cuales se reducen a afirmar que todos los fenómenos surgen en dependencia de ciertas condiciones: todas las cosas surgen como resultado de un complejo conjunto de factores condicionantes.
También nosotros somos el resultado de varias condiciones determinadas por nuestras circunstancias particulares y por los hábitos mentales que hayamos desarrollado con el paso de los años.

Conforme nos hacemos más conscientes, nos hacemos también más responsables por nuestra propia persona; es esta virtud —y esta maldición— de la conciencia autoreflexiva la que nos define como humanos y nos da la opción de elegir. Podemos evadir esas opciones si conseguimos mantener un nivel tan pobre de conciencia como el habitual en nosotros.

Si, por otra parte, queremos ser más conscientes y estar más vivos, hemos de favorecer tales opciones; hemos de comenzar el largo proceso que conduce a la liberación. Si se comienza a meditar con regularidad de una manera seria, se introducirá en la vida una poderosa fuerza para el cambio[*]. No seremos los mismos de siempre, sino que seremos un poco más positivos, un poco más conscientes. Conforme pase el tiempo puede que lleguemos a ser muy diferentes, lo cual obviamente tendrá repercusiones. Volviendo al tema de la Metta Bhavana, más adelante se examinará el concepto de la "visión clara"[**], pero por ahora merece la pena mencionar que la visión clara —la cual constituye el objetivo de la práctica del budismo— no es un asunto árido, refiriéndose tanto al corazón como al intelecto. ¿Qué pasaría si de repente viéramos todas las cosas como realmente son? Es probable que nos sintiéramos abrumados.

Nos enfrentamos al problema de estar confundidos. Y esta confusión es más emocional que intelectual pues surge a raíz de una necesidad emocional: la de sentirnos seguros no sólo en relación a nosotros mismos sino también al mundo que nos rodea.

---

[*] Pero es común encontrar partes de nosotros que no quieren cambiar. La idea de cambiar —o el cambiar en sí— pueden dar lugar al miedo, y nunca podemos decir con seguridad cómo acabará todo. Por lo tanto estamos, de alguna manera, provocando la aparición de conflictos. Además, cambiar no es una especie de viaje mental, pues dicho proceso conlleva consecuencias reales en el mundo real, en nuestro mundo concreto.

[**] Visión clara de la esencia de la realidad.

Sabemos muy bien que todo se encuentra en un estado de cambio continuo. Pero en nuestro corazón seguimos aferrándonos con desesperación a las cosas que amamos —o incluso a las que odiamos—. Queremos que todo deje de cambiar, queremos que todo permanezca. Y ante el hecho de que la permanencia no se encuentra en ningún sitio, nos sentimos gravemente amenazados.

Por lo tanto, no tiene mucho sentido que seamos más conscientes de toda esta realidad si carecemos de la base emocional positiva a partir de la cual pudiéramos responder creativamente a tal realidad.

Para absorber el concepto de la no permanencia, y de esta manera deshacernos del sufrimiento causado por nuestro aferramiento a un falso criterio de la realidad, primero tenemos que cultivar amor universal o metta —hacia nosotros mismos y hacia otros—. Es esta base emocional positiva, junto con la claridad de la conciencia, la que nos prepara para el surgimiento de la visión clara o la sabiduría. La visión clara es un profundo entendimiento de la realidad, basado hasta cierto punto en las cualidades de la conciencia y del amor universal. Esta sabiduría no puede ser buscada en el mundo exterior; tampoco puede ser aprendida. Es una experiencia directa de nosotros mismos, de nuestra naturaleza verdadera.

> Si engañas, todo se convierte en un engaño;
> si dices la verdad, todo se convierte en la verdad.
> Fuera de la verdad no hay ningún engaño,
> pero fuera del engaño no hay ninguna verdad particular.
> ¡Seguidores del camino del Buda!
> ¿Por qué buscáis tan seriamente la verdad en lugares distantes?
> Buscad el engaño y la verdad en el fondo de vuestro propio corazón.

Así que, de acuerdo con el budismo, no hay verdad especial alguna que se pueda encontrar fuera de uno mismo, fuera de la propia naturaleza de uno. El descubrimiento de esta verdad no depende de la inteligencia ni de ningún talento excepcional; es más una cuestión de ser consciente de uno mismo con mayor profundidad. Esto es todo lo que necesitamos hacer, pero para ser completamente conscientes de algo, debemos contar con un interés real en ese algo, tenemos que querer entender. Incluso se podría decir que tenemos que disponer de una pasión por entender. Y nuestras emociones han de estar implicadas en ello, tenemos que contar con una actitud de cuidado, de interés y de comprensión.

La base del sentimiento de metta es una especie de interés en nosotros mismos[*]. Nuestra felicidad ha de estar basada en un sentimiento de amor para con nosotros mismos, pues si estuviera basada en el amor que recibimos por parte de otros, tarde o temprano acabaría por disolverse[**]. Hemos de aprender a amarnos por lo que somos —y no por lo que somos comparados con otros—.

Comprendernos significa ser honestos con nosotros mismos —perseguir la verdad— dentro de un contexto de amor y comprensión. Tenemos que ser capaces de identificar nuestros vicios y de aceptar que cometemos errores. No se trata de deshacernos de ellos para luego pasar a cometer otros, sino más bien de verlos con claridad y de, al mismo tiempo, mantener una perspectiva sobre ellos, dándonos cuenta de que somos mucho más que simplemente nuestros defectos y errores, de que también somos capaces de amar, de ser creativos, de dar y de cambiar.

Si desarrollamos metta para con nosotros mismos, seremos capaces de contemplar nuestros fracasos dentro de un contexto más amplio, y de este modo reduciremos el riesgo de que nos devoren. Lo mismo ocurrirá en relación a nuestra actitud con respecto a otros.

La Metta Bhavana es una práctica muy simple. Nada tiene de difícil; tan sólo se complica cuando buscamos algo que no hay. Intentar practicarla con falsas intenciones sería doloroso[***].

Si, por otra parte, empezamos a meditar apoyándonos en nuestros verdaderos sentimientos —en los de depresión y hartazgo, por ejemplo— nos sentiremos satisfechos de que la meditación nos haya ayudado a cambiar esos sentimientos, aunque fuese sólo un poco. Experimentaremos una sensación de cambio, de poder

---

[*] ¡Tenemos que querer ser felices!

[**] Es mucho más fácil querer a otros cuando nosotros mismos nos queremos; no nos sentimos amenazados por los demás, deseamos que ellos también sean felices.

[***] Si, por ejemplo, pretendemos sentir una inconmensurable compasión cuando en realidad estamos hartos y deprimidos, acabaremos por crear un vado que en su momento se llenará de frustración y dolor.

trabajar con nuestros sentimientos. De hecho, cuando nos apoyamos en la honestidad, abrimos el camino para que ocurran verdaderos cambios, y a veces puede que estos cambios sean radicales.

La Metta Bhavana está dividida en cinco etapas. En cada etapa tratamos de dirigir sentimientos de metta hacia una persona distinta —o personas en el caso de la última etapa—.

Primera etapa

En esta etapa tratamos de cultivar metta hacia nosotros mismos. A veces dicha tarea puede incomodarnos —sobre todo si hemos sido educados para pensar que cuidarnos es egoísta*—.

Por lo general, las personas generosas parecen sentirse bastante satisfechas, contentas consigo mismas; cuentan con una riqueza interior que no se ve mermada al ofrecérsela a otros. La generosidad es una parte muy importante del sendero budista por ser una expresión del sentimiento de metta; es una especie de barómetro de la salud mental. De manera que cultivar metta hacia uno mismo es el primer paso a la hora de ser menos egoísta.

Es importante no pensar en términos de imponer metta. No se trata de superponer una superficial película de amor universal alrededor de nuestros viejos esquemas emocionales. La meditación actúa con el propósito de llevar a cabo cambios profundos en esos mismos esquemas, y no con el de cubrirlos. Así que hemos de meditar tomando como base nuestro estado emocional real, y no en base a cómo nos gustaría sentimos o a cómo creemos que deberíamos sentimos**.

Así que al meditar perseguimos una experiencia, directa y honesta, de cómo somos. Queremos dejar de lado las ideas que ya tengamos acerca de cómo somos y concentrarnos en lo que verdaderamente experimentemos. Una vez que sintamos que somos conscientes de nuestro estado de ánimo general, podemos empezar a pensar en términos de cultivar metta hacia nosotros mismos.

Tenemos que contactar con una sensación de querernos felices, incluso si somos conscientes de que hay otros sentimientos presentes. De manera que empezamos a trabajar con los sentimientos positivos que ya notamos. No nos sintamos como si fuéramos un juez muy severo; tenemos un interés por nosotros mismos similar al que tendríamos por un amigo querido. Tratamos de abrir nuestro corazón, de ser tiernos con nosotros. Ésta es la actitud con la que hemos de actuar sobre cualquier cosa que experimentemos.

Empezamos a alimentar aquello que es positivo, a darle energía; y lo hacemos mostrándole nuestro interés, no sintiendo que es algo demasiado pequeño para merecer atención alguna***.

Cualquier sentimiento positivo que alberguemos es maravilloso en este mismo sentido, es merecedor de nuestra atención. Así que nos permitimos el goce de disfrutarlo. Cualquier elemento que apreciemos de nuestra experiencia, es un elemento del que debemos ser conscientes y que tenemos que, en esta etapa, estimular.

Una manera bastante común de hacer esto consiste en decirse a uno mismo ciertas palabras estimulantes: "Que me encuentre bien; que sea feliz; que supere todo tipo de sufrimiento; que progrese". En cualquier caso lo importante no es, por supuesto, decir las palabras sino estimular un sentimiento de cuidado o cariño para con uno mismo. Este enfoque funciona bien para algunas personas, pero hay muchos otros métodos que podemos utilizar y acerca de los cuales se comentará más adelante.

---

* Es poco probable que una persona egoísta se caracterice por tener una actitud profundamente amorosa para consigo misma. El egoísmo tiene sus raíces en el empobrecimiento personal, en la creencia de que todo el mundo "lo tiene más fácil", que el mundo es un lugar donde unos se comen a otros y donde, por lo tanto, tiene que intentar salirse con la suya.

** Ya se ha mencionado esto en relación al cuerpo, pero merece la pena repetirlo: necesitamos estar tan en contacto con nosotros mismos como podamos antes de empezar la práctica. Por otra parte, esto no significa que uno haya de hurgar en busca de problemas. Es mejor no hurgar intencionadamente, pues los problemas aparecerán cuando sea necesario y será entonces cuando tendremos una oportunidad de trabajar con ellos positivamente.

*** Es como si tu hija trajera a casa un dibujo de la escuela. No le dirías que no es un dibujo muy bueno. Puedes ver que ella está muy satisfecha con el mismo, que ha puesto su corazón en ello. De manera que acabas por considerarlo un dibujo fantástico: es fantástico porque es una expresión positiva de su corazón.

Segunda etapa

Pensamos ahora en un buen amigo, alguien de cuya compañía disfrutamos. Se dice que es mejor elegir a alguien que tenga más o menos tu misma edad, que esté vivo y que sea de tu mismo sexo*.

Piensa en este amigo o amiga. No emplees demasiado tiempo tratando de encontrar a la persona más adecuada para esta categoría.

Trata de tener presente a esta persona. Hay gente que encuentra la técnica de la visualización fácil, siendo éste un buen método a emplear a la hora de mantener a alguien en mente. Si, por otra parte, la práctica de la visualización es como una especie de misterio para ti, hay una gran cantidad de cosas que puedes hacer para evocar a este amigo o amiga.

Estás intentando mantener a este amigo bajo el halo de tu conciencia, de manera que éste constituya el punto de referencia al cual volver en caso de que te distraigas. Una vez sientas que has establecido cierto grado de contacto con la persona en cuestión, ya puedes desear que se encuentre bien y feliz. Puedes volver a utilizar palabras con este fin, o puedes sentir cierto calor o amor que fluye desde ti hacia ella; puedes llevar a cabo un esfuerzo consciente para estimular este sentimiento de amor, pero no trates de forzarlo, pues lo harías en vano. Simplemente mantén una actitud abierta con respecto a lo que esté pasando. Puede que estos sentimientos sean poderosos o débiles; quizás no sientas nada en absoluto, o incluso puede que sentimientos inapropiados tengan lugar. Lo importante es ser consciente de lo que esté pasando.

Si sientes que te pierdes, respira hondo y vuelve a concentrarte en ti mismo, para así comenzar de nuevo. A menudo esta etapa será bastante fácil; has elegido a alguien en quien estás interesado, y por lo tanto el simple hecho de pensar en ese alguien ha ser suficiente para activar un flujo de calor.

Esta etapa es muy importante, pues durante la misma se nos anima a relacionarnos mucho más con sentimientos positivos, concediéndoles tiempo y espacio con el fin de que crezcan. ¿Con cuánta frecuencia nos damos esta oportunidad de disfrutar de nuestros sentimientos de cordialidad y simpatía, de saborear nuestro aprecio por otros? Por alguna razón tendemos a albergar sentimientos negativos con mucha más frecuencia. Si piensas en alguien que te haya molestado recientemente, es probable que te descubras gastando una gran cantidad de energía mental en esta persona mucha más de la que empleas en sentimientos de cordialidad.

Habiendo dicho esto, el sentimiento de metta es mucho más que una simple revisión de nuestras amistades favoritas. Metta no es algo pegajoso, de manera que nuestra tarea en esta etapa implica una soltura y libertad del amigo con respecto a nosotros; deseamos por lo tanto que sean felices por su propio bien y no por el nuestro. Hemos de intentar deshacernos de las expectativas que de ellos tenemos, de nuestra necesidad de ellos. Esto no es tan fácil como suena, y es por ello que también necesitamos ser pacientes con nosotros mismos.

Tercera etapa

En esta etapa elegimos pensar en alguien que podríamos considerar como neutro; alguien por quien no sentimos nada en particular. Podría ser una persona con quien trabajamos y a la que nunca hemos llegado a conocer, o alguien a quien a menudo vemos en nuestra localidad; no importa demasiado quién exactamente. Lo que estamos intentando incentivar es una expansión de nuestro alcance emocional, un ensanchamiento de nuestra conciencia emocional, para que así queden incluidos en ésta todos aquellos que no tienen un impacto directo en nuestras vidas.

Estamos intentando experimentar un deseo por la felicidad de esta persona igual al que experimentamos en el caso de nuestro amigo. Estamos también estimulando los comienzos de una reorientación básica de nuestra vida emocional; nos alejamos de una emocionalidad basada en una actitud auto referencial y nos acercamos a otra que es mucho más abierta y expansiva**. Una palabra que a menudo se utiliza para referirse a esta etapa es "solidaridad". Estamos estimulando un sentimiento de solidaridad, no porque otros tengan un efecto directo en nuestras vidas, sino simplemente porque también ellos están vivos.

---

* Para estar totalmente seguros, se sugiere elegir a alguien del mismo sexo por quien no se alberguen sentimientos de tipo sexual. Estas condiciones contribuyen a mantener esta etapa de la práctica más definida de lo que sería posible de otra manera, y la mayoría de nosotros sentiremos que, más fácil y naturalmente, se suscita una afinidad entre nosotros y amigos de nuestro mismo sexo.

** En algún momento de nuestra vida, todos hemos experimentado un sentimiento de metta proveniente de un extraño —un acto de cordialidad libre de cualquier tipo de motivación egoísta—. Puede que haya sido algo tan simple como una sonrisa o como la ayuda que alguien nos prestó en un momento de dificultad.

Sabemos —o sabremos una vez hagamos uso de la imaginación— que estas personas neutrales comparten con nosotros una misma gama de emociones: tienen, al igual que nosotros, miedos y esperanzas, alegrías y penas. El deseo de que sean felices surge una vez que nos percatamos de que compartimos el hecho de ser humanos, con todo lo que ello implica.

Cuarta etapa

Entramos ahora en territorio enemigo. Elegimos a una persona que por lo general provoca en nosotros sentimientos de antipatía. Pensamos en un enemigo (o al menos en alguien a quien encontremos difícil o irritante). Ésta es una etapa muy interesante de la meditación en lo que se refiere a su enseñanza, pues tiende a provocar fuertes reacciones. Éstas varían desde el negar que exista enemigo alguno, hasta el honesto deseo de no querer desear la felicidad de este tipo de persona, pues tal deseo parecería hipócrita.

A aquellos que dicen que no hay nadie que les disguste yo a veces se les sugiere que piensen en algún miembro de su familia, sugerencia que por lo general acarrea risas de reconocimiento*. Es muy poco probable que no tengamos sentimientos negativos hacia nadie. Es mucho más fácil creer que lo que ocurre es que no reconocemos estos sentimientos porque pensamos que son "malos".

Todo esto es muy importante, sobre todo si tenemos en cuenta la gran cantidad de energía que se necesita para reprimir los sentimientos negativos, y como nuestra energía está ocupada en esto no se encuentra disponible para la realización de otras cosas más útiles. Transformar la energía es relativamente fácil, pero en primer lugar tal energía ha de encontrarse disponible.

Es como si estos sentimientos negativos fueran la más cruda expresión de nuestra energía emocional. El mineral ha de ser extraído en crudo antes de que el proceso de refinación pueda empezar. De manera que no te preocupes si albergas estos sentimientos negativos —ellos constituyen el material en crudo para el sentimiento de metta—. Tampoco hay necesidad de preocuparse si es que nos lleva cierto tiempo el liberar parte de esta energía. Una vez más, no fuerces tal proceso. Confía en la práctica.

En cuanto al otro extremo, para la gente que admite tener sentimientos de odio o antipatía sin ver razón alguna por la que cambiarlos, existe la analogía que en el budismo tradicional se utiliza para el odio: el odio es igualado al acto de coger un leño o un pedazo de carbón ardiendo y arrojarlo a tu enemigo; es probable que no aciertes a herirles, pero puedes estar seguro de que tú sí que te quemarás. El odio no es algo que podamos dirigir hacia otros sin que tenga efectos desagradables para nosotros. De manera que si uno no puede honestamente encontrar un motivo altruista para trabajar con este tipo de emociones, sí que podemos al menos encontrar una buena razón de interés personal para hacerla.

Ésta es la etapa en la que se corre un mayor riesgo de falsificar lo que realmente se siente. No esperes que grandes olas de amor arrollador fluyan de tu corazón. Es muy agradable si es que así ocurre, pero no pienses que es la norma. Es más probable que, por el contrario, te distraigas con fantasías de venganza: pasas cierto tiempo tratando de experimentar metta y al cabo de unos cuantos minutos resulta que tienes un hacha en las manos**.

En esta etapa es particularmente importante que permanezcas en contacto con tu cuerpo. Por lo general, los sentimientos negativos, al igual que los positivos, incluyen un componente físico. Esto nos es de gran ayuda, ya que nos proporciona otra manera en que trabajar con lo que esté ocurriendo. Simplemente acuérdate de mantener el cuerpo relajado pero alerta (es difícil sentirse enfadado cuando uno se encuentra físicamente relajado y receptivo). Desea la felicidad de esta persona con tanto esmero como puedas. Pudieras reflexionar en el hecho de que hay muchos aspectos bajo la apariencia de estas personas probablemente distintas de los aspectos negativos en que te fijas. Puedes también pensar —al menos desde una perspectiva budista— que desear que estas personas estén bien significa desear que sean felices, sobre todo en lo que a su bienestar espiritual se refiere. Y si esas personas fueran felices, más conscientes, más amables, ¿te seguiría pareciendo difícil relacionarte con ellas?

---

* Tendemos a pensar que si somos "buenas" personas no deberíamos albergar tales sentimientos. Pero no es cuestión de lo que debiéramos albergar o no; es un hecho que estos sentimientos son otra parte más de nuestra persona como seres humanos.

** Si algo así ocurre, trata de ver el lado humorístico. Relájate; respira hondo un par de veces, céntrate e inténtalo otra vez. Si de veras no puedes más, elige a otra persona; puede que tengas que trabajar de manera gradual hasta que puedas incluir a tu bête noire —bestia negra—o incluso cuando ves la inutilidad del odio es difícil dejarlo de lado. De acuerdo con el budismo el apego a lo negativo es tan fuerte como el apego a lo positivo, y en ocasiones es incluso mayor. A veces es más difícil abandonar lo que odiamos que lo que amamos.

Quinta etapa

En esta última etapa de la meditación relajamos cualquier tipo de aprehensión que contengamos. Tratamos de extender los sentimientos de metta que hayamos desenterrado a todo tipo de personas —o, de hecho, a todo tipo de seres vivos, humanos y no humanos—, dondequiera que estén. En primer lugar reunimos a las cuatro personas (a las que ya hemos incluido en la meditación), con el pensamiento: "Que sienta yo igual metta por estas personas". O sea: "Que sienta yo metta igualmente fuerte por estas cuatro personas". Esto no implica que dejemos de tener amigos particulares, que dejemos de disfrutar de la compañía de algunas personas más que de la de otras. Más bien se trata del simple hecho de que cuando despertamos la facultad de metta dentro de nosotros, descubrimos que es una facultad imparcial.

No es que sea impersonal, sino que va más allá de nuestros puntos de vista personales acerca de las cosas. Es una respuesta profunda a cualquier ser vivo. Por lo tanto, en esta etapa estamos fomentando la no exclusividad de nuestra metta. Expandimos imaginativamente el alcance de nuestra metta, acabando por alcanzar a todos los seres; deseando el bien de todos los seres, deseando que todos los seres se encuentren libres de cualquier sufrimiento, deseando que todos los seres progresen hacia la verdadera felicidad.

Puedes hacer esto geográficamente, empezando con aquellos con los que estés compartiendo el edificio en que te encuentras meditando, incluyendo más tarde a los que viven en esa calle, ese barrio, esa ciudad, ese país, ese continente. O quizás lo hagas pensando primero en tus amigos, luego en tu familia, luego en aquellas otras personas a las que conoces de manera más superficial; o puede que encuentres alguna otra manera de expandir el sentimiento de metta. Lo que importa es que incluyamos a tanta gente como podamos[*].

Enfoques en relación al cultivo de Metta

Se ha dicho que una manera de estimular el sentimiento de metta durante la práctica de la meditación es el uso de palabras; lo que conlleva a encontrar alguna frase sencilla como: "Que me encuentre bien", y usarla para estimular tal sentimiento[**].

Si vas a utilizar una frase sencilla para que te ayude a desarrollar metta, tendrás que conferirle cierto peso y sentimiento. Y además tendrás que darle tiempo para que te afecte. Es como si tomaras una idea en forma de palabras y la dejaras caer sobre tu corazón. De hecho, puedes imaginar cómo estas palabras bajan desde tu cabeza hasta, a través del cuerpo, llegar a posarse dentro de tu corazón, o incluso más abajo. Y puedes imaginar que estas palabras crean en ti una vibración compasiva que es el sentimiento de metta. Si quieres que las palabras provoquen una experiencia de metta, debes pronunciarlas con esta intención en mente. Estas palabras sugieren una respuesta emocional, de manera que han de ser dichas con sentimiento, si eres sensible a tus palabras comprobarás que siempre cuentan con un elemento emocional.

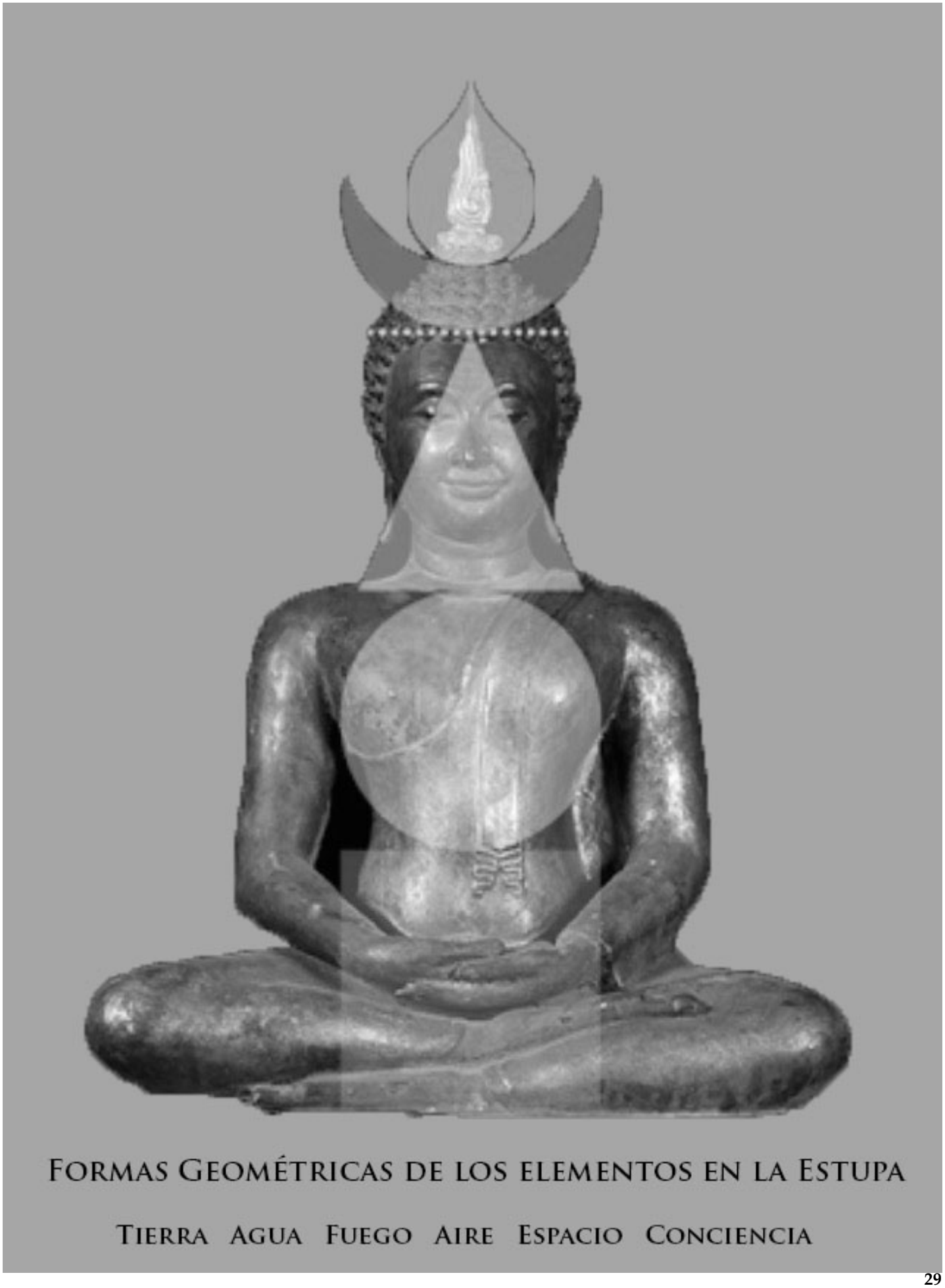
No hay pensamientos completamente abstractos, libres de toda emoción. Incluso en el campo abstracto de las matemáticas, una de las cualidades que los matemáticos persiguen en una ecuación, o a la que responden, es su elegancia. Para algunas personas el uso de palabras no funciona muy bien en meditación. Incluso cuando intentan imprimir cierto calor a las palabras, éstas siguen saliendo de manera bastante mecánica. Si ésta es tu experiencia tras llevar a cabo la práctica en varias ocasiones, no sigas usando el mismo método de manera indiferente; pon en práctica un método distinto[***]. Recuerda un tiempo en el que eras feliz, y utiliza la memoria para reconectar con tu sentimiento de felicidad de aquel entonces. Este método puede ser de gran ayuda en la segunda etapa: recuerda una ocasión en la que estabas en compañía de un amigo, pasándolo bien o sintiéndote particularmente conectado con el mismo. También es posible basar la Metta Bhavana en sensaciones físicas reales. Digamos que, durante la meditación basada en el cuerpo, te relajas; pues bien, puedes estimular el crecimiento de esta sensación. El simple hecho de ser conscientes de alguna sensación de calor y vida en las manos puede constituir la base sobre la cual estimulemos el surgimiento de metta. Hay, por lo tanto, muchas maneras de enfocar esta práctica, y has de sentirte libre para experimentar. Una advertencia: mantén la práctica a un nivel simple. Las complicaciones pueden dar lugar a distracciones (te distraerás con ideas o imágenes asociadas y extraviarás tu objetivo: el cultivo de amor universal).

---

[*] A veces esta idea puede parecer bastante abstracta; quizás nos preguntemos cómo podemos realmente extender el sentimiento de metta a personas que nunca hemos conocido. Pero si dejamos a un lado las limitaciones que imponemos a nuestra imaginación, descubriremos cómo esta parte de la práctica puede convertirse en una experiencia muy poderosa.

[**] No significa que te tengas que sentar a repetir de una manera sosa y poco reflexiva: "Que me encuentre bien; que me encuentre bien"; no pretendemos auto hipnotizarnos.

[***] Puede que una simple imagen funcione mucho mejor —una flor, por ejemplo, lentamente abriéndose en tu corazón—. Alternativamente, podrías poner a prueba tu memoria.


Formas Geométricas de los elementos en la Estupa
Tierra Agua Fuego Aire Espacio Conciencia

Contemplación de los 6 elementos: "Muerte" espiritual

Introducción

Ahora nuestro foco se dirige a las últimas etapas del sistema de meditación: la muerte espiritual y el renacimiento espiritual. La primera es el colapso de la ilusión que se crea cuando uno mira profundamente la realidad con la mente concentrada y positiva de las dos primeras etapas, integración y emoción positiva. Ese colapso detona un proceso de transformación tan fundamentalmente distinto de lo que pasaba antes que, en efecto, resulta una nueva vida. Es un renacimiento o, bien, un renacimiento espiritual.

La muerte espiritual sobreviene cuando tienes un vislumbre de la realidad no dual y ves, aunque sea por un momento, que todo es insustancial y sientes lo que eso significa. Sin embargo, esto no es ningún tipo de comprensión razonada. En ese momento no sabes en absoluto nada acerca de lo que está pasando. Sólo observas que todas tus ideas están vacías, que hasta lo que suponías que era tu experiencia real no son más que ideas, suposiciones y conceptos superpuestos a la indescriptible realidad. Uno experimenta ese conocimiento y esa realidad de un modo intenso.

Toda clase de meditación de visión clara conduce a esa comprensión. Toda experiencia mundana sin esa comprensión contiene a un sujeto (el cual asumimos que tiene sustancia real, pero que en realidad carece de toda sustancia) y a un objeto (que damos por hecho que es alguna cosa, pero que si lo examinamos más de cerca descubrimos que no tiene una existencia estable). ¡No hay esa cosa real! Cualquier juicio, conclusión, sentimiento y emoción que suceda entre ese sujeto y ese objeto inexistentes carece de sentido confiable si se basa en ese error tan fundamental. El verdadero significado reside en lo más hondo. Cuando se ve su vacuidad, los supuestos sujeto y objeto se desmoronan de manera natural y sólo queda paz, espacio y una profunda comprensión.

En verdad que es como la muerte pues es el fin del mundo como lo conoce la mente ordinaria que no ha despertado. También puede sentirse como la muerte, aunque la idea de la muerte afecta a las personas de maneras distintas. Esto es comprensible si la muerte espiritual nos suena a algo aterrador, pero la experiencia real puede ser dichosa, más allá de las palabras, grandiosa o, de hecho, puede ser de muchas formas. Puede predecirse. Las descripciones suenan abstractas y por supuesto que lo son. La experiencia es abrumadora y, a la vez, sutil, de modo que, extrañamente, es fácil que uno se la pierda o la dé por descontado. No es como si algo nuevo hubiera brotado en la existencia. Es que algo simplemente ha revelado que no está ahí cuando, sin mayor reflexión, suponíamos que ahí estaba. Se vuelve claro que nuestras ilusiones nunca fueron realidad pero, de pronto, es algo peculiar ver sin ellas. De una extraña manera, no hay nada que cambie y todo en el mundo sigue bastante normal. Es sólo que ya vimos, por un momento, que todo en ello es insustancial y que no está ahí en realidad de la forma que continuaremos suponiendo que está, una vez que la visión se desvanezca. Para quienes no hayan tenido esta experiencia todo esto sonará abstracto. Con la finalidad de que evites sentirte malinterpretado y crear confusión te aconsejamos que tengas mucho cuidado de a quién y cómo se lo comunicas.

La experiencia de la visión clara cae justo en el centro de tu vida y a partir de ese punto ella te guía de un modo sutil. Esas experiencias de muerte espiritual nos conducen adentro de la órbita del dharma niyama (del cual hablamos en el capítulo 7), la naturaleza especial de la condicionalidad conectada con el despertar que es inherente a la vida. Dar el paso y entrar en esa órbita es el principio del renacimiento espiritual. Con las preparación y las condiciones correctas las prácticas detalladas en este capítulo estimularán y apresurarán el potencial para ambos, la muerte espiritual y el renacimiento espiritual.

Contemplación de los 6 elementos

La práctica de los seis elementos, es un antídoto contra el veneno mental del engreimiento (mana). Hablamos de una identificación a la que nos aferramos con fuerza. El engreimiento no es tanto una convicción ilusoria de que somos maravillosos sino una suposición universal de que "yo soy yo", de que sé qué soy y en verdad creo que eso soy. Esta actitud (completamente normal) es estrecha y orgullosa. Carece de humildad con respecto a la vastedad del ser y el tiempo.

La meditación de los seis elementos es una investigación de lo que constituye a este yo en realidad, en términos de los elementos de la existencia. Las sociedades tradicionales a lo largo del mundo han visto a la experiencia humana en términos de tierra, agua, fuego y aire. A eso algunas tradiciones antiguas de la India añadieron el espacio y la conciencia. Estos seis elementos describen la realidad psicofísica de la vida, con todas sus variaciones de solidez, humedad, calor, movimiento, espacio y conciencia. Tienes aquí todo aquello con lo que te pudieras identificar como un yo. La práctica consiste en morar en cada elemento, viendo cómo se manifiesta de manera natural en el mundo. A continuación, yendo hacia su manifestación dentro de nuestro propio cuerpo y mente, reflexionamos en que no podemos considerar a esto como algo propio. Entonces soltamos esa convicción tan profundamente sostenida. En realidad no hemos creado de un modo consciente ni nuestro cuerpo ni nuestra mente y tampoco tenemos control sobre sus continuos cambios. ¿Así que a qué aspecto de nuestra experiencia podemos llamar "yo"? Preguntándonos esto comenzamos a sentirnos más como un flujo de procesos en continuo cambio. En un plano ideal la práctica empieza en la primera dhyana o en la concentración de acceso y necesitamos asegurarnos de encontrarnos en un estado de clara concentración y emoción positiva. Luego reflexionamos sobre cada elemento como veremos a continuación durante, digamos, diez minutos.

El elemento tierra representa todo lo que percibimos como sólido y resistente. Empieza por darte una idea de esa cualidad recordando las casas, los carros, las carreteras, los árboles y las rocas allí afuera en el mundo. Después vuelve a ti y siente esa misma calidad de relativa dureza en los huesos, tendones, músculos, cabellos, piel, etc. Tómate el tiempo que haga falta para mantenerte en una atención consciente sostenida de la calidad de tierra que hay en el cuerpo. Ésta es también una imagen o una sensación que en realidad no puede describirse con palabras. Asómate ahora a la verdadera naturaleza de esta calidad. Nota cómo te identificas con los huesos, el cabello y todo lo demás como "yo" y cómo piensas en eso como que es tuyo. Conéctate con los sentimientos que esto provoca. Si se te ha caído el cabello o te han salido canas o si has perdido alguna parte del cuerpo en un accidente, ¿lo sientes de alguna manera como si tú hubieras perdido algo? Sin embargo, aunque de un modo convencional todos contemplamos esas partes relativamente sólidas del cuerpo como "mías" y en verdad lo sentimos así, no podemos decir que en realidad las poseamos. ¿Quién posee qué? Lo cierto es que no hemos participado conscientemente en su creación? El elemento tierra en nuestro cuerpo se formó de un modo natural. El cuerpo creció de forma automática cuando le dimos de comer. La verdad es que no podemos considerarlo como algo propio. Algún día tendremos que devolverlo, así que es más como si lo hubiéramos tomado prestado por un rato. No podemos predecir cuándo o cómo moriremos pero cuando eso ocurra el elemento tierra de nuestro cuerpo volverá a formar parte del elemento tierra que hay en el universo exterior. Es el elemento tierra ahora y seguirá siendo tierra en el futuro también. El proceso no implica en absoluto a un yo ni lo necesita. La vida se desenvuelve muy bien sin uno.

En muchos sentidos esto es bastante simple. Es sólo que por lo regular no nos adentramos en esas cosas. Es fácil ver que tanto el aspecto interno como el externo de la experiencia física sólida, tú y el mundo en el que vives, han tenido siempre la misma naturaleza de la tierra. Concluyamos entonces el estadio dedicado a la tierra sentándonos con una aceptación de esta realidad básica y absorbamos sus lecciones. En cada uno de los seis estadios seguiremos la misma estructura. Nos daremos una idea de la cualidad del elemento recordando su forma en el mundo exterior. Luego lo sentiremos en el cuerpo. A continuación sentiremos de qué manera nos identificamos con ello como un yo. Después reflexionaremos en que en realidad no puede ser un yo, que no es más que el elemento y, por último, soltaremos el apego a eso que vemos como "yo".

El elemento agua

Se refiere a todo lo que fluye, lo que gotea, lo que babea y rocía, lo que exuda, lo que escurre o forma charcos. En el mundo exterior, por ejemplo, hay mares, océanos y grandes lagos, ríos y arroyos, nubes y gotas de lluvia. También en nuestro cuerpo hay muchas variedades de fluidos, como lágrimas, líquido sinovial, sudor, orina, sangre, moco, saliva y jugos gástricos. Una vez más, también éstos los hemos tomado "prestados" del exterior y, una vez más, en la práctica de meditación reflexionamos en que todo esto tendremos que "regresarlo" inevitablemente cuando se desintegre el cuerpo y termine por volverse parte del universo. Aunque sintamos cierta identificación y posesividad con respecto a él, no por ello podremos reclamar la propiedad exclusiva del elemento agua en nosotros.

El elemento fuego

Comprende todo aquello que tenga que ver con el calor y el frío relativos. En el mundo exterior, sobre todo, está el sol. Hay climas fríos y calurosos. Hay volcanes, fuentes termales, mares congelados, glaciares y icebergs. Más cerca de nosotros hay fogatas y sistemas de calefacción. En nuestro interior está el calor que ocasionan el ejercicio físico y los procesos de la digestión. El calor participa en el procesamiento de los alimentos en el cuerpo como combustible y en la necesidad de vestirnos para mantener al cuerpo caliente o fresco. Sin embargo, cuando llega la muerte el cuerpo va perdiendo todo su calor. No era mí calor en un sentido real, pues dependía totalmente de los procesos naturales que intervienen en el mantenimiento de un cuerpo. Aceptando este hecho y poniéndonos en paz con ello dejamos, en nuestra imaginación, que el elemento fuego regrese a su fuente. Sin aferrarnos a él ni pensar que "es mío" dejamos que el elemento fuego que hemos tomado prestado retorne al elemento fuego en el universo.

El elemento aire o viento

Es el movimiento, todo tipo de vibración interna o corriendo por el espacio, así como el viento que sopla por todas partes y el aire que fluye entrando y saliendo en incontables cuerpos confiriendo vida y aliento. Imagina la omnipresencia y sus amplios movimientos a través del espacio, por las calles, alrededor de los edificios de la ciudad, a lo largo de inmensas extensiones de tierra, de montañas, océanos y desiertos, a veces cálido, a veces frío, a veces en movimiento, a veces tranquilo, llevando consigo humo y fragancias de todo tipo, coloreado por toda clase de luces y sombras. Asimismo puedes notar los movimientos de los diversos "vientos", las energías vitales, la respiración y los movimientos internos de tu cuerpo. Reflexiona también en que no puedes poseer el aire o el proceso de la respiración ni ningún otro proceso del cuerpo de ninguna manera. No puedes identificarte de un modo razonable con el elemento aire como tampoco puedes hacerlo con el elemento tierra, agua o fuego. No es tuyo. No es tu. No es parte de ti. No eres parte de él. Aunque sientas que es tuyo y sobre todo sientas que estarías perdiendo algo si se detuviera el movimiento en tus pulmones, intenta darte cuenta de la ilusión y acepta que son procesos impersonales que siguen adelante sin importar nuestros sentimientos de pertenencia. No es más que el elemento aire.

El elemento espacio

Es ése en el que existen todos los demás y es infinito. Nos rodea su inconcebible extensión que contiene a todos los seres y mundos y dentro de él nuestro cuerpo ocupa una porción diminuta. También tú confinas un espacio, que forma un "yo", ese espacio moldeado con el que te identificas pero, considera, ¿cómo puede en realidad ser tuyo ese espacio, como no sea en un sentido muy temporal? Al igual que con los otros elementos, sólo lo has tomado "prestado" mientras exista tu cuerpo. Cuando llegue la muerte los elementos tierra, agua, fuego y aire se disolverán y ese espacio que era "yo" sencillamente se unirá al espacio que era "no yo". En este punto, en la meditación, reflexiona en ello, aceptando que no puedes identificarte con el espacio que ocupa tu cuerpo. Es sólo espacio.

El elemento conciencia

se refiere a tu experiencia de la percepción de las cosas, ya sean pensamientos, recuerdos percibidos en la mente u objetos que perciben los sentidos. Ves, oyes, hueles, saboreas y tocas cosas. Todas éstas son formas en las que te haces consciente de algo. Empieza entonces por tener una noción de este elemento. Hazte una imagen. Nota

todas las percepciones que vienen y van. Pon atención, por ejemplo, a las sensaciones en el cuerpo, escucha los sonidos, nota las ideas y la calidad de la percepción en sí, el sentimiento de ello, el modo en que sucede. Recuerda que también otras personas, animales y la gran diversidad de otros seres alrededor son conscientes de diferentes maneras. Pregúntate: "¿Es esto yo o es mío?" Sería raro que no pensaras en la mente como una especie de "yo", pero mírala más de cerca y ve cómo puede ser eso en realidad, ve lo que esa aseveración significa en verdad.

Igual que sucede con el cuerpo, la experiencia de la conciencia ha brotado de un modo natural sin que lo hayamos deseado y cambia a cada instante de la misma forma. A veces puedes controlar su rumbo, igual que puedes controlar más o menos tus brazos o tus piernas, pero no puedes controlar su naturaleza o la manera en que surge. Como también esta conciencia está más allá de nuestro control, entonces no puede ser nuestra. De nuevo tenemos que aceptar que la conciencia es "prestada" y que un día regresará al elemento conciencia que es de igual modo "pertenencia" de otros seres a lo largo del universo. Lo que existe es simplemente conciencia. No es tu conciencia ni es algo aparte de la conciencia. Lo que existe es una conciencia sin dueño y así está bien. No hacen falta propietarios. Éstos sólo son abstracciones. La interacción de los elementos sin dueño, incluida la conciencia, es sencillamente la manera en que todo funciona y cómo todo es en realidad.

Así, entonces, en la práctica de los seis elementos disuelves tu apego a cada aspecto de la experiencia y abandonas la limitante idea de un yo. Si no encontramos un yo en la tierra, en el agua, en el fuego, en el viento o en la conciencia, ¿dónde más puede estar? Siéntate a meditar y siente cómo están cambiando constantemente los fenómenos de la mente, notando que todo carece perfectamente de dueño. Hasta la mente que percibe es un proceso impersonal y todo el fenómeno de la existencia personal, si bien es totalmente real como experiencia, está condicionado por esa visión parcial de la realidad.

No hay quien lleve a cabo las obras
ni quien coseche sus resultados;
los fenómenos fluyen solos.
No hay otra manera correcta de verlo...

El kamma [acción] de su fruto está vacío;
no existe fruto siquiera en el kamma
y, sin embargo, de él nace el fruto,
dependiendo por completo del kamma.

Pues aquí no hay dios Brahma,
creador de los ciclos de nacimientos.
Los fenómenos fluyen solos.
La causa y el componente son su condición.

Budaghosha

Esta meditación es profundamente estimulante y muy efectiva. La manera en que la he descrito hace énfasis en anattá, no yo, pero muchas veces esta práctica se hace como una reflexión sobre la impermanencia, en especial como disolución del cuerpo, enfatizando en que la muerte ha de llegar. Los elementos físicos no son nuestros porque al llegar la muerte la tierra se descompondrá, el agua fluirá o se secará, el cuerpo perderá su calor y se enfriará, la respiración se detendrá y ya no ocuparemos este espacio con forma de yo.

Un poema de Sangharákshita (Fundador de la Orden Budista Triratna) demuestra el espíritu de este enfoque y nos ofrece un énfasis positivo e inspirador sobre la naturaleza ilimitada del espacio, la naturaleza indefinible de la mente y el misterio del ser.

Hablan los seis elementos

Soy Tierra,
soy roca, metal y suelo,
soy lo que existe en ti
como hueso, músculo y carne
pero ya debo partir
dejándote ligero.
Es hora de despedirnos.
Adiós.

Soy Agua,
soy océano, lago, ríos y arroyos,
la lluvia que cae de las nubes
y el rocío en los pétalos de las flores.
Soy lo que existe en ti
como sangre, orina, sudor, saliva y lágrimas
pero ya debo partir
dejándote seco.
Es hora de despedirnos.
Adiós.

Soy Fuego,
vengo del sol, viajando por el espacio
para dormir en la madera, el pedernal y el acero.
Soy lo que existe en ti
como calor corporal, la calidez de un abrazo
pero ya debo partir
dejándote frío.
Es hora de despedirnos.
Adiós.

Soy Aire,
soy viento, brisa y huracán.
Soy lo que existe en ti
como la respiración en tus fosas nasales,
en tus pulmones,
el aliento que suave inhalas, que despacio exhalas
pero ya debo partir
por última vez
dejándote vacío.
Es hora de despedirnos.
Adiós.

Soy Espacio,
contengo todo,
desde una partícula de polvo hasta una galaxia.
Soy lo que existe en ti
como el espacio limitado por la tierra,
el agua, el fuego y el aire
que constituyen tu ser físico
pero ya todos ellos partieron
y también yo debo partir
dejándote sin límites.
Es hora de despedirnos.
Adiós.

Soy Conciencia,
indefinible e indescriptible.
Soy lo que existe en ti
como vista, oído, olfato, gusto, tacto y pensamiento
pero ya debo partir
desde el espacio ya sin los límites de tu ser físico
dejando nada de "ti".
No hay de quién irse
así que no hay adiós.

La tierra se disuelve en el agua,
el agua se disuelve en el fuego,
el fuego se disuelve en el aire,
el aire se disuelve en el espacio,
el espacio se disuelve en la conciencia,
la conciencia se disuelve en... ?

HUM

Sangharákshita, verano 2002

Tabla: Estadios de la práctica de los seis elementos

Tierra *(pathaví-dhatu)*	**Agua** *(apo-dhatu)*	**Fuego** *(teyo-dhatu)*	**Viento** *(vajo-dhatu)*	**Espacio** *(ákasha-dhatu)*	**Conciencia** *(viññana-dhatu)*
Recuerda la calidad sólida del elemento tierra en el mundo, en las rocas, los árboles, las casas...	Recuerda la calidad cohesiva del elemento agua en el mundo, en el rocío, el agua del grifo, los ríos, los océanos...	Recuerda la calidad de calor y frío del elemento fuego en el mundo, en la luz del sol, el hielo, las estufas, las bebidas calientes...	Recuerda la calidad de movimiento del elemento aire en el mundo, en el viento, el tráfico, las multitudes, el vuelo de un pájaro...	Recuerda la calidad de ubicación y contención del elemento espacio en el mundo, en lugares, espacio, contenido, dimensión...	Recuerda la calidad de conocimiento del elemento conciencia en el mundo, en los sentidos, la mente, la percepción de lo que hay...
Siente esa misma calidad en ti, en los huesos, tendones, piel...	Siente esa misma calidad en ti, en las lágrimas, saliva, sudor, sangre...	Siente esa misma calidad en ti, en el calor, en el frío, en la calidez, en la frialdad...	Siente esa misma calidad en ti, en la respiración, la circulación de la sangre, la energías sutiles, el movimiento de tus extremidades y de tus pensamientos...	Siente esa misma calidad en ti, en la sensación de tener tu espacio, la forma de tu cuerpo, lo que éste contiene...	Siente esa misma calidad en ti, en la experiencia de ver, oír, oler, tocar, saborear y percibir mentalmente (sentimiento, conocimiento, observación, reconocimiento)...
Nota que la verdadera naturaleza de la solidez no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.	Nota que la verdadera naturaleza de lo líquido no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.	Nota que la verdadera naturaleza del fuego no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.	Siente esa misma calidad en ti, en la respiración, la circulación de la sangre, la energías sutiles, el movimiento de tus extremidades y de tus pensamientos...	Nota que la verdadera naturaleza del espacio no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.	Nota que la verdadera naturaleza de la conciencia no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.
Nota que la verdadera naturaleza de la solidez no es “yo” ni es “de yo” ni está dentro de “yo” ni contiene a “yo”.	Reflexiona en que al llegar la muerte de todos modos hay que renunciar a la experiencia básica de lo que es líquido, que no puede ser de alguien.	Reflexiona en que al llegar la muerte de todos modos hay que renunciar a la experiencia básica de calor y frío, que no puede ser de alguien.	Reflexiona en que al llegar la muerte de todos modos hay que renunciar a la experiencia básica del movimiento, que no puede ser de alguien.	Reflexiona en que al llegar la muerte de todos modos hay que renunciar a la experiencia básica de ubicación y contenido, que no puede ser de alguien.	Reflexiona en que al llegar la muerte de todos modos hay que renunciar a la experiencia básica de la conciencia, que no puede ser de alguien.
Acepta esta realidad básica y aprende de ella	Acepta esta realidad básica y aprende de ella	Acepta esta realidad básica y aprende de ella	Acepta esta realidad básica y aprende de ella	Acepta esta realidad básica y aprende de ella	Acepta esta realidad básica y aprende de ella

Sin importar cual de estos enfoques ligeramente distintos decidamos tomar, es casi un hecho que la práctica de los seis elementos nos devolverá a la falta de claridad en nuestros conceptos. Cuando nuestra opinión no es clara nos sentamos a hacer la meditación pero gastamos energía en pelear con dudas de tipo intelectual. Por poner un ejemplo, es necesario que sintamos confianza en que cuando ya no exista más el cuerpo no existirá nuestro modo de conciencia actual. Si tenemos eso claro nos contentaremos con morar en esa idea y dejar que ésta repose, transformando todo lo que somos. De lo contrario es posible que perdamos la concentración y que divaguemos pensando: "¿Entonces la conciencia termina con la muerte? ¿Cómo puedo saber con seguridad que así es? ¿Se supone que debo saberlo por experiencia?" Habremos caído de vuelta en la etapa de la reflexión, que en su momento es valiosa. Siguiendo el rastro de prajñá nos encontraremos con conceptos de la verdad que son como esa irritante mota de arena en una ostra y que, según dicen, ocasiona la formación de una perla. Necesitamos poder confiar en esas perlas de sabiduría un poco difíciles de digerir, al menos de manera provisional. Las preguntas que surgen y la necesidad de aclararlas son importantes y no hay que reprimirlas, aunque no sean la meditación. Como antes mencioné, hacen falta cierta preparación intelectual y estudio para hacer una práctica como esta, además de estar en contacto con un maestro o maestra Visualización del Buda (renacimiento espiritual) que tenga experiencia en ella.

Visualización del Buda: renacimiento espiritual

Formas de la práctica con sádhana

La forma más fundamental de la práctica con sádhana es sencillamente sentarse en meditación, con una buena base de concentración, atención consciente y confianza. Así, entonces, nos conectamos con la imagen del Buda, como quiera que la percibamos y nos abrimos a sus enseñanzas. No es necesario que la imagen sea visual. La forma en que se nos transmiten lo que he denominado "enseñanzas" puede muy bien ser diferente a lo que esperaríamos de un modo convencional, como palabras o imágenes claras, aunque también pueden aparecer así. En esencia estamos recibiendo la bendición del Buda, su adhishthana. En la medida en que cuando nos sentemos hayamos establecido ya shamatha y visión correcta, en el sentido de shunyatá y condicionalidad (pratityasamutpada), habrá cierto tipo de experiencia de creciente claridad o inspiración si nos abrimos a la influencia del Buda. La experiencia puede ser sutil y necesitaremos aprender a leerla, pero si le dedicamos el tiempo suficiente y confiamos en absorberla tendrá un verdadero valor espiritual. De esta forma estaremos recibiendo directamente del Buda experiencias de inspiración cuyo significado podremos explorar, si queremos, utilizando textos tradicionales y platicando con nuestros maestros.

Esta simple forma intuitiva es la esencia de la meditación con sádhana. Es afín a sólo sentarse puesto que una vez que hemos contactado con la imagen lo único que hacemos es abrirnos. Con ello se cultiva un estado anímico de frescura y originalidad con respecto al Buda, lo cual es esencial para explorar de un modo auténtico los aspectos más desarrollados de la sádhana que en breve explicaremos. Un texto real de sádhana puede darnos una idea más concreta de lo que entraña la práctica. Un texto así debe utilizarse como un punto de partida, más que como una serie de instrucciones fijas. De algún modo la forma casi ritual de este tipo de sádhana se experimenta mejor como un drama mítico en el que se despliega el auténtico mensaje del Buda.

Una meditación con sádhana, con el Buda Shakyamuni

1) Primero, generamos shamatha.

2) De pie, saludamos al altar:

Namo Buddhaya
Namo Dharmaya
Namo Sanghaya
Namo Namah

OM
AH
HUM

[Nos inclinamos en reverencia]

[Homenaje al Buda, homenaje al Dharma, homenaje a la Sangha, saludos reverentes, Om Ah Hum]
Sentados, recitamos los tres refugios y los preceptos éticos:

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa
[Homenaje al Buda, al Dharma y a la Sangha]

Buddham saranam gacchami
Dhammam saranam gacchami
Sangham saranam gacchami
[Voy a refugio al Buda, al Dharma y a la Sangha]

Dutiyampi Buddham saranam gacchami
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami
Dutiyampi Sangham saranam gacchami

Tatiyampi Buddham saranam gacchami
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami
Tatiyampi Sangham saranam gacchami
[Por segunda/tercera vez voy a refugio al Buda, al Dharma y a la Sangha]

Panatipatá veramani sikkhapadam samadyami
Adinnadaná veramani sikkhapadam samadyami
Kámesu micchachará veramani sikkhapadam samadyami
Musavadá veramani sikkhapadam samadyami
Surameraya maya pamadatthaná veramani sikkhapadam samadyami

[Me comprometo a adiestrarme en el principio de no dañar a los seres vivos.
Me comprometo a adiestrarme en el principio de no tomar lo que no se me haya dado libremente.
Me comprometo a adiestrarme en el principio de abstenerme de una conducta sexual inadecuada.
Me comprometo a adiestrarme en el principio de abstenerme de hablar con falsedad.
Me comprometo a abstenerme de beber alcohol y usar drogas que obnubilen la mente]

Los preceptos pueden enunciarse de manera positiva:
Con acciones de amor y bondad purifico mi cuerpo.
Con generosidad sin límites purifico mi cuerpo.
Con tranquilidad, sencillez y contento purifico mi cuerpo.
Con comunicación veraz purifico mi habla.
Con conciencia clara y lúcida purifico mi mente.

3) Bajo la influencia de estos versos de compromiso y conexión con el propósito de la práctica del Dharma, ahora imaginamos un cielo azul claro.

4) Entre el pasto verde y las flores de la primavera imaginamos el gran tronco de un magnífico árbol, cuyas ramas se extienden, cuajadas de hojas en forma de corazón. Es el Árbol Bodhi, bajo la sombra del cual el Buda alcanzó la completa iluminación. Bajo sus ramas está un montoncito de suave hierba de kusha, sobre el que se sienta en silencio el Buda Shakyamuni, con las piernas cruzadas, en meditación. Viste el manto color azafrán típico del religioso errante y sostiene un cuenco negro para mendigar. Sus ojos están medio cerrados y sonríe con compasión.

5) De su corazón sale un rayo de brillante luz dorada que se dirige a nuestro corazón, portando las letras doradas del mantra OM MUNI MUNI MAHÁ MUNI SHAKYA MUNI SVAHÁ. Recitamos el mantra, lenta y atentamente, primero en voz alta y luego de manera interna, sintiendo que la sabiduría, la compasión y la pureza del Buda entran en nosotros y nos transforman, pasando de ser personas no iluminadas a adquirir un estado de iluminación.

Recitamos el mantra muchas veces y al final seguimos sentados un rato en samadhi... luego...

6) Disolvemos la visualización dejando otra vez nada más el cielo azul y

7) dedicamos los beneficios obtenidos por hacer la práctica al bienestar de todos:
Que el mérito alcanzado por mis actos sirva de alivio a todos los seres que sufren. Mi personalidad a través de mis existencias, mis posesiones y mis méritos en las tres vías, renuncio yo a ellos sin reserva ninguna en el beneficio de todos los seres. Así como la tierra y otros elementos sirven de muchas formas al infinito número de seres que habitan el espacio ilimitado, que así, de igual modo, yo me transforme en algo que mantenga a todos los seres a través del espacio, hasta que todos ellos hayan alcanzado la paz.

Vea, por ejemplo, C. M. Chen, Buddhist Meditation Systematic and Practical, publicación privada, 1980, p. 131; disponible en internet en http://www.yogichen.org/cw/cw35/bm08.html. Yogi Chen fue una importante influencia importante para mi propio maestro, Sangharákshita.

Buddhaghosa, Path of Purification (Visuddhimagga), traducción de Ñanamoli Bhikkhu, Buddhist Publication Society, Kandy, 1975, pp. 622-623.

ANEXOS

Postura de la meditación

Guía de la postura

Las diferentes escuelas de budismo cuentan con ideas distintas en relación a la postura que ha de adaptarse para meditar, así como en relación a la importancia de la misma; en esencia, nuestro objetivo es que la postura adoptada sea cómoda y nos permita mantenemos despiertos. Claro ha de quedar que, en el caso de que te puedas sentar cómodamente en la posición de "flor de loto completo", el hacerla estaría muy bien; pero a menos que hayas practicado yoga o algo similar durante muchos años, será muy poco probable que puedas adoptar dicha posición lo suficiente. Has de tomar en cuenta tu edad, condición física, flexibilidad...

Me gusta utilizar la palabra "confort" en relación al tema de la postura, no sólo porque se trata de sentarse a gusto, sino también por su interesante etimología. "Fort" significa "fuerza", de manera que "confort" significa con fuerza". Sentarse cómodamente también significa sentarse "con Fuerza". Hay, en general, tres tipos de posturas entre las que es posible elegir. No obstante, si tienes problemas de salud particulares, habrías de buscar tu propia solución para los mismos -siempre tomando en consideración los principios básicos de toda buena postura-.

Hay dos maneras distintas de sentarse en el suelo, aunque también podrías sentarte en una silla. He oído historias horrorosas acerca de personas a las que, estando de retiro, les han dicho que sólo sentándose en el suelo serían capaces de meditar; de modo que durante la totalidad de su retiro se encuentran en constante lucha con malestares físicos innecesarios. No hay nada de malo en usar una silla si es que esto resulta ser lo mejor para ti.

En el suelo

Puedes sentarte o bien con las piernas cruzadas o bien con una pierna a cada lado de los cojines que utilices. Esta última opción parece ser la más adecuada para mucha gente, pues para adoptar esta postura no has de ser tan flexible como para aquellas otras en las que has de cruzar las piernas. Y por lo tanto debieras elegir esta posición si es que no eres capaz de apoyar el revés de la parte inferior de las piernas según cualquiera de las varias posiciones en las que éstas se han de cruzar.

Cuando te sientas poniendo una pierna a cada lado de los cojines, por lo general necesitas estar bastante elevado sobre al suelo -lo suficientemente elevado como para no poner excesiva presión sobre los tobillos o las piernas-. Pronto te darías cuenta de si estás sentándote demasiado cercano al suelo porque, de ser así, experimentarás dolor. Y es éste un buen momento para afirmar con claridad el hecho de que el dolor no ha de ser aguantado durante la meditación. La experiencia de una cierta incomodidad es común cuando somos introducidos a la meditación después de todo, la mayoría de nosotros probablemente no nos hayamos sentados quietos en el suelo desde que éramos niños, si acaso alguna vez lo hicimos-. Pero lo cierto es que el dolor es la manera de la que se vale nuestro cuerpo para decirnos que lo estamos dañando. Escúchalo.

Si te sientas con una pierna a cada lado de los cojines, las piernas y pies han de apuntar hacia atrás. Los pies no deben estar demasiado aplastados contra el suelo. Los tobillos no deben torcerse de manera tal que los pies sobresalgan a los lados. Los elementos restantes de toda postura adecuada -la posición de la cabeza, las manos... son idénticos sea cual sea la manera en que te sientes, de manera que pasaremos a las posturas en las que sí se cruzan las piernas.

Por lo general, yo tendería a recomendar las posturas de piernas cruzadas a menos que te encuentres claramente mas cómodo con alguna de las otras opciones. Puedes sentarte en "flor de loto completo" o en "medio loto", o con una pierna colocada enfrente de la otra o sobre ella.

Estas posiciones nunca son, por supuesto, completamente simétricas, pues una pierna ha de estar enfrente de la otra o sobre ella. De manera que si vas a establecer una práctica regular de la meditación, es una buena idea alternar la posición de cada pierna. ¡Suena más complicado de lo que realmente es!

El hecho que determina el que te sientes derecho o no, es el ángulo que forme la pelvis, lo cual a su vez depende de la altura de los cojines utilizados. En mi experiencia la mayoría de la gente tiende a sentarse a una altura más baja de la adecuada. Todo lo que puedo decir a este respecto es que el utilizar un sólo cojín no es

en ninguna manera más "espiritual" que el servirse de un mayor número. Experimenta un poco con la altura de tu asiento para poder determinar cuál es la correcta. Lo que has de lograr es que los cojines alcancen una altura que permita que la pelvis forme un ángulo recto, lo cual implica que sentiremos que el peso del cuerpo conecta con el suelo directamente a través de la pelvis. De manera que no sean las piernas las que soporten todo el peso. Si estás sentado demasiado bajo, tenderás a inclinar la espalda hacia atrás, mientras que si estás sentado demasiado alto sucederá lo opuesto -arquearás la espalda-.

El concepto de una espalda recta es bastante engañoso, ya que la espina dorsal está por naturaleza curvada y forzarla a mantenerse completamente recta es tan imposible como indeseable. Más bien uno ha de sentir que la espalda se encuentra erecta de manera natural, y no hundida a la altura de los lumbares ni arqueada en exceso.

Necesitamos mostrarnos sensibles y pacientes cuando trabajamos con nuestra postura. Quizás llevemos muchos años sentándonos de una manera bastante inapropiada, por lo que es poco realista poder adoptar una "buena" postura de inmediato. Pero si acertamos con la altura de nuestros cojines de meditación -y esto a veces puede implicar ajustes bastantes pequeños-, debemos ser capaces de adoptar una postura bastante correcta sin demasiados problemas.

El tipo de cojines que utilizamos es un factor importante. No deben ser demasiado blandos -tipo almohada-. Si no eres capaz de conseguir cojines firmes, una opción es enrollar varias almohadas apretadamente para que adquieran firmeza. Si decides practicar la meditación con regularidad, merece la pena hacer una inversión en unos buenos cojines que hayan sido diseñados con ese propósito. Es el único gasto implícito en nuestro intento por lograr una práctica regular, y lo cierto es que resulta de gran ayuda. Algunas personas encuentran más cómodo el uso de pequeños bancos de meditación, los cuales se pueden encontrar con bastante facilidad en nuestros días. La ventaja de un banco es que proporciona una superficie firme en la que sentarse -puedes utilizar un cojín fino para acolchonar el asiento-. La desventaja es que te condicionas a una altura fija, de modo que uno ha de asegurarse de la elevación correcta del banquito antes de comprarlo.

Una vez que han sido establecidos estos elementos básicos de la postura, el resto tiende a sucederse con naturalidad. Los brazos han de estar relajados, apoyados en las piernas o en el regazo, con los codos situados bastante cerca del cuerpo -lo que yo hago es enrollar una manta alrededor de a cintura y meter las manos dentro de la parte superior de la misma-. Si dejas que tus manos cuelguen demasiado abajo, quizás descubras al cabo de un tiempo que el peso de tus brazos, al empujar los hombros hacia abajo, produce molestias en las partes media y superior de la espalda. La cabeza ha de estar ligeramente inclinada hacia delante, pero no hasta un punto en el que se estire de la nuca o la garganta. Advierte que la cabeza es la que ha de inclinarse, no el cuello. El cuello ha de estar tan recto como el resto de tu columna vertebral.

En una silla

El uso de la silla para meditar es totalmente válido. Debe contar con un asiento bastante firme. A veces resulta de ayuda levantar un poco las patas traseras apoyándolas, por ejemplo, sobre una guía telefónica. La ligera inclinación resultante facilitará el mantenimiento de una postura rígida. Los pies deben de estar planos sobre el suelo, lo cual asistirá a la relajación de las piernas, proporcionando además cierta estabilidad y contacto con el suelo. En términos generales, no debes apoyarte en el respaldo de la silla. Si eres alto, busca una si1la cuyas patas sean tan largas que permitan que tus rodillas estén siempre situadas más abajo de la pelvis. El resto de esta postura es igual a lo que ya he descrito al hablar sobre las posturas de suelo.

Educando al cuerpo

Todos contamos con hábitos mentales y corporales. Quizás, por ejemplo, tendemos a elevar un hombro más que otro, o a ladear la cabeza. Esto significa que no siempre nos es fácil adivinar si nos estamos sentando bien. Por lo tanto, puede ser útil que alguien observe cómo nos sentamos y que ajuste suavemente nuestra postura. Si por lo general tuerces la cabeza, sentirás que está torcida una vez que haya sido ajustada a una mejor posición, al menos en un principio. La postura es un elemento importante de la meditación y no sólo un asunto de encontrar la postura correcta para luego olvidarse de todo. Tendremos que observar y ajustar nuestra postura como parte de nuestra práctica de meditación.

Existe una clara unión entre el estado de la mente y la postura. Por eso es que algunas de las vertientes del budismo brindan tanta atención a la postura. En la tradición zen, por ejemplo, se dice: "Acierta con el cuerpo y la mente se concentrará de manera natural". Y si podemos actuar en la mente al actuar en el cuerpo, lo opuesto también es cierto. A menudo el cuerpo se ajustará por sí mismo conforme nuestra concentración

aumente. Quizás sintamos que nuestros hombros se relajan o que ciertas tensiones en diversas partes del cuerpo que tendemos a cargar se relajan también, permitiendo así que el cuerpo en general se equilibre. Conforme adquirimos experiencias como meditadores, descubrimos que incluso ajustes físicos muy sutiles pueden marcar una gran diferencia con respecto a cómo nos sentimos al sentarnos, así como en relación a nuestros estados mentales.

Pese a que todos los cuerpos tienen sus limitaciones particulares, con paciencia, sensibilidad y una buena postura, el cuerpo puede llegar a ser una gran fuente" de energía y placer dentro del contexto de nuestra práctica. Puede que además descubramos que la meditación es un método a través del cual podemos llegar a modificar la relación que mantenemos con nuestro cuerpo.

Contactando con nuestra experiencia del cuerpo.

Nuestra actitud con respecto a nuestro cuerpo refleja nuestra actitud para con la vida. Es un hecho bien conocido el que muchas personas se sienten poco satisfechas consigo mismas como resultado de contemplar sus cuerpos como objetos. En casos extremos se puede dar origen a trastornos mentales de bastante severidad, sobre todo cuando la gente compara sus propios cuerpos con las imágenes poco realistas de la prensa y la publicidad, imágenes que parecen determinar cómo ha de ser un cuerpo.

Nuestra cultura ha creado una separación dramática entre el cuerpo y la mente -tendemos a sobrevalorar el uno o el otro-. Y una consecuencia de no experimentarnos como un todo integrado, es la de asociar ciertas emociones con el cuerpo o con la mente. Hay gente que en algunos casos es incapaz de sentir las emociones asociadas con el cuerpo.

Hay personas que se sienten atraídas a la meditación por estar bastante alienadas del aspecto o lado físico de sí mismas. Creen que la meditación les permitirá desaparecer en un mundo abstracto donde el cuerpo ya no es experimentado. Y es verdad que en ciertos estados elevados de concentración, nuestra experiencia del cuerpo puede ser atenuada. Sin embargo, para poder alcanzar tales estados, primero hemos de pasar por otros en los que la experiencia del cuerpo es muy aguda.

Además, estos estados dependen, al menos en parte, de nuestra capacidad para experimentar el cuerpo como una fuente de sensaciones agradables. El gozo mental surge a partir del arrobamiento corporal. Dentro del contexto de las prácticas de meditación, emplearemos parte de nuestro tiempo trabajando directamente con el cuerpo, y veremos que el cuerpo conforma la base de la meditación.

Ir a retiro

La meditación que podemos hacer a lo largo de nuestra rutina cotidiana en la ciudad puede variar de una sesión a la otra dependiendo el día particular o incluso como estemos animicamente.

Para verdaderamente tener oportunidad de experimentar lo que nos puede dar la meditación es importante encontrar condiciones que apoyen y sostengan el estado meditativo. Es por esto que a lo largo de los milenios los budistas se han dado a la tarea de crear situaciones especificamente diseñadas para profundizar en la meditación, la reflección, el silencio y la conteplación, es por eso que vamos a retiros. Los retiros que se hacen en los Centros Budistas de la Ciudad de México toman lugar una vez al més en lugares apartados de la ciudad, en directo contacto con la naturaleza, cómodos y seguros. En estos lugares podemos crear una rutína a lo largo de cada día que nos permita la quietud, sencillez y oportunidad de simplemente enfocarnos a estar con nuestra mente, en contacto con el entorno, con otras personas y en contacto con niveles más profundos de las cosas.

Prácticas Devocionales en el Budismo

El budismo no cuenta con un Dios creador y omnipotente. Este rasgo, para muchos, representa algo muy atractivo y sorprendente; a pesar de que hay personas que se lamentan al descubrir que los budistas realizan actividades que, en la superficie, parecen ser rituales religiosos de adoración. De este modo cabe preguntar ¿cuál es el papel de las prácticas devocionales en una tradición que no cree en Dios? y ¿qué tienen que ver las imágenes del Buda, las reverencias, salmodias y rituales con el desarrollo de la conciencia y de las emociones positivas de un individuo?

Las prácticas devocionales en el budismo pueden ser algo tan simple como la contemplación de una estatua del Buda o el experimentar un sentimiento de paz y tranquilidad. Puede incluir la recitación de unos cuantos versos tradicionales, la visualización de ciertas imágenes coloridas en nuestra mente o la participación con otros en un conmovedor y dramático ritual, que quizás incorpora poesía, música, extractos de textos, incienso y ofrendas.

Cualquiera que sea la forma de esas prácticas, el principal propósito siempre es el mismo: alimentar y fortalecer nuestra devoción. Esto se refiere a la devoción en dos sentidos; el primero es la devoción en el compromiso de convertir en algo real y concreto nuestro progreso en el sendero, mientras que el segundo es el de la devoción como una actitud de autotrascendencia, que es capaz de ver la importancia real de la vida como algo que yace por encima y más allá de nuestros caprichos y temores personales. Estos dos aspectos, de hecho, son inseparables.

En los Centros Budistas Triratna tenemos noches de práctica de puya, que significa veneración, en las cuales se lleva a cabo una meditación y posteriormente en grupo se pronuncian los diferentes estadios de la Anutara Puya que consiste en siete etapas. Este poéma escrito por el gran Shantideva herudito poeta del medievo Indio, nos describe con versos e imágenes las siete grandes etapas del surgimiento de la voluntad hacia la iluminación por el beneficio de todos los seres.

Dentro de la pronunciación de estos versos se invita a lo participantes a dar ofrendas hacia el Buda para afirmar el potencial que yace en cada unnno de nosotros y de todos los seres para alcanzar el estado de budeidad, así mismo esta puya tiene diferentes lecturas y canto de mantras; en las noches de luna llena así como en retiros complementamos la práctica con una noche especial de puya.

El programa de estudios fundacionales y formales.

El programa fundacional de cursos es de 6 temas básicos:

- El Budismo su enseñanza y su práctica
- La Rueda de la Vida
- El Camino Óctuple del Buda
- ¿Qué es realmente la meditación?
- Las Moradas Sublimes
- Las 5 etapas de la meditación Budista

Este es el programa fundacional de práctica y estudio de la Comunidad Budista Triratna y se imparte en Coyoacán y en la Colonia Roma. Aunque estos 6 temas están relacionados se puede, si así se prefiere, tomar uno solamente en cualquier orden diferente al aquí descrito. Cada uno de estos temas se imparten en los centros Budistas de la Ciudad de México en períodos completos de seis semanas, dando la oportunidad, a lo largo del tiempo, de finalizar los 6 módulos el mismo día de la semana en el que se inició.

Para los que deseen continuar

Al haber acabado estos 6 módulos fundacionales y después de tomar un retiro de Budismo o meditación fuera de la ciudad con la Orden Budista Triratna podrán, aquellos que lo deseen, inscribirse en el programa de estudios y práctica formales del CBCM. Pide tu tarjeta de constancia de asistencia de los cursos fundacionales.

El Centro Budista de la Ciudad de México y la Comunidad Budista Triratna

El Centro Budista de la Ciudad de México es una de las sedes en México de la Comunidad Budista Triratna. En él se llevan a cabo diversas actividades: clases de meditación, cursos, talleres, festivales, retiros, noches de amigos, grupos de estudio, etc. Éstas intentan dar apoyo a las personas interesadas en el budismo y la meditación así como a los que busquen formas prácticas de desarrollo personal.

El principal objetivo del centro es que las personas encuentren un lugar en el cual su experiencia y comprensión del sendero budista se intensifique, y hallen un espacio amigable y desinteresado para llevar a cabo la práctica.

No hace falta membresía ni inscripción para unirse a las actividades del centro excepto en los casos en los que se especifica (actividades y cursos). Las personas nuevas usualmente se unen a las clases abiertas de meditación o a alguna conferencia. Esto les da la oportuWnidad de conocer el budismo de forma práctica y concreta, así como para conocer a miembros ordenados y a otras personas que meditan.

El centro no tiene fines de lucro y se sostiene por medio de donativos sugeridos por sus actividades (se pueden hacer descuentos de donativo a estudiantes, personas con ingresos limitados, etc.).

La Comunidad Budista Triratna

(Antes Amigos de la Orden Budista Occidental) es un movimiento budista que trata de expresar los principios tradicionales del budismo en el mundo moderno. Este movimiento gira alrededor de una comunidad espiritual llamada Orden Budista Triratna, fundada en 1967 por Sangharákshita.

Está formada por centros de enseñanza de meditación y budismo, centros de arte y salud (Yoga, Tai Chi, Shiatsu) así como centros de retiro. Dentro de está también existen comunidades donde viven las personas que practican regularmente el budismo. Asimismo existen negocios de subsistencia correcta donde se trata de llevar la práctica al ámbito del trabajo. En sí todas estas condiciones son formas en que los hombres y las mujeres involucrados organizan sus vidas y satisfacen sus necesidades ya sea de trabajo, de aprendizaje y de convivencia. Hoy en día la Comunidad Budista Triratna tiene actividades en más de veinticinco países.

Orden Budista Triratna

Es una comunidad de personas comprometidas con las tres joyas, Budha, Dharma y Sangha. Tiene actualmente cerca de mil miembros ordenados los cuales tratan de llevar su compromiso dentro de sus diferentes formas de vida, ya sea enseñando budismo o en sus profesiones o con sus familias.

El budismo que se practica aquí es lo que se conoce como budismo Trikaya. Es decir que la Orden Budista Triratna tiene una aproximación ecuménica a la tradición budista en su totalidad, la cual consiste en tres vertientes principales, estas tres son: la de antiguo Theravada, la del budismo Sino-japonés y la del budismo Indotántrico.

Centro Budista De La Ciudad De México
© 2015 Todos los derechos reservados
www.budismo.org.mx