

Meditación: la medicina esencial

Charla durante una sesión de meditación de agosto, 2001

Ustedes conocen la imagen tradicional del Buda como un médico y del Dharma como su medicina. Cuando vienen al monasterio a practicar el Dharma, es como si estuvieran aprendiendo a ser su propio médico, tratando las enfermedades de su propia mente. Todo el mundo llega aquí con algún tipo de herida, sufriendo por cosas externas o por cosas internas. En los tiempos del Buda la gente sufría por codicia, ira o delusión, tal como sufrimos hoy en día. Aunque pareciera que en la sociedad moderna tuviéramos más enfermedades de la mente —maneras más complejas de involucrarnos en crear delusiones o auto-engañarnos— en realidad todas provienen de las mismas tres raíces.

El tratamiento es aprender a cómo arrancar la enfermedad de raíz. Ustedes deben ver su tiempo aquí en el monasterio como un tiempo para curarse. Las habilidades que quieren llevarse consigo incluyen la de ser su propio paciente y su propio médico, y la de aprender a cómo cuidar de la mente viendo el lugar preciso donde se requiere tratamiento.

Un componente del tratamiento es el tipo de curación que requiere de cuidados y descanso, que es en gran parte lo que provee la práctica de la meditación basada en la respiración. Esta práctica le brinda a la mente un lugar en donde establecerse y estar en paz consigo misma, para desarrollar un sentido de bienestar interior.

Mientras escuchan esta charla de Dharma intenten mantenerse con la respiración. No le presten mucha atención a lo que estoy diciendo. Denle el 99% de su atención a la respiración; dejen el 1% restante para la charla, por si acaso surge algo bueno que sea relevante para lo que están haciendo. De lo contrario, no dejen que la charla los distraiga de la meditación y permitan que la mente se vaya estableciendo.

Lo que ustedes quieren desarrollar es una cualidad donde la consciencia y la respiración se vuelven una; donde están justo ahí en medio del proceso de la respiración. En lugar de estar en una parte del cuerpo por fuera de la respiración observando a otra respirar, están ahí en la inhalación; están ahí en la exhalación. Permitan que esas dos cosas permanezcan juntas: su consciencia y la sensación misma de la respiración.

Además de *mantenerse* con la sensación de inhalación y exhalación para evitar que la mente se distraiga, también deben *pensar* sobre la respiración. Si la sensación de inhalación y exhalación no es suficiente para mantenerlos enfocados, pueden usar un término meditativo que acompañe a la respiración. Si lo desean, usen la palabra pali *buddho*, que significa ‘despierto’. Con la primera sílaba, ‘bu’, inhalan y con la segunda, ‘do’, exhalan. Pueden usar cualquier palabra que les ayude a mantenerse con la respiración y también pueden pensar que esa palabra llena el cuerpo entero. De esa forma, el cuerpo entero resuena ‘bu’ y después el cuerpo entero resuena ‘do’, de manera que ningún otro pensamiento puede entrar en ninguna parte del cuerpo.

Van a empezar a darse cuenta de que la respiración está llenando todo el cuerpo. Si lo permiten, todo el cuerpo se involucra en el proceso de la respiración. Cada nervio se involucra en este flujo de energía y pueden pensar en cómo todos los nervios están trabajando conjuntamente. Justo en este instante la respiración está relajando el cuerpo y calmando la

mente, de tal manera que la mente siente que puede disolverse en la respiración. La consciencia se disuelve en la respiración, y así consciencia y respiración se vuelven una sola.

Sin embargo, la práctica de la meditación no es simplemente un baño de burbujas para la mente. Existe un aspecto curativo, confortable y relajante, pero recuerden que los medicamentos vienen en muchas formas. Algunos pueden ser muy fuertes. En otras palabras, una vez la mente se establezca, ustedes deben observarla y asegurarse de que, ni se va a distraer, ni se va a volver perezosa y complaciente.

Si la mente se distrae, pregúntense: “¿Y ahora en qué problema me quiero meter? Ahora que me siento más aliviado, ¿qué nuevo virus estoy buscando? ¿Qué es lo que espero ganar de este pensamiento en particular?” Algunas veces estas simples reflexiones son suficiente para hacer que la mente caiga en la cuenta y regrese a la meditación. Pero otras veces, ustedes van a tener que esforzarse más, enfocándose detalladamente en la razón por la que en ese momento quieren estar pensando en eso. Después de dilucidar esto, conduzcan la mente de nuevo hacia la respiración.

Por lo tanto, ustedes no pueden simplemente regodearse en el aspecto agradable de la respiración. Constantemente debe haber una actitud vigilante sobre la mente, porque el problema con la mente es que apenas se siente cómoda, empieza a volverse perezosa y complaciente, y ese no es el tratamiento. Esa no es la medicina que el Dharma provee. Una vez su sentido de consciencia se establezca y se sienta confortable, deben ser vigilantes para asegurarse que la mente no se va a ir a otro lado a empezar a crear problemas. Como médicos de su propia mente ustedes quieren lograr lo siguiente: por un lado, tener la sensación de bienestar que proviene de la respiración; y por el otro, mantenerse alertas y mantener la *sati*, es decir, la capacidad de mantener algo presente en la mente.

Cultiven una actitud vigilante y sigan enfocados en la respiración. Recuerden que la sensación de bienestar y confort es producto de estar enfocados en la respiración. Si pierden ese foco y empiezan a enfocarse en lo que no es, la causa desaparece y una vez desaparece, el efecto, es decir, la sensación de bienestar y confort, también va a comenzar a desaparecer. Se van a quedar sin nada. Es como alguien que construye un andamio muy alto y ve pasar una nube. Como la nube se ve agradable y cómoda como un copo de algodón, decide saltar sobre ella y obviamente, sigue derecho...

Así que es bueno que se permitan descansar con la sensación de bienestar que han alcanzado, pero deben recordar que aún queda trabajo por hacer. Después de todo, la práctica de la meditación es medicina: no siempre es agradable y no es simple relajación total. Debe haber cierto grado de vigilancia para mantener la mente con la respiración y evitar que se desenfoque. Una vez han logrado cierta sensación de bienestar con la respiración, una manera de lograr esto es empezar a pensar en el proceso de respiración en distintas partes del cuerpo. Simplemente recorran distintas partes del cuerpo, una por una, observando cómo se siente la respiración en cada una de ellas. Por ejemplo, pueden empezar por el ombligo. Luego, pueden ir subiendo por la parte frontal del cuerpo y después pueden ir bajando por la parte posterior, hasta llegar a las piernas. Después, pueden empezar de nuevo por el cuello, seguir a los hombros y luego rematar con los brazos.

Recorran cada sección del cuerpo y observen cómo cada área se siente al inhalar, y cómo se siente al exhalar. Si notan algo de tensión o tirantez, permitan que se disuelva en el flujo de la energía de la respiración. Así, inhalan sin acumular más tensión y exhalan sin agarrarse de la tensión que ya pueda existir. Permitan que la tensión se disuelva, después sigan con la siguiente sección y así sucesivamente. Sigán haciendo esto hasta que hayan cubierto todo el cuerpo y puedan sentir que todas las partes están respirando conjuntamente, al unísono. Intenten mantener una consciencia amplia de esto.

Cuando el Buda habla de los dieciséis pasos de la práctica de la meditación basada en la respiración, los dos primeros son simplemente observar la inhalación y la exhalación, para ver qué tan corta o larga es cada una. En el tercer paso ustedes empiezan a entrenarse a sí mismos y se esfuerzan por tener consciencia de todo el cuerpo. Van a encontrar que a medida que surge la pereza, hay una tendencia a que la consciencia se encoja. No permitan que esto suceda. De esto se trata el trabajo que deben hacer. Permanezcan con, “todo el cuerpo, todo el cuerpo” mientras inhalan y con, “todo el cuerpo, todo el cuerpo” mientras exhalan. Luego, esfuércense por mantener esa sensación de totalidad.

En un comienzo les va a parecer que esta labor es muy exigente porque no la están ejecutando eficientemente. Simplemente deben percatarse de lo que se debe hacer y de lo que no se debe hacer para poder mantener la consciencia del cuerpo entero. Después llegará el momento en que se darán cuenta de que sí la pueden mantener con comodidad. Van a encontrar que habrá desaciertos, pero este es un proceso de prueba y error, pues están desarrollando una habilidad. Recuerden cómo desarrollaron algunas de sus habilidades —tales como carpintería, repostería o lo que sea— y la actitud que tuvieron que cultivar para poder lograr ese dominio.

Si cometen un error, ni se desconsuelen ni se enojen. Simplemente empiecen de nuevo. Y cuando las cosas salgan bien, no se confíen. Intenten pensar en otras maneras de mejorar lo que han hecho y si no hay cómo mejorar las cosas, aprendan a cómo no estropearlas y a mantenerlas tal y como van.

Existe cierto equilibrio, cierta madurez, que ustedes le deben aportar a cualquier habilidad. Este es el tipo de actitud que deben traer a la práctica de la meditación. Si ustedes pierden la motivación fácilmente después de tener malas sesiones de meditación, o empiezan a ser complacientes y presumidos después de las buenas, van a terminar fracasando y no hay habilidad alguna que resulte de esta actitud. Lo que ustedes quieren es seguir: darle, darle y darle.

Cualquiera que sea el error aprendan de él, y cuando las cosas salgan bien, también intenten aprender algo. Si tuvieron una buena sesión de meditación no la abandonen inmediatamente. Reflexionen sobre lo que hicieron en esa sesión, sobre lo que salió bien. Entre más frecuentemente hagan esto, más precisas serán sus observaciones y más verán el principio de ‘causa y efecto’ en operación en la mente.

Aquí estamos trabajando en un proyecto de largo plazo. Ustedes se darán cuenta de que aunque las cosas que suceden en el exterior pueden estar afectando su mente, las verdaderas enfermedades se originan en el interior. La razón, es nuestra falta de habilidad e inteligencia para administrar nuestros pensamientos, y nuestra falta de habilidad y inteligencia en cómo

nos relacionamos con sensaciones, percepciones, ideas y la consciencia. Lo que estamos haciendo aquí es aprender nuevas habilidades para relacionarnos con lo que sucede en la mente, y a desarrollar un nuevo tipo de sensibilidad que viene con estas habilidades. Esta habilidad no es simplemente la de mantenerse con la respiración, sino también la de hallar maneras de relacionarse con todo lo que le llega a la mente en el transcurso del día, en donde quiera que estemos. La sensibilidad que se desarrolla mientras trabajamos en la meditación se debe aplicar a todo lo que acontece durante el día.

Es como con clases de arte. Después de tomarlas, ustedes empiezan a percatarse de colores y patrones, no solo en obras pictóricas, sino a su alrededor. Han obtenido una sensibilidad elevada. Lo mismo sucede con la meditación. Intenten aplicar la sensibilidad elevada que les brinda la meditación a la manera como se relacionan con sus pensamientos y sus emociones, a medida que van surgiendo.

Esta sensibilidad es lo que les permite empezar a vislumbrar las causas sutiles de las enfermedades en la mente. Ustedes empiezan a darse cuenta de que si la mente no se hace daño a si misma, no está dejando una grieta para que algo externo entre y le haga daño. *Somos nosotros* mismos los que mermamos nuestra capacidad de resistencia a las enfermedades externas, permitiendo que de una u otra manera entren e infecten la mente. Si no fuera por estas tendencias internas, vivir en el mundo no sería un problema. La mente sería totalmente resiliente, más no insensible. Simplemente no contraería enfermedades provenientes del exterior. La mente contrae estas enfermedades, porque en la manera como se maltrata a sí misma, deja grietas abiertas hacia el exterior. Por lo tanto, estamos aprendiendo nuevas habilidades para que la mente pueda tratar sus propias enfermedades y relacionarse consigo misma. Lo hacemos con la respiración como fundamento, ya que es un excelente barómetro para indicar lo que está sucediendo en la mente.

Intenten familiarizarse lo más que puedan con esta medicina esencial. Una vez lo hayan hecho, aprendan cuáles son los otros ingredientes que van a necesitar a medida que otros males aparecen. Por ejemplo, qué deben hacer cuando aparezca la ira; qué deben hacer cuando aparezca la codicia; qué deben hacer cuando aparezcan el miedo, la angustia, o lo que sea.

Pero el tratamiento básico es simplemente esto: aprender a estar con la respiración, a permitir que sea confortable y a dejar que esa respiración confortable se esparza por todo el cuerpo. Esta es la habilidad básica que sirve como fundamento para todas las otras habilidades. Este es el fundamento básico, así que ustedes deben asegurarse de que sea sólido. Incluso cuando estén en etapas más avanzadas de la práctica de la meditación, siempre van a querer volver a la respiración porque es la base de todo el tratamiento.

Título original: 'The basic medicine'

disponible en <https://www.dhammatalks.org/audio/evening/2001/0108n2-the-basic-medicine.html>

Traducción: Ricardo Madrid & Eliana Jiménez, 2025