

Como meditar:

Una guía a la paz para principiantes

Hermano Yuttadhammo

Dedicado a mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo, quien es para mi un recordatorio viviente de que Buddha alguna vez caminó en esta Tierra.

Prefacio

Este libro fue tomado de la compilación de seis enseñanzas originalmente dadas en formato de video, de las cuales muchas personas estan familiarizadas en mi canal de YouTube¹. Podrá parecer extraño que me haya tomado la molestia de escribir algo que aparentemente está mucho mejor demostrado visualmente. La verdad es que siempre falta algo en la edición de los videos mientras que con un libro se puede añadir mucha información, los errores pueden ser corregidos fácilmente, y además, no se requiere de tecnología para obtener las enseñanzas en el.

Me gustaría agradecer a las personas que me han ayudado a hacer este libro posible, mis padres que fueron mis primeros maestros, mi maestro y predecesor, Ajaan Tong Sirimangalo, y a aquellas almas tan amables quienes fueron los transcritores de este material en hacer los subtítulos a mis videos.

Mi única intención al completar esta tarea es que las personas puedan beneficiarse de las enseñanzas que hay aquí; me parece correcto que si uno desea vivir en paz y feliz, le corresponde trabajar para dispersar la paz y la felicidad en el mundo en el que uno vive.

Que todos los seres sean felices.

Yuttadhammo

17 de Agosto de 2010. EC.

1 <http://www.youtube.com/yuttadhammo>

Table of Contents

Prefacio.....	ii
Capitulo uno: ¿Qué es la meditación?.....	1
Capítulo dos: Meditación Sentada.....	8
Capítulo tres: Meditación caminada.....	15
Capítulo cuatro: Fundamentos.....	21
Capítulo cinco: Postración consiente.....	28
Capítulo seis: Vida Diaria.....	33
Apéndice: Ilustraciones.....	40

Capítulo uno: ¿Qué es la meditación?

Este libro pretende servir como un curso introductorio en como meditar para aquellos que tengan poca o ninguna experiencia en la práctica de la meditación, o tal vez para quien ya tiene experiencia en otros tipos de meditación pero desean aprender una nueva técnica de meditación. En este primer capítulo, explicaré que es la meditación, y como se debe practicar.

Primero, es importante entender que la palabra meditación significa diferentes cosas para diferentes personas. Para algunos, meditación simplemente significa calmar la mente, la creación de un estado de tranquilidad y placer por un tiempo; algo como vacaciones o un escape de la realidad mundana. Para otros, la meditación implica experiencias extraordinarias de estados alternados de realidad, o la creación de estados de conciencia místicos, o incluso mágicos.

En este libro me gustaría definir la palabra “meditación” retomándola de su raíz etimológica y explicándola basado en el significado mismo de la palabra. Cuando hacemos esto, podemos ver que la palabra “meditación” viene de la misma base lingüística que la palabra “medicación”². Esto es útil para entender la palabra “meditación” ya que la “medicación” se refiere a algo que se usa para curar las enfermedades que existen en el cuerpo. De la misma manera, podemos entender que la meditación es algo que se usa para curar las enfermedades de la mente.

Adicionalmente, entendemos que la medicación, al opuesto que una droga, no es solamente para crear un estado temporal de placer o felicidad para después desaparecer, dejando al paciente en el mismo estado que antes. La medicación pretende dejar un cambio permanente en el cuerpo, dejando al cuerpo en su estado natural de salud y bienestar.

2 De acuerdo a etymonline.com, ambas palabras vienen de la base Proto-Indo-Europea med- “medir, limitar, considerar, aconsejar”

De la misma manera, deberíamos entender la meditación como algo que no simplemente trae un estado temporal de paz o calma. Es algo que pretende regresar a la mente – la cual usualmente esta en un estado innatural de sufrimiento debido a las preocupaciones, estrés y condicionamiento artificial – de regreso a su estado más natural de paz y bienestar genuino y duradero.

Así que cuando se practique la meditación de acuerdo a las técnicas señaladas en este libro, es importante entender que la práctica de la meditación no siempre se sentirá tranquila o placentera. Esto es debido a que el propósito de la meditación es ayudarnos a entender y trabajar a través de nuestros muy enraizados estados de estrés, preocupación, coraje, adicción, y demás. Este puede ser un proceso bastante incomodo, especialmente porque pasamos la mayoría de nuestro tiempo evitando o reprimiendo estos aspectos negativos de nuestro ser.

Algunas veces durante la práctica, podría parecer que la meditación no nos trae paz ni felicidad; esto es porque se debe tomar en cuenta que la meditación no es una droga. No se supone que debe hacerte sentir placer por un periodo corto de tiempo para después regresar a la miseria. Al contrario, la meditación es algo que pretende hacer un cambio real en la manera en la que miramos al mundo, trayendo de vuelta a nuestra mente y corazón a su estado natural de claridad, permitiéndonos obtener paz y felicidad verdaderas y duraderas. Cuando reflexionamos en el estado de nuestra mente después de haber luchado en la meditación para conciliarnos con el estrés y el sufrimiento dentro de nosotros, debemos ser capaces de verificar que hemos cambiado para mejor, y que las dificultades valieron la pena, dado el cambio positivo que hay en nuestro ser.

Así que ¿Cómo podemos lograr este cambio, esta cura para los estados insanos de la mente como el coraje, avaricia, adicción, ilusiones, presunciones, arrogancia, preocupaciones, estrés, miedo y demás; cómo nos podemos librar de estas cosas? El principio fundamental de la práctica de meditación enseñado en este libro es lo que podría llamar “pensamiento claro”.

Cuando meditamos, tratamos de crear una conciencia clara de cada experiencia tal y como ocurre, hacerse claramente consciente de la realidad en todo momento. Normalmente cuando experimentamos cualquier objeto, inmediatamente comenzamos a juzgar y examinar y categorizar el objeto como “bueno”, “malo”, “yo”, “mío”, etc. Esto es lo que produce estrés, sufrimiento y salud mental pobre en general.

Al crear un pensamiento claro, reemplazamos cualquier tipo de compartimentación parcial de la realidad en nuestras mentes con un reconocimiento sin juicios del objeto tal cual es. Esto lo hacemos usando una herramienta antigua de meditación que podría ser familiar para la mayoría de la gente, algo llamado “mantra”.

Un mantra es una palabra que ha sido usada por miles de años en muchas tradiciones religiosas para enfocar la mente en algún objeto, que en la mayoría de las veces es algo divino o súper natural. En la práctica de meditación señalada en este libro, en vez de usar un mantra para enfocarnos en un objeto extraño a nuestras experiencias ordinarias de la realidad, lo usaremos para enfocar nuestra atención en la realidad ordinaria a nuestro alrededor tal y como la experimentamos. Usamos el mantra como un reconocimiento claro de nuestra experiencia, enfocando la mente en la realidad, permitiéndonos experimentar los fenómenos a nuestro alrededor y dentro de nosotros tal y como son, sin extrapolarlos o juzgarlos de ninguna manera. Al usar un mantra de esta manera, seremos capaces de entender de manera clara, los objetos que experimentamos y no nos volveremos adictos, atados, molestos u opuestos a ellos. Los mantras nos permiten simplemente conocer y experimentar cada objeto en su forma esencial sin ningún tipo de juicio.

Así que cuando movamos nuestro cuerpo, o cuando sentimos una sensación o pensamos algo en la mente, nuestra práctica será crear un pensamiento claro acerca esa experiencia usando un mantra que capture su esencia, tal como, “moviendo”, “sintiendo”, “pensando”, etc. Cuando nos sentimos enojados, decimos en nuestra mente “enojado”. Cuando sentimos dolor, de

igual manera nos recordamos silenciosamente “dolor”. Escogemos una palabra que describa la experiencia precisamente y usamos esa palabra para reconocer la experiencia tal y como es, sin permitir que surja un juicio sobre el objeto como bueno, malo y demás.

Es importante entender que el mantra no es algo que decimos con la boca o en la cabeza, sino simplemente una conciencia clara del objeto por lo que es. Por lo tanto, la palabra debe surgir en la mente en el mismo lugar del objeto mismo. La palabra que escojamos no es tan importante, mientras explique la naturaleza objetiva de la experiencia tal y como es.

Para simplificar el proceso de reconocer los múltiples objetos de experiencia, tradicionalmente los separamos en cuatro categorías.³

Todo lo que experimentamos entrara dentro de una de estas cuatro categorías, así que si podemos recordarlas, nos permitirá desarrollar una interacción meditativa sistemática con el mundo a nuestro alrededor. Por esta razón, es costumbre memorizar las cuatro categorías antes de proceder con la práctica de la meditación. Estas son:

1. Cuerpo – Los movimientos y posturas del cuerpo;
2. Sentimientos – Las sensaciones que existen en el cuerpo y la mente, dolor, felicidad, calma, etc.;
3. Mente – Los pensamientos que surgen en la mente; pensamientos del pasado o futuro, pensamientos saludables o no saludable;
4. Dhammas – Grupos de fenómenos mentales y físicos que son de interés específico para el meditador, incluyendo los estados mentales que nublan nuestra conciencia, los seis sentidos por medio de los cuales uno experimenta la realidad, y muchos otros.⁴

3 Estas cuatro categorías son llamadas “los cuatro fundamentos del Budismo consciente”, y son explicados en gran detalle en textos Budistas. Para los propósitos de este tratado introductorio, es bastante una simple idea de lo que se tratan.

Estos cuatro, el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos y los dhammas son los cuatro fundamentos de la práctica de meditación. Este grupo de objetos es lo que usamos para crear una conciencia clara del momento presente.

Así que en lo que se refiere al cuerpo, podemos notar cada movimiento físico – cuando estiramos nuestro brazo por ejemplo, podemos decir en nuestra mente, “estirando”. Cuando lo doblamos, “doblando”. O al notar las posturas del cuerpo, cuando estamos sentados, podemos decir a nosotros mismos, “sentado”. Cuando caminamos, podemos decirnos a nosotros mismos, “caminando”. Cualquiera posición en que este el cuerpo, podemos simplemente reconocer esa postura por lo que es, y cualquier movimiento que hagamos, simplemente reconocemos su naturaleza esencial, usando el mantra para recordarnos a nosotros mismos el estado en el que está el cuerpo. El cuerpo es, de esta manera, una parte de la realidad que podemos usar para crear una clara conciencia de la realidad.

Lo siguiente son los sentimientos que existen en el cuerpo y la mente. Cuando sentimos dolor en el cuerpo, podemos decirnos a nosotros mismos, “dolor”. En este caso, podemos repetirlo una y otra vez en la mente, “dolor... dolor... dolor...” De esta manera, en vez de permitir que surja el enojo o la aversión en relación al dolor, somos capaces de recordarnos a nosotros mismos que es meramente una sensación que ha surgido en el cuerpo, ver el dolor es una cosa y nuestro disgusto hacia el dolor es otra. Aprendemos que en realidad no hay nada intrínsecamente “malo” en el dolor por sí mismo.

Cuando nos sentimos felices, lo podemos reconocer de la misma manera, recordándonos a nosotros mismos la verdadera naturaleza de la experiencia, “feliz, feliz, feliz”. De esta manera, no estamos alejando la sensación placentera, pero tampoco nos estamos apegando a ella, por lo tanto no estamos creando estados de adicción, apego o anhelo hacia la felicidad. Tal

4 La palabra “dhamma” se traduce mejor en este contexto como “enseñanza”, ya que abarca muchos grupos de enseñanzas a “dhammas” de Buda. En este pequeño tratado, nos enfocamos en las bases de la meditación, así que limitaré mi discusión al primer grupo de obstáculos mentales.

como con el dolor, vemos que la felicidad y nuestro agrado por ella son dos cosas diferentes, y no hay nada intrínsecamente “bueno” en la felicidad. Nos damos cuenta que apegarnos a la felicidad no la prolonga, sino que crea insatisfacción y sufrimiento cuando esta se ha ido.

De la misma manera, cuando nos sentimos calmados, podemos decir “calmado, calmado, calmado” y así sucesivamente, para evitar los apegos a los sentimientos de paz cuando estos surgen. Con la práctica, empezamos a ver que mientras menos apego tengamos hacia los sentimientos de tranquilidad, más tranquilos nos volvemos.

La tercera base son nuestros pensamientos. Cuando recordamos eventos en el pasado, aunque sean eventos que nos traen placer o sufrimiento, podemos decirnos a nosotros mismos, “pensando, pensando”. En vez de dejarlos convertirse en algo bueno o malo, dando pie al apego o a la aversión, simplemente los reconocemos por lo que son: pensamientos. Cuando planeamos o especulamos sobre el futuro, de la misma manera nos hacemos conscientes de que estamos pensando, en vez de gustar o disgustar o de apegarnos a los pensamientos, así no permitimos que surja el miedo, preocupaciones o estrés.

La cuarta base, los Dhammas, contienen muchos grupos de fenómenos mentales y físicos que pueden ser incluidos en las primeras tres bases, pero son mejor discutidas en sus respectivos grupos para facilitar el conocimiento. El primer grupo de dhammas es comprendido por los cinco obstáculos para la claridad mental. Estos son los estados que obstruirán nuestra práctica – Deseo, aversión, pereza, distracción, y duda. No son solo obstáculos para obtener la claridad mental, sino que también son la causa de estrés y sufrimiento en nuestra vida diaria. Así que es de nuestro interés, trabajar intensamente en entender y descartar estas obstrucciones a la paz y felicidad de nuestra mente, así como después de todo, también éste es el verdadero propósito de la meditación.

Así que cuando sentimos avaricia, cuando queremos algo que no tenemos, o estamos apegados a algo que tenemos, simplemente reconocemos el deseo o el gusto por lo que es, en vez de traducir erróneamente el deseo en necesidad, recordándonos a nosotros mismos de la emoción por lo que es, “querer, querer” o “gustar, gustar”. Podremos ver que el deseo y el apego son estresantes y una causa para la futura decepción cuando no podamos obtener las cosas que queremos o perdamos las cosas que amamos.

Cuando nos sentimos enojados, molestos por algún fenómeno físico o mental que ha surgido, o decepcionados por algo que no ha surgido; cuando estamos tristes, frustrados, aburridos, asustados, deprimidos, etc., simplemente reconocemos la emoción por lo que es, “enojado, enojado”, “triste, triste”, etc., y vemos que solo nos estamos causando sufrimiento y estrés a nosotros mismos al fomentar estos estados emocionales negativos.

Cuando nos sentimos perezosos, podemos decirnos a nosotros mismos, “pereza, pereza”, y nos daremos cuenta que repentinamente tenemos nuestra energía natural de regreso. Cuando estamos distraídos, preocupados o estresados, podemos decir, “distraído, distraído”, “preocupado, preocupado”, o “estresado, estresado” y nos daremos cuenta que estaremos más concentrados. Cuando sentimos dudas, inseguridad de que podemos hacer las cosas que necesitamos hacer, o no estamos seguros de que hacer, o estamos confundidos, podemos decirnos a nosotros mismos “dudando, dudando” o “confundido, confundido”, y de la misma manera nos daremos cuenta que como resultado estamos más seguros de nosotros mismos.

La clara conciencia de estas cuatro bases constituye la técnica básica de la práctica de la meditación como la explicaré en los siguientes capítulos. Por lo tanto, es importante entender este marco de trabajo teórico antes de empezar a practicar la meditación. Entender y apreciar la importancia de crear un claro entendimiento de los objetos de nuestra conciencia como reemplazo de nuestros pensamientos juiciosos es el primer paso para aprender como meditar.

Capítulo dos: Meditación Sentada.

En este capítulo, explicare el método formal de práctica de acuerdo a la forma de trabajar discutida en el primer capítulo, usando la meditación en posición sentada como ejemplo. La meditación sentada es la más básica de las prácticas de meditación. Es una técnica que es fácil para todos de llevar a cabo; si es posible, te puedes sentar con las piernas cruzadas para obtener mayor estabilidad y concentración, pero si no es posible, también la puedes llevar a cabo en una silla o banca. Incluso puedes aplicar la misma técnica acostado si no puedes sentarte.

La práctica de la meditación sentada está basada en observar los movimientos del cuerpo mientras este sentado de manera quieta. Cuando nos sentamos de manera muy quieta, todo el cuerpo está tranquilo y prácticamente no hay ningún movimiento, excepto en el momento en que al respirar el aire entra a nuestro cuerpo y luego sale. En cada uno de estos momentos, debe haber un movimiento del abdomen – si pones tu mano en tu abdomen deberás ser capaz de sentir cuando este sube y baja en sincronía con la respiración.

Para aquellos que nunca han practicado la meditación, este movimiento podría ser difícil de percibir, siendo esto un fenómeno no familiar. Si colocas tu mano en tu abdomen, deberás ser capaz de experimentar por ti mismo que cuando el aire entra al cuerpo, el abdomen se levanta – tal vez solo un poco, pero se levanta de manera natural. Cuando el aire sale del cuerpo, el abdomen bajara de manera natural.

Si aun es difícil de percibir este movimiento incluso con tu mano en el abdomen, puedes intentar acostarte boca arriba hasta que seas capaz de percibir el movimiento. Esta dificultad en encontrar el movimiento de levantamiento y caída del abdomen, es más común para aquellos que llevan una vida especialmente estresante; si eres de estas personas, no debes desanimarte por esta inhabilidad de experimentar tal movimiento. Encontrarás que después de un tiempo de practicar la meditación, tu mente y tu cuerpo empezaran a relajarse hasta que serás capaz de respirar de manera natural tanto sentado como cuando estas acostado.

El punto más importante es que debemos observar la respiración en su estado natural, sin forzarla ni controlarla de ninguna manera. Al principio esto nos puede llevar a una respiración superficial e incómoda pero una vez que lo haya practicado por un tiempo y su mente comience a dejarse ir y deje de

tratar de controlar la respiración, el levantamiento y caída del abdomen será más claro y le permitirá practicar más cómodamente.

Es este movimiento de levantamiento y caída el que usaremos como nuestro primer objeto de meditación. Una vez que nos volvamos eficientes al observar el movimiento del abdomen, será un objeto familiar de meditación para nosotros al cual podremos acudir en cualquier momento.

El método formal para la meditación sentada es el siguiente: ⁵

1. Nos sentamos con las piernas cruzadas si es posible, con una pierna enfrente de la otra, o en cualquier posición en la que estemos lo más cómodos que se necesite.
2. Tradicionalmente, nos sentamos con una mano sobre la otra, con las palmas hacia arriba sobre nuestro regazo.
3. Nos sentamos con nuestra espalda derecha, aunque no es necesario tener la espalda perfectamente derecha si esto nos parece incomodo; solo no debemos encorvarnos hasta el punto en que no somos capaces de experimentar los movimientos del abdomen.
4. Practicamos con los ojos cerrados. Ya que nuestra atención está en el estomago, tener los ojos abiertos solo nos distraerá de nuestro objeto de atención.
5. Una vez que estemos en una posición adecuada, simplemente enfocamos nuestra mente al abdomen; cuando el abdomen se levanta, simplemente nos decimos, de manera silenciosa, en la mente, “levantando”. Cuando el estomago cae, nos decimos, “cayendo”. “levantando”, “cayendo”, “levantando”, “cayendo”

Estas palabras no las decimos con la boca. Es importante entender que estamos creando un pensamiento claro en la mente, y la mente debe estar en el abdomen. Así que, de cierta manera, es como si habláramos hacia el interior del abdomen, diciéndonos a nosotros mismos, “levantando” cuando el abdomen se levanta, y “cayendo” cuando el abdomen cae. Esto puede llevarse a cabo por muchos minutos; cinco minutos, diez minutos, o por tanto tiempo como seamos capaces de permanecer sentados.

Una vez que se ha desarrollado la habilidad de reconocer los movimientos del abdomen, el siguiente paso es incorporar las cuatro bases descritas en el

⁵ Por favor, vea la ilustración 41 en el apéndice para observar dos posturas tradicionales de meditación sentada.

capítulo anterior: el cuerpo, los sentimientos, la mente y los estados mentales.

En cuanto al cuerpo, nos encontramos conscientes del cuerpo al observar el levantamiento y la caída; esto deberá ser suficiente para un principiante. Algunas veces, cuando este movimiento no es muy claro, también podríamos reconocer la posición del cuerpo, tal como “sentado... sentado” o “acostado... acostado...” según sea el caso.

En cuanto a los sentimientos, cuando una sensación aparece en el cuerpo, apartando nuestra mente del abdomen, por ejemplo un sentimiento de dolor, en vez de molestarse y dejar que el dolor también sea una causa de sufrimiento mental, tomaremos al dolor mismo como nuestro objeto de meditación.

Esto es porque cualquiera de estos cuatro fundamentos podría servir como un objeto de meditación. Los cuatro son parte de la realidad. No tenemos que quedarnos siempre con el levantamiento y caída del abdomen. En vez de esto, cuando haya dolor, podemos observar este nuevo objeto, el dolor. Lo observamos y tratamos de verlo claramente, en vez de juzgarlo o identificándonos con él. Como se explicó anteriormente, simplemente nos enfocamos en el dolor y nos decimos a nosotros mismos, “dolor, dolor, dolor, dolor” hasta que desaparezca. Hacemos esto para evitar molestarnos por el dolor; en vez de esto, lo vemos por lo que es y lo dejamos ir.

Si nos sentimos felices, podemos decirnos a nosotros mismos, “feliz”. Si nos sentimos en paz o calmados, nos podemos decir a nosotros mismos, “pacífico”, o “calmado” hasta que el sentimiento se vaya, tal como se explicó en el primer capítulo. En este caso estamos tratando de evitar apegarnos al sentimiento como si fuera algo positivo, de tal manera que no requiramos sensaciones placenteras para hacernos felices, y así cuando se hayan ido no estemos insatisfechos. Cuando la sensación desaparezca, regresamos al levantamiento y caída del abdomen y continuamos conscientes de él como “levantando”, “cayendo”.

En cuanto a la tercera base, la mente, si mientras estamos observando el levantamiento y caída, nuestra mente empieza a divagar, pensando en el pasado o el futuro; aunque sean buenos o malos pensamientos, en vez de dejar a nuestra mente que divague, se desvíe y pierda el sentido de la realidad, traemos nuestra mente de regreso a la realidad del pensamiento y decimos para nosotros “pensando”, tal como fue explicado en el primer capítulo. Podemos decirnos a nosotros mismos, “pensando, pensando” varias veces y el pensamiento se irá por sí mismo. Entonces podemos regresar a nuestro levantamiento y caída y continuar con nuestra práctica de manera normal.

En cuanto a los dhammas, cuando a nuestra mente le gusta algo, cuando estamos satisfechos por cierta experiencia, podemos decirnos a nosotros mismos, “gustando, gustando”. Cuando no nos gusta algo, o nos enojamos, aburrimos, o frustramos, podemos decirnos a nosotros mismos “disgustando, disgustando”, “enojado, enojado”, “aburrido, aburrido” o “frustrado, frustrado”. Cuando nos sentimos perezosos, cansados o adormilados, nos podemos decir a nosotros mismos “perezoso, perezoso”, “cansado, cansado”, o “adormilado, adormilado”. Cuando nos sentimos distraídos o preocupados, podemos decir, “distráido, distraído” o “preocupado, preocupado”. Cuando aparecen dudas o confusión en nuestra mente, podemos decir “dudando, dudando” o “confundido, confundido” y así sucesivamente.

Este grupo de dhammas, llamados “obstáculos mentales”, son cosas que crean una particular dificultad en la meditación. Sin estos estados, nuestra meditación podría proceder de manera bastante fluida; podríamos ser capaces de observar el levantamiento y la caída o el dolor, y así sucesivamente, sin interrupciones. Debido a que estos estados existen en nuestras mentes, nos encontramos desviados constantemente por ellos en vez de entrenar nuestras mentes para ver claramente, y así, nuestra meditación no logra progresar. Así que estos dhammas son especialmente importantes de recordar y entenderlos claramente cuando aparezcan. Cuando cualquiera de estos estados aparezca, debemos atraparlo

inmediatamente, recordarnos a nosotros mismos de su naturaleza, verlo claramente por lo que es, y así traer a la mente de regreso a la conciencia del momento presente.

La práctica formal de la meditación de esta forma puede tener muchos beneficios,⁶ el primer beneficio es que nuestras mentes se tranquilizan y se vuelven más pacíficas. Verás que si perseveras en la conciencia clara de la realidad, tu mente se volverá más feliz, ligera y libre de las cosas que la unen al ciclo sin fin del sufrimiento. Muchos meditadores, incluso en los primeros estados, cuando se esfuerzan de manera diligente en la práctica, sin permitir que sus mentes divaguen, son capaces de experimentar grandes estados de dicha y felicidad, tan grandes que nunca han experimentado anteriormente, incluso con solo algunos días de práctica intensiva con un maestro. Por supuesto, es importante, reconocer estas experiencias como un simple fruto de la práctica, en vez de confundirte con que si meditas bien obtendrás esta dicha. De esta manera, debemos reconocerlas como a cualquier otro objeto, tal como “feliz, feliz”, “calmado, calmado”, y así sucesivamente. Sin embargo, está claro que estos sentimientos son un beneficio real de la práctica que uno podrá notar en poco tiempo.

El segundo beneficio es que empezamos a darnos cuenta de cosas sobre nosotros o del mundo que nos rodea, que antes no reconocíamos. Empezamos a entender que dentro de nosotros tenemos muchas cosas con las cuales estaríamos mejor sin ellas. Vemos porque el sufrimiento llega a nuestras mentes y corazones; porque caemos en el sufrimiento, aunque nosotros solo deseemos felicidad. Vemos que esos objetos de nuestro deseo que pensábamos que nos darían verdadera felicidad son meramente fenómenos efímeros de los aspectos físicos y mentales de nuestra existencia, surgiendo y cesando interminablemente, y no vale la pena apegarse a ellos o desearlos.

6 Los siguientes cuatro beneficios son tomados de el Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

De la misma manera, también empezamos a entender a las demás personas; anteriormente cuando otras personas se enojaban con nosotros, inmediatamente pensábamos menos de ellos, sintiendo un disgusto o incluso odio hacia ellos por sus acciones y sus palabras. Una vez que se practica la meditación, entendemos que nosotros tenemos esas mismas emociones dentro de nosotros, y entonces entendemos porque la gente hace y dice semejantes cosas, y así, estamos más inclinados a perdonar a los demás por sus errores.

El tercer beneficio de la práctica es que veremos que nos haremos mas conscientes y atentos del mundo que nos rodea como resultado de nuestra practica. Nos volveremos más atentos de nuestra experiencia con la realidad, las personas y los objetos de nuestros sentidos a nuestro alrededor, y los estados mentales y corporales dentro de nosotros que vienen y se van de manera incesante. De tal manera que cuando lleguen situaciones difíciles, en vez de ser tomado por sorpresa, cayendo presa de los gustos y disgustos, miedo, ansiedad, confusión, y así sucesivamente, nosotros somos capaces de responder a las situaciones mucho mejor que antes de que empezáramos a meditar, y a aceptar situaciones y experiencias por lo que son, de una manera en la que no éramos capaces anteriormente. Por ejemplo, somos capaces de soportar las enfermedades de mejor manera que antes; somos capaces de tomar las dificultades mejor; incluso la muerte somos capaces de tomarla de mejor manera que la hubiéramos tomado con anterioridad, todo mediante la práctica de la meditación.

El cuarto beneficio, es por el cual estamos apostando verdaderamente en la práctica de la meditación, es librarnos de las maldades en nuestra mente mediante la meditación, los estados insalubres que existen en nuestros corazones y causan sufrimiento a nosotros mismos y a los que nos rodean; estados de coraje, avaricia, engaño, ansiedad, preocupación, estrés, miedo, arrogancia, engreimiento y todo tipo de estados mentales que son inservibles, de ningún beneficio para nosotros o los demás y que de hecho crean infelicidad y estrés para nosotros y los que nos rodean.

Esta es una explicación básica, de la práctica formal de meditación. En este punto, le sugeriría que practicara de acuerdo a este método, al menos una vez antes de pasar al siguiente capítulo o de vuelta a tu vida diaria. Trata de practicar ahora mismo, por cinco o diez minutos o tanto como sea conveniente; practica la meditación sentada por primera vez, ahora mismo, antes de que se te olvide lo que acabas de leer en este capítulo. De esta manera, en vez de ser una persona que solo está leyendo un menú, serás capaz de probar el fruto de la práctica de meditación por ti mismo. Gracias por tu interés, sinceramente espero que esta meditación te deje paz, felicidad y libertad del sufrimiento en tu vida.

Capítulo tres: Meditación caminada.

En este capítulo, explicare la técnica de meditación caminada. Al igual que en la meditación sentada, cuando caminamos tratamos de mantener la mente en el momento presente y consiente de todos los fenómenos conforme vayan surgiendo, para crear una clara conciencia de la realidad que nos rodea.

Así que la pregunta es ¿Porqué debemos de alternar con la meditación caminada? ¿Porqué no es suficiente la meditación sentada?. La respuesta es que la meditación caminada tiene varios beneficios que no son obtenidos con la práctica de la meditación sentada.⁷

Primero que nada, por medio de la práctica de la meditación caminada, somos más capaces de soportar largos viajes a pie. En épocas antiguas, esta era una habilidad muy importante, ya que la gente muy a menudo caminaba de 20 a 30 kilómetros por día. Si todo el tiempo permanecemos sentados, nuestros cuerpos se volverán débiles e incapables de llevar a cabo tal ejercicio. En la época moderna, nuestra inercia física es tal que incluso una caminata por la calle es una tarea agobiadora. La meditación caminada mantiene a nuestros cuerpos en un estado básico de aptitud, dándonos la energía y la resistencia necesarias para viajar a pie.

El segundo beneficio de la meditación caminada es que nos da la paciencia y la resistencia necesarias para llevar a cabo trabajos domésticos. Debido a que la meditación caminada es una acción llevada a cabo a relativamente baja velocidad, nos ayuda enormemente a desarrollar paciencia. Si la practicamos de manera diaria, incrementara nuestra resistencia física y mental al llevar a cabo tareas necesarias pero molestas. Una vez que practicamos la meditación caminada fácilmente podremos sobrellevar

⁷ Estos cinco beneficios fueron extraídos del Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

cualquier aversión a tales tareas y nos encontraremos más productivos y exitosos en nuestro trabajo, estudio y vida en general.

El tercer beneficio es que la meditación caminada ayuda a sobrellevar la enfermedad del cuerpo. Se ha dicho que la meditación caminada puede curar a personas afligidas con enfermedades, incluso aquellas que son incurables por otros medios, o al menos su severidad se reduce. Se dice que los meditadores pueden recuperarse de muchos tipos de enfermedades del cuerpo tales como enfermedades del corazón, artritis, etc., simplemente con la práctica de la meditación caminada. La razón de esto es que al momento de la meditación caminada, nuestra mente está enfocada y nuestro cuerpo está tranquilo y, por medio de los lentos y metódicos movimientos, uno es capaz de manejar la tensión y el estrés adquirido durante la vida diaria. Debido a que el estrés es un factor importante en el bienestar físico, uno podría, por lo tanto, ser capaz de sanar ciertas enfermedades del cuerpo mediante la meditación caminada.

El cuarto beneficio es el efecto que la meditación caminada tiene en el sistema digestivo. Si nos sentamos todo el día, sin estirarnos o sin ejercitar el cuerpo, nos daremos cuenta que la habilidad del cuerpo para digerir la comida es bastante limitada, y que mucha incomodidad y enfermedades son creadas por nuestra inactividad. Cuando practicamos meditación caminada, al igual por ser lenta y repetitiva, el cuerpo es animado a moler y digerir toda la comida del estómago por completo, para el mayor beneficio físico.

El quinto beneficio, es aquel que es más importante en cuanto a la práctica de la meditación y es la razón real del porque los meditadores siempre son animados a que lleven a cabo la meditación caminada antes de llevar a cabo la meditación sentada, esto es que la concentración obtenida al caminar, ya que es dinámica, se extiende hasta la meditación sentada. Si uno solo practica meditación sentada, será difícil que uno logre enfocarse inmediatamente en el momento presente, ya que nuestra concentración será débil and nos llevará ya sea a la distracción o al letargo. Debido a que la meditación caminada es dinámica, es más fácil tanto para el cuerpo como la

mente para establecerse en la práctica de manera natural y cómoda, y así para el momento en que empecemos la meditación sentada, nuestra concentración será bien balanceada con nuestra energía mental y seremos capaces de enfocar la mente inmediatamente en los fenómenos conforme vayan apareciendo.

Así que, ¿Cómo practicamos la meditación caminada? En breve, el método es como sigue:

1. Los pies deben estar cerca, casi tocándose, y deben permanecer lado a lado durante la caminata, ni un pie delante del otro, ni espacio entre los dos pies al dar el paso.
2. Las manos deben estar juntas, la mano derecha sosteniendo la izquierda, ya sea delante del cuerpo o detrás.⁸
3. Los ojos deberán estar abiertos durante la caminata y uno deberá ver el camino que tenemos en frente, más o menos a dos metros de distancia.
4. Todo el camino que seguiremos debe ser una línea recta por la cual caminaremos de ida y vuelta, de unos 3 o 5 metros.
5. Se empieza moviendo el pie derecho por más o menos 30 centímetros de distancia, con el talón del pie alineado con los dedos del pie izquierdo. Después se mueve el pie izquierdo, pasando al pie derecho con el talón del pie alineado con los dedos del pie derecho, y así sucesivamente, cada paso de 30 centímetros.
6. El movimiento de cada pie deberá ser fluido y natural, un solo movimiento de principio a fin, sin interrupciones o ningún tipo de cambio abrupto de dirección.

⁸ Por favor, vea la ilustración 40 en el apéndice para un ejemplo de la postura correcta en la meditación caminada.

Mas importante, mientras mueva cada pie, haga una nota mental para sí mismo al igual que en la meditación sentada, usando un mantra que capture la esencia del movimiento que ocurra. La nota mental en este caso sería “paso derecho” cuando se mueva el pie derecho, y “paso izquierdo” cuando se mueva el pie izquierdo. Uno debe reconocer cada movimiento desde el principio de la caminata hasta el final del camino.

El factor más importante en la meditación es el reconocimiento del momento presente. Si primero hace una nota mental de “paso derecho” y luego mueve su pie, usted está tomando en cuenta algo que aun no ha ocurrido. Si primero mueve su pie y después nota “paso derecho”, está tomando en cuenta algo que ya pasó. De cualquier manera, no puede ser considerada como meditación, ya que no está enfocado en la acción al momento de ir ocurriendo.

Para hacer un reconocimiento apropiado de la experiencia y desarrollar verdadera claridad mental, debe de decirse a sí mismo “paso” al principio del movimiento, justo en el momento en que se despega el pie del piso; “dere-” en cuanto el pie se mueve hacia el frente; y “-cho” al terminar de mover el pie derecho, en el momento en que el pie toca el piso nuevamente. El mismo método deberá ser empleado al mover el pie izquierdo, y deberá tratar de mantener su conciencia con el movimiento de cada pie desde un lado del camino hacia el otro.

Una vez que haya llegado al final del camino, debe girar y caminar de regreso a la otra dirección. Primero, debe detenerse, llevando cualquiera de los dos pies que estaba atrás, al lado del que está enfrente. Mientras haga esto, dígame a sí mismo “deteniendo, deteniendo, deteniendo”, siendo claramente consiente del hecho de que está deteniendo el proceso de la caminata. Una vez que este parado, se dirá así mismo “parado, parado, parado”. Después se girará de la siguiente manera:

1. Levante el pie derecho completamente del piso y gírelo 90° hacia un lugar de nuevo en el piso, diciéndose a sí mismo una sola vez

“girando”. Aquí es importante extender la palabra para cubrir todo el movimiento, de tal manera de que “giran-” es al principio del movimiento y “-do” es justo al final del movimiento.

2. Levante el pie izquierdo del piso y gírelo 90° para quedar junto al pie izquierdo, repitiendo de igual manera “girando”.
3. Repita estos movimientos con los dos pies una vez mas “girando” (pie derecho), “girando” (pie izquierdo), y ahora usted está frente a la dirección opuesta.

Una vez que esté parado sin moverse, nuevamente empezará la meditación caminada, primero diciéndose a sí mismo “parado, parado, parado”, y después “paso derecho”, “paso izquierdo”, como anteriormente.

Mientras está caminando, si ocurre alguna distracción, un pensamiento, un sentimiento, o una emoción, puede elegir ignorarlo, simplemente llevando a su mente de regreso a los pies, para mantenerse enfocado y continuar. Si el objeto es persistente o sobrecogedor, en vez de continuar caminando y dejar que la mente siga a su distractor, podría parar en medio del camino para tomar a su distractor como un nuevo objeto de meditación y entrenar a la mente para que lo vea claramente por lo que es. Simplemente acomode sus pies uno al lado del otro y dígame a sí mismo “deteniendo, deteniendo, deteniendo” y después “parado, parado, parado” y ahora enfóquese en la nueva experiencia, notando como anteriormente, “pensando, pensando, pensando”, “dolor, dolor, dolor” o “enojado”, “triste”, “aburrido”, “feliz”, etc., de acuerdo a lo que este experimentando. Una vez que el objeto de atención desaparezca, podrá continuar caminando como antes, “paso derecho”, “paso izquierdo”.

De esta manera, podrá caminar de un lado a otro, caminando en una dirección hasta que llegue al final de su camino designado, después girar hacia el otro lado como se explicó anteriormente.

Generalmente, tratamos de balancear la cantidad de tiempo usado para la meditación caminada y la meditación sentada, ya que ambas tienen sus propios beneficios, y para evitar la parcialidad hacia una u otra postura. Así que si practica diez minutos de meditación caminada, es de esperar que practique diez minutos de meditación sentada inmediatamente después. Si practica quince minutos de meditación caminada entonces deberá practicar quince minutos de meditación sentada y así sucesivamente.

Esto concluye la explicación de cómo practicar la meditación caminada. Nuevamente, le pido que no se contente solamente con leer este libro; por favor, intente estas técnicas de meditación por sí mismo y vea los beneficios que le traen. Gracias por su interés en la práctica de la meditación y nuevamente, le deseo paz y felicidad en su vida.

Capítulo cuatro: Fundamentos

En este capítulo, explicaré los principios fundamentales que se necesitan para mantenerse consiente durante la práctica de la meditación.⁹ Es importante para un meditador principiante que entienda que no se puede obtener ningún beneficio simplemente por caminar de un lado a otro sin una apropiada conciencia meditativa. El beneficio que obtengamos de la práctica, dependerá de la calidad mental en cada momento, no de la cantidad de práctica que llevemos acabo.

El primer principio importante del que debemos estar atentos es que la meditación debe ser practicada en el momento presente. Cuando practicamos meditación, nuestra mente debe estar siempre enfocada en la experiencia del aquí y ahora. No debemos dejar que nuestra mente caiga en el pasado o se adelante al futuro. No debemos pensar en cuantos minutos llevamos practicando, y así sucesivamente. Nuestra mente siempre debe estar notando los objetos conforme vayan surgiendo, sin enfocarse en momentos del pasado o del futuro.

Si estamos fuera de contacto con el momento presente, estamos fuera de contacto con la realidad. Por esto es importante reconocer un objeto de experiencia en el momento en que ocurra, reconociendo su surgimiento, su persistencia y su final, usando el mantra para crear una clara conciencia de cada objeto en el momento en que ocurra. Solo así, podremos entender la naturaleza de la realidad en su sentido real.

El segundo principio importante es que debemos meditar continuamente. Si practicamos la meditación diligentemente por un cierto periodo de tiempo y después dejamos de meditar por completo, poco a poco perderemos la concentración y la claridad de mente que habíamos ganado y tendremos que trabajar para obtenerla una vez más desde el principio.

⁹ Las cuatro cualidades importantes de la meditación aquí señaladas fueron transmitidas por mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo.

A menudo, esto es una causa de frustración y desilusión en los meditadores novatos, y por eso es importante entender que la meditación debe ser continua para que sea beneficiosa para nuestro estado mental. Debemos intentar lo mejor posible de practicar de manera continua de un momento a otro. Durante nuestra meditación, debemos tratar de mantener nuestra mente en el momento presente durante toda la práctica, usando el mantra para crear un pensamiento claro de un momento a otro. Cuando caminemos, debemos intentar lo mejor posible de transferir nuestra atención de un pie al otro sin interrupciones. Cuando nos sentemos, debemos tratar de mantener nuestra mente en el levantamiento y la caída de nuestra respiración, notando cada movimiento continuamente.

Además, cuando terminemos nuestra meditación caminada, debemos intentar mantener nuestra claridad y conciencia del momento presente hasta que estemos en posición sentada, tal como, “doblando” (para agacharse), “tocando”, “sentando”, etc., de acuerdo a los movimientos requeridos para cambiar de posición. Una vez que estemos sentados, debemos empezar a contemplar el levantamiento y la caída del estómago de manera inmediata durante todo el tiempo que dure la meditación sentada. Una vez que terminemos la meditación sentada, debemos tratar lo mejor posible de continuar meditando en el momento presente en nuestra vida diaria, continuando con la conciencia del momento lo mejor que podamos hasta nuestra siguiente sesión de meditación.

Se dice que la práctica de la meditación es como la lluvia que cae. Cada momento en que estemos conscientes de la realidad es como una gota de lluvia. Aunque parezca insignificante, si estamos conscientes de un momento al otro, podremos crear una concentración bastante fuerte y un entendimiento extenso de la realidad, tal y como las minúsculas gotas de lluvia son capaces de llenar un lago o inundar un pueblo completo.

El tercer principio importante de la práctica es en cuanto al pensamiento claro en sí mismo. No es suficiente saber lo que hacemos, ya que este conocimiento está presente también en los que no meditan, incluso hasta en

los animales. Para crear una verdadera conciencia clara de la realidad presente, hay tres cualidades que debemos incluir en nuestra conciencia.¹⁰

Esfuerzo – Para poder lograr una conciencia propia de un fenómeno conforme vaya ocurriendo, debemos ser energéticos en nuestra práctica. No podemos meramente decir “levantando” y “cayendo” y dejar que nuestra mente se vaya a otras partes. Debemos llevar activamente a nuestra mente hacia el objeto y mantenerla ahí mientras el objeto surja, persista y termine, cualquiera que sea este objeto. En el caso de la subida y levantada del abdomen, por ejemplo, debemos observar al abdomen en sí mismo, mandando a la mente a que observe cada movimiento de subida y bajada. En vez de mantener nuestra mente en la cabeza o en la boca, debemos de mandar a la mente al objeto, manteniéndonos enfocados en la realidad de la experiencia.

Conocimiento – Una vez que se haya mandado a la mente hacia el objeto, solo entonces estaremos conscientes del objeto, y esta es la segunda cualidad importante del pensamiento claro, aquella en la que estamos verdaderamente conscientes del objeto por lo que verdaderamente es. En vez de simplemente decir “levantando” y “cayendo” mientras que forzamos a nuestra mente a que se enfoque ciegamente en el objeto, debemos reconocer en verdad el movimiento por lo que es, desde el principio hasta el final. Si el objeto es el dolor, entonces debemos esmerarnos en reconocerlo como simplemente dolor, verlo por lo que es; si el objeto es un pensamiento, entonces reconocerlo como un pensamiento, y así sucesivamente.

Conciencia – una vez que reconozcamos el objeto por lo que es, solamente entonces podemos hacer una conciencia propia. Esto, por supuesto, es el aspecto más importante de nuestra práctica, ya que nos permite entrenar a nuestra mente en un claro y preciso entendimiento del objeto por lo que es. El mantra es un reemplazo para los pensamientos distractores que nos llevan a extrapolarnos al objeto, viéndolo como “bueno”, “malo”, “yo”, “mío”, etc.,

¹⁰ Estas tres cualidades son tomadas del Sutta Satipaṭṭhāna del Majjhima Nikāya (MN 10)

dando cabida a especulaciones o juicios sobre el objeto. Usando el mantra, nos recordamos a nosotros mismos de la verdadera naturaleza del objeto simplemente por lo que es, tal como se explicó en el primer capítulo.

La cualidad fundamental final de la práctica es balancear las facultades mentales. Se entiende en la tradición de la meditación que todos los seres tienen cinco cualidades importantes en sus mentes ya sea a mayor o menor grado, las cuales son beneficiosas en el desarrollo espiritual. Estas son:

1. Confianza
2. Esfuerzo
3. Atención
4. Concentración
5. Sabiduría

Estas cinco facultades son, generalmente hablando, de beneficio para aquellos que las poseen. Pero, para que puedan ser de mayor beneficio, deben estar bien balanceadas entre sí. Si no están propiamente balanceadas, podrían incluso conducir a nuestro detrimento de cierta manera. Por ejemplo, uno podría tener mucha confianza pero poca sabiduría. Esto puede causar problemas, ya que podríamos tender hacia la fe ciega, creyendo en cosas simplemente por fe o por deseo de creer y no por alguna realización empírica de la verdad. Como resultado, uno no se molestaría en examinar la verdadera naturaleza de la realidad, y por el contrario viviría con fe ciega en creencias que pueden o no ser verdad.

Estas personas deben examinar sus creencias cuidadosamente en contraste con la realidad, en orden de ajustar su fe de acuerdo a la sabiduría que ganen con la meditación, en vez de compartimentar la realidad de acuerdo a sus creencias. Incluso aunque nuestras creencias estén en línea con la realidad, serían débiles e

inestables si es que no son aumentadas por una verdadera realización de la verdad por sí mismos.

Por otro lado, uno podría tener gran sabiduría pero poca fe, y así dudar de su camino sin darle una verdadera oportunidad. Tal persona podría reusarse a suspender su incredulidad lo suficiente como para hacer una indagación adecuada, incluso cuando una teoría es explicada por una autoridad respetada, escogiendo la duda y discutir sobre una falta de pruebas, en vez de investigar por sí mismo.

Este tipo de actitudes hará que el progreso en la práctica de la meditación sea difícil, debido a la falta de convicción del meditador, y por la tanto la inhabilidad de enfocar su mente. Tal persona deberá hacer el esfuerzo para ver esta duda como un obstáculo para la investigación honesta y tratar de darle a la meditación una buena oportunidad antes de hacer un juicio.

De la misma forma, uno podría esforzarse mucho, pero tener poca concentración, llevando a nuestra mente a distraerse a menudo y provocando que nos volvamos incapaces de enfocarnos en algo por un periodo considerable de tiempo. Algunas personas disfrutan mucho de pensar o filosofar acerca de sus vidas y sus problemas, sin realizar el terrible estado de distracción y confusión que proviene de sobre analizar las cosas. Tales personas son incapaces de sentarse sin moverse durante la meditación por cualquier periodo de tiempo porque sus mentes son demasiado caóticas, atrapadas en su propia fomentación mental. Estas personas deben reconocer este estado no placentero como un resultado de sobre analizar las cosas, no de la meditación en sí misma, y deberán entrenarse a sí mismos para salir de este mal habito a favor de ver las cosas simplemente por lo que son. Aunque alguna actividad mental no se puede evitar en nuestras vidas diarias, debemos ser selectivos en cuanto a los pensamientos a los que les demos importancia, en vez de que cada pensamiento que aparezca se convierta en una causa de distracción.

Finalmente, uno puede tener una fuerte concentración, pero poco esfuerzo, lo que puede hacernos perezosos o soñolientos todo el tiempo. Este estado mental evitará que el meditador pueda observar la realidad, inhibiendo a la mente de que

pueda estar en el momento presente, ya que se encuentran letárgicos, durmiéndose o distrayéndose la mayoría del tiempo. Tales personas deberán practicar la meditación de pie o caminada cuando estén cansados para estimular su cuerpo y su mente a un estado más alerta.

La quinta facultad, la concentración, es otra palabra para la conciencia o recuerdo de un objeto por lo que es. Es una manifestación de una mente balanceada, así que es al mismo tiempo, tanto la forma en la que se puede balancear las demás facultades y lo que se obtiene de balancearlas. Entre más concentración tengamos, mejor se hará nuestra práctica, así que debemos balancear las otras cuatro facultades y todo el tiempo reconocer la realidad por lo en verdad es.

Una vez que hayamos balanceado las otras cuatro facultades usando la facultad de la concentración, estas trabajaran juntas para crear un poderoso estado mental, capaz de ver cada fenómeno conforme llega y se va sin juzgar ningún objeto de concentración. En ese momento, la mente podrá ser capaz de dejar ir todo su apego y sobrepasar el sufrimiento sin dificultad. Así como un hombre fuerte es capaz de doblar fácilmente una barra de hierro, cuando nuestras mentes son fuertes, seremos capaces de traer a nuestras mentes de regreso a un estado natural de paz y felicidad, sobrellevando todo tipo de estrés y sufrimiento.

Así que, esta es una explicación básica de algunas de las cualidades fundamentales de la meditación que necesitamos mantener en mente. En resumen:

1. Debemos practicar en el momento presente.
2. Debemos practicar continuamente.

3. Debemos crear un pensamiento claro, usando el esfuerzo, conocimiento y observación.
4. Debemos balancear nuestras facultades mentales.

Esta lección es una adición importante a la técnica de la meditación. Estas guías pretenden traer una gran calidad a nuestra practica y por lo tanto permitirnos ganar mejor beneficio a partir de ahí. Sinceramente espero que seas capaz de poner estas enseñanzas en uso en tu propia práctica, y que así seas capaz de encontrar mayor paz, felicidad y libertad del sufrimiento. Gracias otra vez por tu interés en aprender como meditar.

Capítulo cinco: Postración consiente

En este capítulo, explicaré una tercera técnica de meditación, una que es usada como ejercicio de preparación antes de hacer las meditaciones caminadas y sentadas. Esta técnica es llamada postración consiente.

La postración es algo con lo que los practicantes de varias tradiciones religiosas están bastante familiarizados. En Tailandia, por ejemplo, la postración es una forma de demostrar respeto a tus padres, maestros o figuras religiosas de reverencia. En otras tradiciones religiosas la postración puede ser usada como una forma de adoración hacia un objeto adorado, un dios, un ángel, o alguna figura santa, por ejemplo.

En esta tradición de meditación, la postración es en un sentido una manera de demostrar respeto a la práctica misma de la meditación. Así, que además de servir como un ejercicio de preparación, puede ser visto como un medio para crear una sincera y humilde apreciación de la meditación que estamos a punto de practicar, recordándonos que la meditación no es un hobby o un pasatiempo, sino un entrenamiento importante, digno de una apreciación sincera. Ya que pretendemos incorporar la practica en nuestras vidas diarias y hacerla parte de lo que somos, es de ayuda recordarnos a nosotros mismos de este hecho al tomar la práctica de la meditación como un objeto de reverencia.

Así que cuando nos postramos, no estamos alabando a una deidad o haciendo reverencias a una entidad individual de ningún tipo. La postración es solamente una forma de demostrar respeto a la práctica misma y desarrollar humildad y sinceridad al principio. Además, como se mencionó, es un ejercicio preparatorio muy útil, ya que nos obliga a poner mucha atención a los movimientos del cuerpo mientras estamos haciendo las postraciones.

La técnica de postración consiente se lleva a cabo de la siguiente manera:

1. Uno empieza por sentarse en sus rodillas, tradicionalmente en los dedos de los pies (A)¹¹, pero si es incomodo puedes sentarte en la parte superior de tus pies (B), o como sea más cómodo para ti.
2. Las manos se colocan en los muslos (1), la espalda derecha, y los ojos abiertos.

Empieza por girar la mano derecha noventa grados en el muslo hasta que el pulgar este arriba, con la mente enfocada en el movimiento de la mano. Conforme la mano empieza a girar, repite para ti mismo en tu mente “girando”. Cuando la mano este a mitad de su movimiento giratorio, di nuevamente “girando”, y cuando la mano complete su movimiento, di por tercera vez “girando” (2). Repetimos la palabra tres veces, para permanecer completamente consientes del movimiento durante los tres periodos – el principio, la mitad y el final.

Después, levanta la mano derecha hacia el pecho, deteniéndote antes de que el pulgar toque el pecho, diciendo “levantando, levantando, levantando” (3). Después toca tu pecho con la orilla de tu pulgar, diciendo “tocando, tocando, tocando” (4), tres veces con el pulgar tocando el pecho. Después repite esta secuencia con la mano izquierda, “girando, girando, girando” (5), “levantando, levantando, levantando” (6), “tocando, tocando, tocando” (7). La mano izquierda debe tocar no solo el pecho, sino que también a la mano derecha, palma a palma.

Después, lleva las dos manos hacia tu frente, diciendo “levantando, levantando, levantando” mientras levantas tus manos (8), y “tocando, tocando, tocando” cuando las puntas de tus pulgares toquen la frente (9). Seguido, regresa tus manos a tu pecho, repitiendo para ti mismo “bajando, bajando, bajando” (10), “tocando, tocando, tocando” (11).

Después sigue la postración en sí misma. Primero dobla la espalda en un ángulo de cuarenta y cinco grados, diciendo “doblando, doblando, doblando”

¹¹ los paréntesis indican la ilustración correspondiente en el apéndice.

(12) mientras lo hagas. Después baja la mano derecha al piso en frente, diciendo “bajando, bajando, bajando” (13), “tocando, tocando, tocando”, aun permaneciendo a un ángulo de 90° con el piso (14), esta vez con la orilla del dedo pequeño tocando el piso. Finalmente, gira la palma hacia abajo para cubrir el piso, diciendo en tu mente “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (15). Ahora haz lo mismo con la mano izquierda, “bajando, bajando, bajando” (16), “tocando, tocando, tocando” (17), “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (18). Las manos deberán estar lado a lado con los pulgares tocándose; las manos no deben estar muy pegadas, aproximadamente 10cm entre los dedos índices.

Después, baja la cabeza para tocar los pulgares, diciendo “doblando, doblando, doblando”, mientras vas doblando la espalda (19) y “tocando, tocando, tocando” cuando la frente toque los pulgares (20). Ahora, levanta la espalda hasta que los brazos queden derechos, diciendo “levantando, levantando, levantando” (21). Esta es la primera postración.

Una vez que los brazos estén derechos, empezamos nuevamente desde el principio por segunda vez, esta vez con las manos en el piso, diciendo mientras giramos la mano derecha, “girando, girando, girando” (22), después “levantando, levantando, levantando” (23), “tocando, tocando, tocando” (24). Después la mano izquierda, “girando, girando, girando” (27). Mientras levantamos la mano izquierda, esta vez, también debemos levantar la espalda del ángulo de 45° a una posición derecha. No necesitamos estar consientes de estos movimientos por separado; simplemente endereza la espalda mientras levantas la mano derecha hacia el pecho (imagen 26).

Ahora levanta ambas manos hacia la cabeza otra vez, diciendo en la mente, “levantando, levantando, levantando” (28), “tocando, tocando, tocando” (29), y bájalas al pecho nuevamente, “bajando, bajando, bajando” (30), “tocando, tocando, tocando” (31).

Paso seguido, dobla la espalda otra vez, “doblando, doblando, doblando”¹². Después baja las manos otra vez, una por una “bajando, bajando, bajando”, “tocando, tocando, tocando”, “cubriendo, cubriendo, cubriendo”, “bajando, bajando, bajando”, “tocando, tocando, tocando”, “cubriendo, cubriendo, cubriendo”. Después tocando los pulgares con la frente, “doblando, doblando, doblando”, “tocando, tocando, tocando”, y mientras subes nuevamente, “levantando, levantando, levantando”. Esta es la segunda postración, a la que le sigue una tercera postración que debes llevar a cabo exactamente igual, repitiendo lo anterior una vez mas (22).

Seguido de la tercera postración nos levantamos del piso con la mano derecha como siempre, “girando, girando, girando”, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando”, y la mano izquierda, “girando, girando, girando”, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando”. Ahora llevamos ambas manos a la frente nuevamente, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando” y de regreso al pecho, “bajando, bajando, bajando”, “tocando, tocando, tocando”. Esta vez, en vez de doblarte para hacer una cuarta postración, llevamos las manos una a la vez hacia los muslos, regresándolas a su posición original. Así que, empezando con la mano derecha, decimos en la mente, “bajando, bajando, bajando” (32), “tocando, tocando, tocando” (33), “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (34), y después la mano izquierda, “bajando, bajando, bajando” (35), “tocando, tocando, tocando” (36), “cubriendo, cubriendo, cubriendo” (37).

Una vez que terminemos las postraciones, continuamos con la meditación caminada, y finalmente con la meditación sentada. Nuevamente, es importante que una vez que termines las postraciones mantengas tu concentración al pasar a la meditación caminada, sin ponerte de pie rápidamente o sin pensarlo. Antes de que comiences a levantarte, debes observar mentalmente “sentado, sentado, sentado” (38), y después “parado,

12 De aquí en adelante, la técnica es la misma como se ilustra en los dibujos 12 a 31, repítelas dos veces más.

parado, parado” mientras te pones de pie (38). Una vez que estés de pie, continua inmediatamente con la meditación caminada de manera que tu conciencia clara del momento presente sea constante. De esta manera, la postración consiente actuará como un soporte para la meditación caminada al igual que la meditación caminada actúa como un soporte para la meditación sentada.

Una vez que haya terminado las tres técnicas de meditación, se le pide al meditador que descanse por un periodo corto de tiempo y seguido, en caso de que sea un curso intenso de meditación, continúe con otra ronda, practicando ronda tras ronda durante la duración de la clase, normalmente un periodo de 24 horas. Una vez que este periodo haya acabado, uno debe buscar a su maestro para que le de la siguiente lección, en la cual se le dará meditación caminada y sentada más detallada. Tomando en cuenta que este libro está dirigido hacia las bases de la meditación, las lecciones más avanzadas no serán discutidas aquí. Uno debe buscar tal guía por parte de un instructor calificado después de sobrellevar estas prácticas básicas en la manera proscrita por un determinado periodo de tiempo apropiado. Si no te es posible entrar a un curso de meditación, podrías empezar practicando estas técnicas una o dos veces al día y contactar a un maestro de manera semanal o mensual para obtener nuevas lecciones de manera gradual, de acuerdo al régimen acordado entre el estudiante y el maestro.

Esto concluye mi explicación de la practica formal de la meditación; en el siguiente y ultimo capitulo discutiré como incorporar estos conceptos aprendidos en este libro en la vida diaria. Gracias nuevamente por tu interés, y nuevamente, te deseo paz, felicidad y claridad mental.

Capítulo seis: Vida Diaria

En este punto, la técnica básica de la práctica de la meditación formal esta completa. La teoría en los capítulos previos es suficiente para permitirle a un novato que al menos empiece el camino hacia la comprensión de la realidad tal y como es. En este capítulo final, discutiré algunas maneras en las que podemos incorporar la práctica de la meditación en nuestras vidas diarias, para que incluso durante el tiempo durante el cual uno no está meditando formalmente, de todas maneras pueda mantener niveles básicos de conciencia y de clara observación.

Antes de discutir las técnicas de meditación para el uso en la vida diaria, es necesario señalar las actividades de las cuales uno deberá de abstenerse para que su meditación sea efectiva al momento de traer resultados positivos constantemente en nuestra vida.

Como lo expliqué en el primer capítulo, “meditación”, es el equivalente mental a la “medicación”. Es bien sabido que con varios medicamentos hay algunas sustancias que uno debe de evitar tomar en conjunto; ciertas cosas, que cuando las tomas junto con la medicina, pueden nulificar los efectos positivos de la medicina, o peor, son contraindicados e incluso convierten al poder curativo de la medicina en veneno. De la misma forma, con la meditación hay ciertas actividades que, debido a su tendencia de nublar la mente, nulificarán los efectos de la meditación, o peor, convertirán a la meditación en veneno, llevando al meditador a un camino erróneo.

La meditación pretende llevarte a un estado de claridad, de pureza mental natural; de regresar a nuestras mentes a su estado de sobriedad que es libre de adicciones, aversiones y engaños, y por lo tanto, libre de sufrimiento. Debido a que ciertos comportamientos corporales o del habla son inevitablemente ligados con las adicciones, la aversión y engaños, tales comportamientos son invariablemente contraindicados con nuestra práctica de meditación. Estos comportamientos tienen el efecto opuesto a la práctica

meditativa, alentando los engaños y las contaminaciones de la mente. Los meditadores que insisten en continuar con tales comportamientos, invariablemente desarrollaran hábitos de meditación que son detrimentales a su bienestar basados en malos entendidos de la realidad causados por estas acciones insalubres.

Para asegurar que nuestras mentes están perfectamente claras y capaces de entender la realidad, debemos de quitar ciertos comportamientos de nuestra “dieta”, por así decirlo, para que nuestra meditación sea verdaderamente efectiva y benéfica. Primero, hay cinco tipos de acciones las cuales debemos de evitar por completo, ya que son inherentemente insalubres.¹³

1. Debemos abstenernos de matar seres vivos. Debemos hacer una promesa a nosotros mismos de no matar ningún ser vivo. Ninguna hormiga o mosquito o ningún tipo de animal.
2. Debemos abstenernos de robar. Si nuestra meditación será efectiva, debemos de controlar nuestros deseos al menos al punto de respetar las posesiones de las demás personas y no tomar cosas sin permiso.
3. Debemos abstenernos de cometer adulterio o malas conductas sexuales. Relaciones románticas que son emocional o espiritualmente dañinas para otras personas, debido a la existencia de compromisos entre las personas involucradas.
4. Debemos abstenernos de decir mentiras, engañar a otras personas, o apartar a otras personas de la realidad.

Debemos abstenernos de tomar drogas o alcohol, aquellas sustancias que intoxicarán nuestras mentes, apartándolas de su estado natural de claridad. Es muy importante que hagamos un compromiso de abstenernos de estas acciones por completo si queremos que nuestra meditación sea exitosa,

¹³ Estos cinco comportamientos corresponden a los cinco preceptos morales Budistas.

debido a su naturaleza insalubre inherente y el efecto negativo invariable que tienen en nuestra mente.

Hay otros tipos de comportamiento en los que podemos participar pero debemos hacerlo en moderación si queremos que nuestra meditación sea de beneficio real. Estas acciones no necesariamente son insalubres por sí mismas pero, si se llevan a cabo en exceso, sin duda inhibirán la claridad mental y disminuirán el beneficio de la práctica meditativa.¹⁴

Tal ocupación es comer; si en verdad deseamos un progreso real en la práctica meditativa, debemos tener cuidado en no comer mucho o muy poco. Si estamos constantemente obsesionados con la comida, puede ser una gran barrera al progreso de nuestra meditación ya que no solo la obsesión nubla la mente, comer de más o de menos puede crear estados de debilidad de mareos y fatiga, tanto en el cuerpo como la mente. Debemos siempre recordarnos a nosotros mismos que debemos comer para permanecer vivos pero no vivimos para comer.

Otra ocupación que interferirá en la meditación es el entretenimiento; ver programas de entretenimiento, escuchar música y así sucesivamente. Estas ocupaciones no son inherentemente insalubres, pero si se llevan a cabo en exceso pueden fácilmente crear estados de adicción, en cierta manera, estados de no sobriedad, llevando a la mente fuera de su estado natural de claridad. Por lo tanto debemos de recordarnos a nosotros mismos que el placer que viene de tal entretenimiento es pasajero a lo mucho, y adictivo en el peor de los casos, y que debemos hacer el mejor uso de este corto tiempo que tenemos de vida, en vez de gastarlo con entretenimiento sin sentido que no nos lleva a una felicidad y paz a largo plazo. Si hemos de encontrar verdadera paz y felicidad, debemos moderar tales actividades. El uso de Internet para socializar, ver videos, etc., debe ser, en igual manera, en moderación.

14 lo siguiente es de acuerdo con los ocho preceptos de los meditadores normalmente tomados por los meditadores budistas en días de fiesta o durante cursos intensivos de meditación, agregándole los tres preceptos anteriores a los cinco antes vistos y una promesa de celibato.

La tercera ocupación que debemos de moderar es la de dormir. Dormir es una adicción que muchas veces es ignorada. Muchas veces no nos damos cuenta que estamos bastante apegados a dormir como una manera de escapar de los problemas de la realidad a nuestro alrededor. De la misma manera, muchas personas se vuelven insomnicos, obsesionados con que no están durmiendo lo “suficiente”, lo cual incrementa los niveles de estrés y provoca que sea más difícil dormir.

Al tomar la práctica de la meditación de manera seria, te darás cuenta que necesitas dormir menos que antes. La falta de sueño en un meditador no es un problema ya que al momento en que uno está meditando la mente está clara y calmada. Cuando no puedes dormirte, simplemente en cambio, puedes practicar la meditación acostada, observando al estomago subir y bajar, recordándote a ti mismo “levantando”, “cayendo”, toda la noche si es necesario. Te darás cuenta que cuando llegue la mañana tu estarás tan descansado como si hubieras dormido profundamente toda la noche.

Finalmente, vale la pena mencionar que para obtener resultados verdaderos en la práctica de la meditación, un meditador debe dejar al menos, un periodo de tiempo para permanecer completamente célibe, no solamente evitando la actividad sexual inmoral, ya que toda la actividad sexual es invariablemente intoxicante y será un obstáculo invariable en la obtención de claridad mental y paz.

Estas son las actividades que deberemos de sacar de nuestras vidas por completo, en el caso de las cinco primeras, o moderar, en el caso del resto, si la meditación se va a convertir en una parte fructífera de nuestras vidas diarias.

Ahora nos podemos enfocar a la pregunta de cómo podemos incorporar la meditación en nuestra vida diaria. Hay dos formas básicas de acercarnos a nuestra experiencia diaria de manera meditativa, y las debemos de practicar juntas.

El primer método es enfocar nuestra atención en el cuerpo, ya que es por mucho el objeto de meditación más obvio de todos y puede servir como un medio conveniente de traer a la mente de regreso a la observación clara de la realidad en nuestra vida diaria. El cuerpo es en general en una u otra de las cuatro posturas todo el tiempo, caminando, parado, sentado o acostado. Podemos usar cualquiera de estas cuatro posturas como objeto de meditación para traer claridad mental en cualquier momento.

Así que cuando caminemos, en vez de simplemente caminar y dejar que nuestra mente divague, nos decimos a nosotros mismos ya sea “caminando, caminando, caminando” o “izquierdo, derecho, izquierdo, derecho” mientras movemos cada pie. Cuando nos paremos, nos podemos enfocar en la posición de pie y decir “parado, parado, parado”; cuando nos sentamos, “sentado, sentado, sentado”, y cuando nos acostamos “acostado, acostado, acostado”...

De tal manera, de que cuando no estemos practicando la meditación de manera formal, de todas maneras podamos desarrollar claridad mental en cualquier momento. Este es un método básico de mantener la mente enfocada en la realidad, usando el cuerpo como objeto de meditación.

Adicionalmente, podemos aplicar la misma técnica a cualquier movimiento pequeño del cuerpo, por ejemplo cuando nos agachemos o estiremos nuestras extremidades, podemos decir “doblando” o “estirando”. Cuando movamos la mano, “moviendo”. Cuando nos cepillamos los dientes, “cepillando”. Cuando mastiquemos o traguemos comida, “masticando, masticando, tragando, tragando” y así sucesivamente.

De esta forma, cualquier movimiento que hagamos con el cuerpo durante el día se puede convertir en objeto de meditación. Cuando vamos al sanitario, cuando nos bañamos, cuando nos cambiamos de ropa o la lavamos, cualquier cosa que hagamos durante el día puede ser consciente de los movimientos del cuerpo involucrados, creando una clara observación de la realidad en todo momento.

Este es el primer método con el cual podemos incorporar la práctica de la meditación directamente en nuestra vida diaria.

El segundo método es la observación de los sentidos, viendo, escuchando, oliendo, probando y sintiendo. Normalmente cuando vemos algo, o nos gusta o nos disgusta y por lo tanto se convierte en una causa de adicción o de aversión y por último en sufrimiento cuando nuestra experiencia no está en línea con nuestros deseos. Para mantener nuestra mente clara e imparcial, tratamos de crear una observación clara en el momento de ver, en vez de dejar que nuestra mente haga juicios de acuerdo a sus tendencias habituales. Cuando vemos algo, simplemente sabemos que estamos viendo, recordándonos el uso del mantra “viendo, viendo, viendo”.

Cuando escuchamos algo, en vez de juzgarlo como bueno o malo, simplemente nos decimos “escuchando, escuchando”. Cuando olemos algo placentero o no placentero, decimos “oliendo, oliendo”, cuando probamos algo, en vez de hacernos adictos o asqueados por el sabor, simplemente nos recordamos “probando, probando” y mantenemos nuestra mente clara cuando lo estamos probando. Cuando sentimos algo en el cuerpo, caliente o frío, duro o suave, y así sucesivamente, nos decimos “sintiendo, sintiendo” o “caliente”, “frío”, y demás.

De esta manera, somos capaces de recibir el espectro completo de experiencias sin compartimentar la realidad en categorías de “bueno”, “malo”, “mi”, “mío”, “nosotros”, “ellos”, etc., y así podremos realizar la paz verdadera, felicidad y libertad del sufrimiento en todo momento, en cualquier situación. Una vez que hayamos entendido la verdadera naturaleza de la realidad y la aceptemos por lo que es, nuestras mentes dejarán de reaccionar a los objetos de los sentidos de una manera diferente a lo que en realidad son, y seremos libres de todas las adicciones y aversiones, tal como una ave, cuando vuela, es libre de cualquier necesidad por una rama en la cual colgarse.

Estos dos métodos son la guía básica para practicar la meditación en la vida diaria, incorporando la práctica de meditación directamente en nuestras vidas incluso cuando no estamos meditando. Por supuesto que también podemos estar conscientes de los objetos discutidos en los capítulos anteriores, el dolor o las emociones, por ejemplo, pero las técnicas discutidas en este capítulo son particularmente útiles como métodos adicionales de hacer la práctica de la meditación una experiencia continua mediante la cual estamos aprendiendo sobre nosotros y la realidad que nos rodea todo el tiempo.

Así que, esta es una explicación de la práctica de la meditación en la vida diaria. Esto también concluye la discusión de cómo meditar. Recuerda que ningún libro, no importa que tan largo o profundo sea, puede sustituir la práctica sincera y ardua de las enseñanzas por sí mismo. Uno puede aprenderse de memoria todos los libros sabios jamás escritos y de todas formas no ser mejor que un vaquero que cuida el ganado de los demás, si no practicamos de manera correcta.

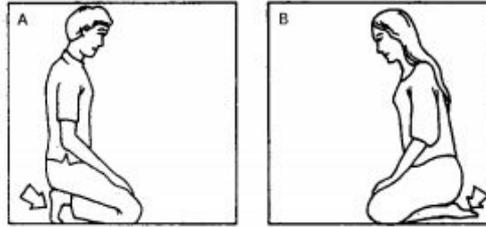
Si, por otro lado, uno acepta los principios básicos incluidos en un libro como este como suficiente conocimiento teórico y practica adecuadamente de manera sincera, seguramente uno tiene garantizada la obtención de los mismos resultados que muchos otros que al igual obtuvieron paz, felicidad y verdadera libertad del sufrimiento.

Me gustaría agradecerte una última vez por tomarte el tiempo de leer esta pequeña introducción a la meditación, y una vez más, sinceramente espero que esta introducción te traiga paz, felicidad y libertad del sufrimiento a ti y por extensión a todas las personas con las cuales estas en contacto.

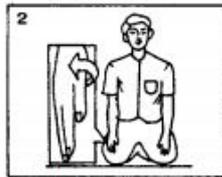
Si consideras que falta algo en estas páginas o que no lo encuentras claro, o te gustaría una instrucción más detallada o específica en la práctica de la meditación, eres bienvenido en contactarme a través de mi weblog en:

<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>

Apéndice: Ilustraciones



Sentado



Girando



Levantando



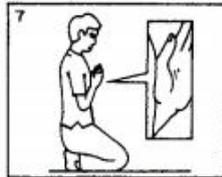
Tocando



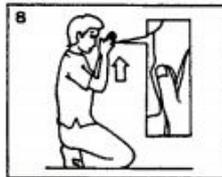
Girando



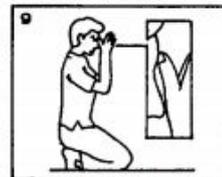
Levantando



Tocando



Levantando



Tocando



Bajando



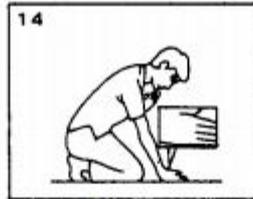
Tocando



Doblando



Bajando



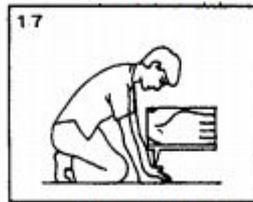
Tocando



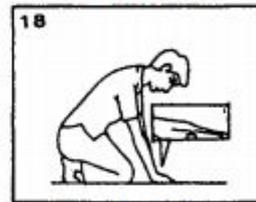
Cubriendo



Bajando



Tocando



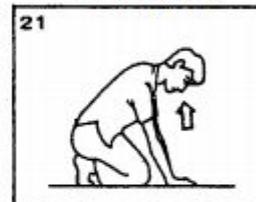
Cubriendo



Doblando



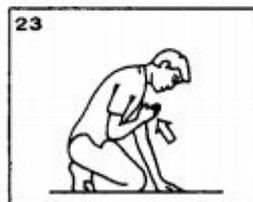
Tocando



Levantando



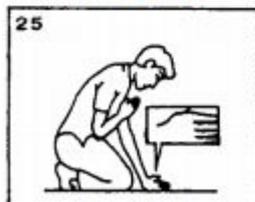
Girando



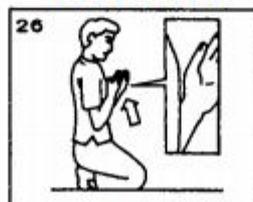
Levantando



Tocando



Girando



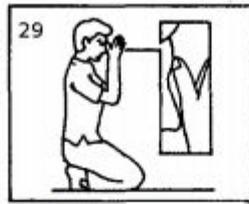
Levantando



Tocando



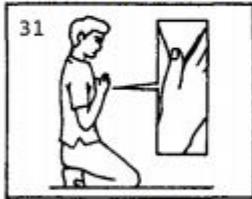
Levantando



Tocando



Bajando



Tocando

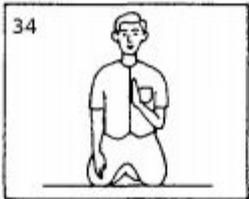
Repita los pasos 12 a 31 dos veces mas, despues continúe, empezando con el paso 32.



Bajando



Tocando



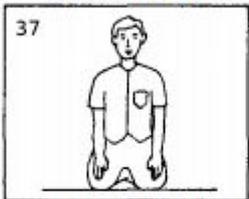
Cubriendo



Bajando



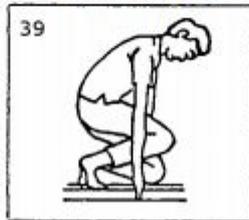
Tocando



Cubriendo



Sentado



Parandose

41



40



Sirimangalo Internacional

www.sirimangalo.org