



*Con
cada
respiración*

Una guía para la meditación

Thanissaro Bhikkhu



Ṭhānissaro Bhikkhu (Than Ajaan Geoff DeGraff)

CON CADA RESPIRACIÓN

Una guía para la Meditación

Thānissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)



Traducción original: Alex Baraibar, 2015

Traducción revisada y actualizada, abril 2026

(meditacionesbudistas.org)

COPYRIGHT 2015 ṬHĀNISSARO BHIKKHU

Esta obra está licenciada bajo la Licencia Atribución- No Comercial 3.0 No portada de Creative Commons. Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

PREGUNTAS ACERCA DEL CONTENIDO DE ESTE LIBRO

DEBEN SER DIRIGIDAS A:

Metta Forest Monastery
Valley Center, CA 92082-1409
U.S.A.

RECURSOS ADICIONALES:

Charlas de Dharma, libros y meditaciones guiadas de Ṭhānissaro Bhikkhu traducidas al español disponibles en: <https://www.meditacionesbudistas.org/>

Título original: *With Each and Every Breath: A guide to meditation*

**ESTA OBRA NO TIENE VALOR COMERCIAL Y ES
PARA DISTRIBUCIÓN GRATUITA**

Tabla de Contenido

Introducción	5
LA MEDITACIÓN: QUÉ ES Y POR QUÉ MEDITAR	5
QUÉ CONTIENE ESTE LIBRO	6
CÓMO LEER ESTE LIBRO	8
PREMISAS BÁSICAS	9
Capítulo 1 - Instrucciones Básicas	26
PREPARÁNDOSE PARA MEDITAR	26
ENFOCARSE EN LA RESPIRACIÓN	34
SALIR DE LA MEDITACIÓN	42
MEDITAR EN OTRAS POSTURAS	43
CONVERTIRSE EN UN MEDITADOR	48
RECURSOS ADICIONALES	50
Capítulo 2 - Problemas Comunes	51
EL DOLOR	51
PENSAMIENTOS ERRANTES	54
LA CONCENTRACIÓN DELUDIDA	60
LOS RUIDOS EXTERNOS	60
PROBLEMAS CON LA RESPIRACIÓN	61
ENERGÍAS Y SENSACIONES INUSUALES	63
JUZGANDO TU PROGRESO	67
MANTENIENDO TU MOTIVACIÓN	70
EMOCIONES QUE INTERFIEREN CON LA MEDITACIÓN	72
VISIONES Y OTROS FENÓMENOS DESCONCERTANTES	80
QUEDARSE ATASCADO EN LA CONCENTRACIÓN	81
<i>INSIGHTS</i> ALEATORIOS	82
Capítulo 3 - La Meditación en la Vida Diaria	84
EL ENFOQUE INTERNO	85
LAS ACTIVIDADES DIARIAS (el principio de control y restricción)	87
EL ENTORNO	95
Capítulo 4 - La Práctica Avanzada	102
JHANA	102
INSIGHT	114
LIBERACIÓN	121
Capítulo 5 - Cómo Encontrar un Maestro	123
Apéndice - Meditaciones Suplementarias	129
Agradecimientos	133
Glosario	134

Introducción

LA MEDITACIÓN: QUÉ ES Y POR QUÉ MEDITAR

La meditación es entrenamiento para la mente que le ayuda a que desarrolle las fortalezas y habilidades que necesita para resolver sus problemas. Al igual que hay muchos remedios para las enfermedades del cuerpo, también hay muchos tipos diferentes de meditación para los diversos problemas de la mente.

La técnica de meditación que se enseña en este libro es una habilidad dirigida a resolver el problema más básico de la mente: el sufrimiento y el estrés que se produce a sí misma a través de sus propios pensamientos y acciones. A pesar de que la mente quiere la felicidad, se las arregla para atribularse con dolor mental, dolor que, de hecho, proviene de sus esfuerzos desacertados para encontrar la felicidad. La meditación ayuda a descubrir las razones por las que la mente hace esto y al descubrirlas, te ayuda a sanarlas. Y cuando sanan, te abre la posibilidad de una felicidad genuina; una felicidad de la que te puedes fiar, porque nunca cambiará y no te decepcionará.

Estas son las buenas noticias de la meditación: la felicidad genuina es posible y eres capaz de alcanzarla mediante tus propios esfuerzos. No tienes que conformarte solamente con placeres que al final te abandonarán. No tienes que resignarte a la idea de que la felicidad temporal es lo mejor que la vida tiene para ofrecer. Tampoco tienes por qué depositar tus esperanzas de felicidad en ninguna otra persona o poder externo. Puedes entrenar la mente para que acceda a una felicidad totalmente confiable, una felicidad que no le causa dolor, ni a ti ni a nadie.

El objetivo de la meditación no es lo único que es bueno; los medios para conseguir ese objetivo también lo son. Son actividades y cualidades mentales que puedes estar orgulloso de desarrollar, tales como honestidad, integridad, compasión, *sati* (la capacidad de mantener algo presente en la mente) y discernimiento. Además, como la felicidad verdadera surge del interior, no requiere que le arrebates nada a nadie, ni entra en conflicto con la felicidad verdadera de nadie. Y cuando encuentras verdadera felicidad en tu interior, tienes más para compartir con los demás.

Por eso la práctica de la meditación es un acto de bondad hacia ti mismo y hacia los demás. Cuando resuelves el problema del sufrimiento y el estrés, tú eres la persona que más se beneficia directamente, pero no eres la única. Cuando te creas sufrimiento y estrés, te debilitas, te impones una carga y se la impones también a la gente que te rodea. Lo haces al tener que depender de su ayuda, y a través del daño que causan las

tonterías que dices y haces a raíz de la fragilidad y el miedo. Además, tampoco puedes ayudarles con sus problemas porque tienes las manos ocupadas con los tuyos. Pero si tu mente logra aprender cómo dejar de causarse sufrimiento, dejas de convertirte en una carga y estás en una mejor posición para ayudarles. La práctica de la meditación te enseña a respetar aquellas cosas en tu interior que merecen respeto: tu deseo por una felicidad genuina, el cual es completamente confiable e inofensivo, y tu capacidad para encontrar esa felicidad mediante tu propio esfuerzo.

Ponerle fin al sufrimiento y al estrés que la mente se inflige a sí misma, requiere de una gran cantidad de dedicación, entrenamiento y habilidad. Sin embargo, la técnica de meditación que este libro enseña no solo beneficia a quienes están dispuestos a seguirla hasta llegar a la cura total del Despertar. Si solamente estás buscando ayuda para manejar el dolor o para encontrar un poco más de paz y estabilidad en tu vida, la meditación tiene mucho que ofrecerte ya que puede fortalecer la mente para que afronte muchos de los problemas de la cotidianidad. La meditación desarrolla cualidades como la *sati*, la vigilancia, la concentración y el discernimiento, las cuales son útiles en cualquier tipo de actividad, ya sea en la vida personal o en el trabajo. Estas cualidades también son de gran ayuda para enfrentar algunas de las circunstancias más importantes y difíciles de la vida. Las adicciones, los traumas, las pérdidas, las desilusiones, las enfermedades, el envejecimiento e incluso la muerte, son mucho más fáciles de manejar cuando la mente ha desarrollado las habilidades que la meditación promueve.

Así que, aunque no llegues hasta el final del camino —hasta la libertad total del sufrimiento y el estrés— la meditación puede ayudarte a manejar tu sufrimiento con más habilidad, es decir, con menos dolor para ti mismo y para los que te rodean. Esto ya es darle a tu tiempo un uso que vale la pena. Y si luego decides avanzar más en la meditación para ver si realmente puede conducirte a la libertad total, pues aún mucho mejor.

QUÉ CONTIENE ESTE LIBRO

La técnica de meditación que aquí se describe surge de dos fuentes. La primera fuente es el conjunto de instrucciones del Buda acerca de cómo utilizar la respiración para entrenar la mente. Estas instrucciones se encuentran en el Canon Pali, el registro más antiguo que se conserva de las enseñanzas del Buda. Como lo manifiesta este texto, el Buda descubrió que la respiración era un tema de meditación que conducía a la calma —tanto al cuerpo como a la mente— además de ser ideal para desarrollar la *sati*, la concentración y el discernimiento. De hecho, este fue el tema que el mismo Buda utilizó en el camino hacia su Despertar. Por esta razón fue el tema de meditación que más recomendó y que enseñó en más detalle.

La segunda fuente es el método de meditación sobre la respiración desarrollado durante el siglo pasado por Ajaan Lee Dhammadharo, un maestro de meditación de una rama del budismo conocida en Tailandia como la Tradición del Bosque. El método de Ajaan Lee se fundamenta en las instrucciones del Buda y explica en detalle muchos de los puntos que el Buda dejó en forma básica. Cabe anotar, que algunas de las instrucciones y discusiones de este libro provienen de mi experiencia personal con esta técnica, en la cual me entrené durante diez años bajo la tutela de Ajaan Fuang Jotiko, uno de los alumnos de Ajaan Lee.

He seguido estas fuentes al enfocarme en la respiración como tema principal de la meditación, porque es el más seguro de todos los temas de meditación. La técnica aquí descrita conduce al cuerpo y a la mente a un equilibrado estado de bienestar. Esto a su vez le permite a la mente obtener un equilibrado *insight* (la cualidad mental que ve de forma acertada el acto de fabricación y evalúa su verdadero valor, y/o la visión aguda y penetrante que resulta de ver esto mismo) acerca de su propio funcionamiento. De esta forma, la mente podrá ver las formas como se está causando sufrimiento y estrés a sí misma, y abandonarlas de un modo efectivo.

Esta técnica forma parte de un proceso integral de entrenamiento mental que no sólo involucra la meditación, sino también el desarrollo de la generosidad y la virtud. El enfoque básico en cada parte de este entrenamiento es el mismo: entender que todas tus acciones forman parte de una cadena de causas y efectos, para que seas capaz de dirigir las causas en una dirección más positiva. Con cada acto de pensamiento, palabra o hecho, reflexionas sobre lo que estás haciendo mientras lo estás haciendo. Buscas la motivación que guía tus acciones y los resultados a que dan lugar. Al reflexionar, vas aprendiendo a cuestionar tus acciones con un enfoque específico:

- ¿Conducen al sufrimiento y al estrés o al final del sufrimiento y el estrés?
- Si producen estrés, ¿son necesarias?
- Si no son necesarias, ¿para qué seguir llevándolas a cabo?
- Si conducen al fin del estrés, ¿cómo aprender a manejarlas para que se conviertan en habilidades y destrezas?

El entrenamiento en virtud y generosidad plantea estas preguntas con respecto a tus palabras y acciones. El entrenamiento en meditación aborda todos los eventos mentales como acciones —sean pensamientos o emociones— y los trata de la misma manera. En otras palabras, te obliga a observar tus pensamientos y emociones, no desde la perspectiva de su contenido, sino desde la perspectiva de dónde surgen y hacia dónde conducen.

Esta estrategia de observar tus acciones y de evaluarlas aplicándoles estas preguntas, está directamente relacionada con el problema a resolver: el sufrimiento y el estrés causados por tus acciones. Esta es la razón por la que esta estrategia está detrás de todos los aspectos del entrenamiento. La meditación te permite observar tus acciones de una manera más cuidadosa, y descubrir y abandonar niveles cada vez más sutiles de estrés causados por esas acciones. También desarrolla cualidades mentales que fortalecen tu capacidad de actuar de maneras más hábiles e inteligentes.

Aunque la técnica de meditación aquí descrita forma parte de un entrenamiento específicamente budista, no es necesario ser budista para seguirlo. La meditación ayuda a superar problemas que no son específicos de los budistas. Después de todo, los budistas no son las únicas personas que se causan a sí mismos sufrimiento y estrés, y las cualidades mentales que se desarrollan a través de la meditación tampoco tienen una marca registrada budista. La *sati*, la concentración, el discernimiento y la actitud de mantenerse alerta, benefician a todo aquel que las desarrolla. Lo único que se requiere, es que intentes desarrollarlas seriamente y con dedicación.

El principal propósito de este libro es presentar la práctica de la meditación — junto con el entrenamiento integral del cual forma parte— de una manera que sea fácil de leer y de poner en práctica. El primer capítulo contiene instrucciones sobre los pasos básicos de cómo meditar. El segundo da consejos sobre cómo enfrentarse a algunos de los problemas que pueden surgir durante la práctica. Las cuestiones que surgen al querer integrar la meditación a la vida diaria se discuten en el tercer capítulo, mientras que el cuarto capítulo trata las que surgen a medida que la práctica progresa a un nivel de mayor habilidad y destreza. El quinto capítulo explica cómo elegir —y cómo relacionarse— con un maestro de meditación que pueda ofrecer el tipo de entrenamiento personalizado que ningún libro puede brindar.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

He intentado cubrir la mayoría de las situaciones que un meditador dedicado puede encontrar en una práctica autodirigida. Por esta razón, *si eres totalmente nuevo a la meditación* y no estás listo para dedicarte a una práctica seria, encontrarás en este libro más material del que vas a necesitar. Aun así, puedes encontrar gran cantidad de consejos útiles si *lees selectivamente*. Una buena estrategia sería leer solamente lo necesario para empezar a meditar y después dejar el libro a un lado mientras intentas practicar. Para empezar:

1. Lee la discusión sobre “Respiración” en la siguiente sección de esta introducción, hasta el encabezado “Por qué la respiración”.

2. Pasa a la sección titulada “Enfocarte en la respiración” del primer capítulo. Aprende los seis pasos que allí se discuten. Luego busca un sitio cómodo para sentarte e intenta seguirlos en la medida en que te sientas cómodo. Si tienes dificultades, puedes escuchar las meditaciones guiadas disponibles en <https://www.meditacionesbudistas.org/meditaciones>.
3. Si encuentras problemas al empezar, vuelve al primer capítulo. También puedes consultar el segundo capítulo.

En lo que respecta al resto del libro, puedes dejarlo para más tarde, cuando estés listo a invertirle más esfuerzo y dedicación. Incluso entonces, es recomendable que leas el libro selectivamente, especialmente el tercer capítulo, que contiene consejos dirigidos al meditador comprometido con la práctica. Cabe recordar que algunos de esos consejos pueden requerir un mayor nivel de compromiso, así que toma nota de cualquier consejo que te parezca práctico en el contexto actual de tu vida y tus valores, y deja el resto para otras personas o para ti mismo más adelante.

Recuerda que nada que tenga ver con la práctica de la meditación es una imposición externa. El único imperativo proviene de una fuerza interior: tu propio deseo de estar libre del sufrimiento y el estrés que tú mismo te causas.

PREMISAS BÁSICAS

Cuando quieres dominar una técnica de meditación es bueno familiarizarse con las premisas que son el fundamento de esa técnica. De esa manera puedes tener una idea clara de en qué te estás metiendo. Conocer estas premisas también te ayuda a entender cómo y por qué esperamos que la técnica funcione. Si tienes dudas sobre las premisas, puedes tratarlas como una hipótesis de trabajo para ver si realmente ayudan a lidiar con el problema del sufrimiento y el estrés. La meditación no requiere que jures lealtad a nada que no puedas entender completamente, pero sí requiere que inviertas esfuerzo y dedicación en esas premisas.

A medida que tu meditación vaya progresando, vas a poder aplicar estas premisas básicas a asuntos que surjan en tu meditación y que este libro no trata. De esta manera, la meditación dejará de ser una técnica ajena y se convertirá en algo más parecido a tu propio camino, mientras exploras tu mente y resuelves los problemas que van surgiendo.

Como la meditación sobre la respiración es un entrenamiento en el cual la mente se enfoca en la respiración, sus premisas básicas se centran en dos temas: el funcionamiento de la mente y el funcionamiento de la respiración.

La mente. En este contexto, la palabra ‘mente’ no sólo cubre el lado intelectual de la mente, sino también su lado emocional, junto con la voluntad de actuar. En otras palabras, la palabra ‘mente’ abarca también aquello que normalmente llamamos ‘corazón’.

La mente no es pasiva. Como la mente es responsable de un cuerpo con muchas necesidades, tiene que adoptar una disposición activa con respecto a la experiencia. Sus acciones dan forma a sus experiencias mientras va buscando sustento —físico y mental— para nutrir al cuerpo y a sí misma. La impulsa tanto el hambre física, como el hambre mental.

Todos estamos familiarizados con la necesidad física de alimentarnos. Pero a nivel mental también nos alimentamos externa e internamente de relaciones y emociones. La mente ansía cosas externas, tales como amor, reconocimiento, estatus, poder, riqueza y elogios. En lo que respecta a lo interno, la mente se alimenta de su amor por otros, de su propia autoestima, y de los placeres que provienen de emociones tanto saludables como enfermizas: honor, gratitud, codicia, apetito sexual e ira.

En todo momento, a la mente se le está presentando una amplia gama de objetos visuales, sonidos, olores, sensaciones táctiles e ideas. A partir de todo esto, la mente elige qué ignorar y en qué enfocar su atención mientras busca sustento. Estas decisiones le dan forma al mundo de su experiencia. Esta es la razón por la que, si tú y yo entramos a una tienda al mismo tiempo, vamos a experimentar dos tiendas distintas porque en realidad estamos buscando cosas distintas.

La búsqueda de sustento de la mente es constante y nunca termina, pues su alimento —especialmente su alimento mental— siempre está a punto de acabarse. Sin importar lo que sea, la satisfacción que deriva de su alimento es siempre efímera. Tan pronto encuentra algo con qué alimentarse, la mente ya está buscando la siguiente fuente de sustento. ¿Debe quedarse aquí? o ¿debe irse a otro parte? Estas preguntas incesantes relacionadas con ‘¿ahora qué sigue?’ y ‘¿ahora hacia dónde?’, impulsan su búsqueda de bienestar. Pero como estas preguntas son esencialmente las *preguntas que caracterizan el hambre*, el preguntarse esto sigue consumiendo la mente. Impulsada por el hambre de seguir respondiendo estas preguntas, la mente a menudo actúa de manera compulsiva debido a su ignorancia, a veces deliberadamente, malinterpretando qué es lo que causa estrés y qué es lo que no. Esto hace que se cause aún más sufrimiento y estrés a sí misma.

El propósito de la meditación es acabar con esta ignorancia y *arrancar de raíz las preguntas acerca del hambre que la impulsan continuamente*. Un aspecto importante de esta ignorancia es la ceguera de la mente con respecto a su propio funcionamiento

interno en el momento presente, pues el momento presente es donde se toman las decisiones. Aunque la mente a menudo actúa bajo la fuerza de la costumbre, no tiene por qué hacerlo. Cada momento tiene la posibilidad de elegir algo diferente.

Entre más claro veas lo que está pasando en el momento presente, más probable será que elijas adecuada y hábilmente. Estas decisiones hábiles y diestras son las que te conducirán a una felicidad genuina, y con algo de práctica, te acercarán más y más a la liberación total del sufrimiento y el estrés, tanto en el presente como en el futuro. La meditación enfoca tu atención en el momento presente, porque el momento presente es donde puedes observar el funcionamiento de la mente y enfilarla en una dirección más hábil y adecuada. El presente es el único punto en el tiempo en el que puedes actuar y realizar cambios.

El comité de la mente. Una de las primeras cosas que aprendes cuando empiezas a meditar es que *tu mente tiene muchas mentes*. Esto es porque tiene muchas ideas diferentes sobre cómo satisfacer sus apetitos y encontrar el bienestar, y también tiene muchos deseos diferentes basados en estas ideas. Estas ideas se reducen a diferentes nociones sobre lo que constituye la felicidad, dónde se puede encontrar, y qué eres tú como persona, es decir, tu necesidad de particulares tipos de placer y tu capacidad para procurarte esos placeres. De esa manera, cada deseo actúa como semilla de un sentido particular de quién eres tú y del mundo en que vives.

El Buda tenía un término específico para este sentido de auto identidad en cada mundo particular de experiencia: lo llamaba '*llegar a ser*'. Toma nota de este término y del concepto subyacente, porque es central para comprender por qué te causas sufrimiento y estrés y qué implica aprender a dejar de hacerlo. Si el concepto de 'llegar a ser' te parece extraño, piensa en cuando te estás quedando dormido y la imagen de un lugar te viene a la mente. Tú entras en esa imagen, pierdes el contacto con el mundo exterior y en ese momento es cuando entras en el mundo de un sueño. Ese mundo de tu sueño, junto con tu sensación de haber entrado en él, es una forma 'llegar a ser'. Una vez te sensibilizas a este proceso, verás que no solo lo experimentas aun cuando estás despierto, sino que lo haces muchas veces durante el transcurso del día.

Para lograr liberarte del sufrimiento y el estrés que este proceso puede causar, vas a tener que examinar los muchos 'llegar a ser' que vas creando en tu búsqueda de alimento —los 'yo' que surgen de tus deseos y los mundos que habitan— pues solamente después de haber examinado estas cosas a fondo podrás librarte de sus limitaciones. Descubrirás que, en algunos casos, diferentes deseos comparten ideas sobre lo qué es la felicidad y sobre quién eres tú: por ejemplo, el deseo de establecer una familia segura y estable. En otros casos esas ideas no van a coincidir, como cuando el deseo por una vida familiar choca con el deseo por placer inmediato, sin importar las consecuencias.

Algunos de tus deseos se refieren a los mismos mundos mentales, otros a mundos mentales opuestos, y otros a mundos mentales que no tienen relación alguna. Lo mismo pasa con los diferentes sentidos de ‘yo’ que habitan cada uno de esos mundos. Algunos de tus ‘yo’ están en armonía, otros son incompatibles y otros no tienen nada que ver entre sí.

Así que hay muchas ideas diferentes de lo que es ser ‘yo’ en tu mente, cada una con sus propios intereses. Cada uno de estos ‘yo’ es un miembro del comité de la mente. Por eso la mente se parece más a una muchedumbre escandalosa que a un ente unificado; contiene muchas voces diferentes, con muchas opiniones diferentes sobre lo que debes hacer.

Algunos miembros del comité son abiertos y honestos con respecto a las premisas que hay detrás de sus deseos principales. Otros son menos transparentes y más maquiavélicos. Cada miembro del comité es como un político, con su propio electorado y sus propias estrategias para satisfacer sus deseos. Algunos miembros del comité son idealistas y honorables. Otros no. Así que el comité no es una reunión de santos planeando un evento de beneficencia. Se parece más a un cabildo corrupto, en el cual muchas transacciones se hacen bajo la mesa y el equilibrio de poder cambia constantemente entre facciones.

Uno de los propósitos de la meditación es sacar estas transacciones a la luz para que haya más orden en el comité. De esa manera tus deseos por ser feliz dejen de estar en contradicción, y a medida que te percatas que no siempre tienen que estar en conflicto, están en más armonía. Pensar en estos deseos como en un comité también te ayuda a darte cuenta de que, aunque la práctica de la meditación va en contra de algunos de tus deseos, no va en contra de todos tus deseos. La práctica no te está privando de sustento. No tienes por qué identificarte con los deseos que la meditación está impidiendo, ya que tienes otros deseos más hábiles con los que te puedes identificar. La decisión es tuya. Además, también puedes usar los miembros más hábiles del comité para entrenar a los menos hábiles. Así, dejarán de sabotear tus esfuerzos por encontrar una felicidad genuina.

Recuerda siempre que la felicidad genuina es posible y que la mente puede entrenarse a sí misma para encontrar esa felicidad. Estas son probablemente las premisas más importantes que yacen detrás de la práctica de la meditación sobre la respiración. La mente tiene muchas dimensiones, a menudo ensombrecidas por las peleas de los miembros del comité y su fijación con las formas más pasajeras de felicidad. Una de esas dimensiones es totalmente *incondicionada*. En otras palabras, no depende de condiciones en lo absoluto. No la afectan ni el espacio ni el tiempo. Es una experiencia de libertad y felicidad total en un estado puro, libre de hambre y de la

necesidad de sustento. Pero, aunque esta dimensión es incondicionada, *se puede alcanzar si cambias las condiciones de tu mente*. Esto se puede lograr desarrollando los miembros hábiles e inteligentes del comité, para que tus decisiones cada vez puedan propiciar más y más felicidad genuina.

Esta es la razón por la que al camino de la meditación se le llama camino: porque es como el camino que va hacia una montaña. A pesar de que el camino no es lo que causa la montaña, y a que tu andar por el camino tampoco causa la montaña, el acto de recorrer el camino puede llevarte a la montaña.

También puedes pensar en la dimensión incondicionada como agua dulce y agua salada. La mente ordinaria es como el agua salada, que te enferma cuando la bebes. Si no le haces nada al agua salada, el agua dulce no aparecerá por su cuenta. Tienes que hacer el esfuerzo de destilarla. El acto de destilarla no crea el agua dulce. Simplemente remueve la sal, dejando solamente el agua dulce que siempre ha estado ahí, para que te brinde lo que necesitas para calmar tu sed.

Entrenando la mente. El entrenamiento que te lleva a la montaña y te brinda agua fresca tiene tres aspectos: virtud, concentración y discernimiento. La virtud es la habilidad con la que interactúas con otras personas y con seres vivientes en general, y se basa en la intención de no causarle daño alguno a nadie, incluyéndote a ti mismo. Este es un tema que consideraremos en el tercer capítulo cuando discutamos los problemas que suelen surgir al integrar la meditación en la vida cotidiana. Sin embargo, es importante examinar aquí por qué la virtud está relacionada con la meditación. Si actúas de una manera perjudicial, cuando te sientes a meditar la conciencia del daño que has causado se interpondrá en tu capacidad de mantenerte firmemente en el momento presente. Si reaccionas con remordimiento frente al daño que has causado, se te hará difícil establecerte en el momento presente con confianza. Y si reaccionas negando lo que hiciste, construirás barreras internas alrededor de tu consciencia que fomentarán la ignorancia. Esto hará que sea más difícil observar con claridad lo que realmente está sucediendo en tu mente.

La mejor manera de evitar estas reacciones es mantenerse firme en la intención de no hacer daño, y luego empeñarse en implementar esta intención de una manera cada vez más hábil e inteligente. Si ves que has actuado de forma inhábil o torpe, reconoce tus errores, reconoce que el remordimiento no va a borrar lo que hiciste, y toma la determinación de no repetir esos errores. Esto es lo máximo que se le puede pedir a un ser humano viviendo dentro de los límites del tiempo, en donde las acciones dirigidas a darle forma al futuro, sólo se pueden basar en nuestro conocimiento del pasado y el presente.

El segundo aspecto del entrenamiento es la concentración. La concentración es la habilidad de mantener la mente centrada en un sólo objeto —como la respiración— con una sensación de bienestar, plenitud y ecuanimidad, teniendo en cuenta que ecuanimidad es la habilidad de observar las cosas sin dejarse influenciar por agrados o desagradados. Lograr concentración requiere que desarrollemos las siguientes cualidades mentales:

- **La capacidad de mantenerse alerta:** la capacidad de saber lo que está sucediendo en el cuerpo y en la mente, mientras está sucediendo.
- **El fervor:** el deseo, acompañado por esfuerzo, de abandonar cualquier cualidad inhábil o torpe que pueda surgir en el cuerpo o en la mente, y de desarrollar cualidades hábiles e inteligentes en su lugar.
- **La *sati*** (la capacidad de mantener algo presente en mente): en el caso de la meditación sobre la respiración, significa recordar estar con la respiración y mantenerse alerta y con fervor, en cada inhalación y en cada exhalación.

Cuando estas tres cualidades se fortalecen pueden llevar a la mente a un estado de profunda concentración denominado *jhana* o absorción meditativa, la cual discutiremos en el cuarto capítulo. Como el *jhana* se basa en el deseo —el deseo de desarrollar cualidades mentales hábiles en la mente— también es una forma de ‘llegar a ser’. Pero es una forma especial de ‘llegar a ser’ que nos permite ver los procesos de ‘llegar a ser’ en acción. Al mismo tiempo, el bienestar y la placidez que el *jhana* brinda son un sustento saludable para la mente que nos posibilita abandonar muchos de los hábitos alimenticios inhábiles y torpes que nos apartan del camino. Como el suministro de sustento mental que proviene del *jhana* es estable, nos ayuda a eliminar parte del estrés inherente a la necesidad de alimentarse. Esto nos permite distanciarnos de las *preguntas acerca del hambre* y ver los hábitos alimenticios inhábiles y torpes a través del prisma de las *preguntas acerca del discernimiento*. De esa manera, vemos dónde resulta innecesario el estrés por alimentarse y cómo se pueden desarrollar las habilidades necesarias para superarlo. Esta es la razón por la cual el *jhana* es fundamental en el camino del entrenamiento.

El tercer aspecto del entrenamiento es el discernimiento. El discernimiento es la habilidad de:

- distinguir los procesos hábiles e inteligentes en la mente, de los que no lo son,
- comprender cómo desarrollar lo que es hábil e inteligente y cómo abandonar lo que no lo es, y
- saber motivarse para desarrollar los procesos hábiles e inteligentes y para abandonar los que no lo son, así no estemos de ánimo para hacerlo.

Estas tres habilidades se aprenden escuchando a alguien más, por ejemplo, leyendo un libro como éste, y observando tus acciones y formulando preguntas adecuadas sobre ellas. En un comienzo, te vas distanciando de las preguntas acerca del hambre, las cuales exigen una respuesta inmediata sobre la próxima fuente de sustento, y haces el balance de cómo te has estado alimentando, preguntándote:

- ¿De qué maneras tus hábitos de sustento te generan sufrimiento?
- ¿Por qué es ese estrés innecesario?
- ¿Hasta qué punto vale esto la pena? ¿Hasta qué punto el placer que obtienes de alimentarte puede compensar el estrés que experimentas?

Al comienzo, mientras desarrollas la virtud e intentas lograr habilidad con la concentración, las cuestiones del discernimiento consisten simplemente en buscar mejores maneras de alimentarte. En otras palabras, son versiones refinadas de las preguntas acerca del hambre. Vas dándote cuenta de que el placer que has obtenido actuando de forma negligente o permitiendo que la mente divague hacia donde le plazca, no merece la pena debido al estrés que conlleva. Empiezas a ver cómo el estrés que creías inevitable no es realmente necesario. También tienes otras, y mejores, maneras de revitalizarte interiormente, alimentándote de los placeres más elevados que brindan la virtud y la concentración.

A medida que se va desarrollando tu concentración, el discernimiento acerca de los niveles de estrés de la mente se vuelve más y más refinado, de manera que tu sentido de lo qué es y lo que no es hábil e inteligente también se va depurando. A medida que sigues aplicando las preguntas acerca del discernimiento, incluso a tu práctica del *jhana*, comienzas a preguntarte si es posible escapar del estrés que incluso las formas más refinadas de sustento siguen generando. Te preguntas, ¿qué clase de habilidad hay que tener para lograr esto?

Aquí es donde las preguntas acerca del discernimiento dejan de ser una simple versión refinada de las preguntas acerca del hambre. Se convierten en preguntas nobles, porque te conducen más allá de la necesidad de alimentarte. Le brindan dignidad a tu búsqueda de la felicidad y te ayudan a descubrir la dimensión en la cual ya ni siquiera es necesario alimentarse del *jhana*. Cuando esa dimensión finalmente se descubre, todo estrés llega a su fin.

Las preguntas acerca del discernimiento noble —con respecto al estrés innecesario, las acciones que lo causan y las acciones que ayudan a ponerle fin— están relacionadas con una de las enseñanzas más famosas del Buda: **las cuatro verdades nobles**. El hecho que existe el estrés innecesario es la primera verdad; las acciones mentales inhábiles y

carentes de inteligencia que lo causan, es la segunda; el hecho de que puede acabar, es la tercera; y las acciones hábiles e inteligentes que le ponen fin, son la cuarta.

Estas verdades son nobles por tres razones. En primer lugar, porque son absolutas. Son verdaderas para todos los seres en todas partes, así que no son simplemente una cuestión de opinión o de trasfondo cultural. En segundo lugar, porque nos guían para que en nuestra práctica podamos recorrer un camino que sea noble. Te enseñan a no negar el estrés que te estás causando y a no huir de él; a reconocerlo y encararlo hasta llegar a comprenderlo. Cuando lo has comprendido, puedes ver las causas del estrés en tus acciones y puedes abandonarlas, porque has desarrollado las acciones hábiles e inteligentes que pueden ponerle fin. De esa manera puedes lograr ser libre del estrés. Y en tercer lugar, estas verdades son nobles porque cuando usas las preguntas que las fundamentan para examinar y cuestionar tus acciones, te conducen a un logro que es noble; a una felicidad genuina que pone fin a la necesidad de sustento, y que por lo tanto no le causa daño alguno a nadie.

El discernimiento emana directamente de la calidad del fervor en tu concentración, porque su meta es hacer que tus acciones sean del más alto nivel de habilidad e inteligencia posible. Sin embargo, también se surte de la capacidad de estar alerta para ver qué acciones son las que conducen a buenos resultados. Igualmente, influye sobre la *sati* para que puedas recordar las lecciones que has aprendido a partir de lo que has observado, y para que puedas aplicarlas en el futuro.

De hecho, los tres aspectos del entrenamiento, la virtud, la concentración y el discernimiento, se ayudan mutuamente. La virtud hace que sea más fácil establecerse en la concentración, y que sea más fácil ser honesto contigo mismo para poder discernir cuáles miembros del comité de la mente son hábiles e inteligentes, y cuáles no. La concentración le proporciona a la mente una sensación de vitalidad que le permite resistirse a tentaciones inhábiles que crearían lapsos en la virtud; también le da la estabilidad necesaria para discernir claramente lo que está sucediendo en su interior. A su vez, el discernimiento simultáneamente proporciona estrategias para desarrollar la virtud y un entendimiento de la mente, que le permite establecerse en estados de concentración cada vez más profundos.

A su turno, la virtud, la concentración y el discernimiento, se basan en la parte más fundamental del entrenamiento: la práctica de la generosidad. Al ser generoso con tus pertenencias, tu tiempo, tu energía, tus conocimientos y tu capacidad de perdonar, creas un espacio de libertad en la mente. En lugar de dejarte llevar por tus varios apetitos, puedes tomar distancia y darte cuenta de la alegría que resulta de no ser esclavo de tus apetitos todo el tiempo. Percatarte de esto te proporciona el ímpetu necesario para buscar una felicidad en la que no tengas que alimentarte jamás. Al observar el bien

que resulta de ser generoso, puedes aprender a acercarte a la práctica de la virtud y la meditación sin pensar solamente en lo que puedes sacar, sino también en lo que le puedes aportar a la práctica. De esa manera, entrenar tu mente se convierte en un regalo para ti mismo y para la gente que te rodea.

Así que las premisas de la meditación sobre la respiración se basan en las siguientes cuatro observaciones sobre la mente que el Buda denominó las verdades nobles:

1. La mente experimenta sufrimiento y estrés.
2. El sufrimiento y el estrés provienen de la manera en que la mente da forma a su experiencia a través de acciones motivadas por la ignorancia.
3. A esa ignorancia se le puede poner fin, abriendo así la consciencia a una dimensión incondicionada libre de sufrimiento y estrés.
4. Aunque esa dimensión es incondicionada, puede ser alcanzada entrenando la mente en las cualidades hábiles de la virtud, la concentración y el discernimiento.

El propósito de la meditación sobre la respiración es ayudarnos con ese entrenamiento.

Respiración. La palabra ‘respiración’ abarca una amplia gama de energías en el cuerpo. La más importante es la energía de la inhalación y de la exhalación. Tendemos a pensar que la respiración es el aire que entra y sale de los pulmones, pero este aire no se movería si no fuera por la energía corporal que activa los músculos que lo captan y lo expulsan. Cuando meditas enfocándote en la inhalación y la exhalación puedes empezar por prestarle atención al movimiento del aire, pero a medida que vas desarrollando tu sensibilidad, te vas enfocando más en la energía de la respiración como tal.

Además de la energía de la inhalación y la exhalación, hay flujos de energía más sutiles que se esparcen por todas las partes del cuerpo y que se experimentan a medida que aumenta la quietud de la mente. Estos flujos son de dos tipos: energías en movimiento y energías estables y quietas.

Las energías en movimiento están directamente relacionadas con la energía de la inhalación y la exhalación. Por ejemplo, tenemos la corriente de energía en los nervios a medida que los músculos involucrados en respirar —así sea sutilmente— se activan con cada respiración. Este flujo de energía también te permite tener sensaciones en las distintas partes del cuerpo y moverlas a voluntad. Existe también la corriente de energía que nutre el corazón, y que el corazón después esparce al bombear la sangre. Este flujo

se puede sentir a través del movimiento de la sangre por los vasos sanguíneos, y después al salir por cada poro de la piel.

Las energías estables y quietas están centradas en distintos puntos del cuerpo, como la punta del esternón, la parte central del cerebro, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Una vez se la inhalación y la exhalación se aquietan, estas energías se pueden esparcir hasta inundar todo el cuerpo con una sensación de quietud y plenitud que se siente sólida y segura.

A algunas personas estas energías les pueden parecer misteriosas o incluso imaginarias. Pero así el concepto de estas energías te parezca extraño, las energías como tal no lo son. Estas energías constituyen la manera como experimentas directamente el cuerpo desde tu interior. Si estas energías no estuvieran presentes de antemano, no tendrías sentido alguno de dónde está tu propio cuerpo. De manera que para familiarizarse con estas energías, existen tres puntos que hay que tener presentes:

1. ***Tú no estás interesado en observar la respiración como la observaría un médico o una máquina.*** Lo que te interesa es la respiración como sólo tú puedes experimentarla y conocerla, es decir, como parte de tu experiencia directa de tener un cuerpo. Si pensar en estas energías como ‘respiración’ te resulta problemático, intenta verlas como ‘sensaciones de la respiración’ o ‘sensaciones corporales’, o como lo que sea que te permita ponerte en contacto con lo que realmente está ahí.
2. ***Esto NO se trata de intentar crear sensaciones que no existen.*** Simplemente se trata de volverse más sensible a sensaciones que ya están ahí. Cuando te digan que debes permitir que las energías de la respiración fluyan unas hacia otras, debes preguntarte si las sensaciones que estás sintiendo parecen desconectadas. Si lo parecen, simplemente mantén en mente la posibilidad de que esas energías sí puedan conectarse por su cuenta. Esto es lo que significa ***permitir que fluyan.***
3. ***Estas energías no son aire; son energía.*** Si mientras permites que las energías de la respiración se esparzan por las diferentes partes del cuerpo notas que estás forzando la energía en esas partes, detente y recuerda: no es necesario forzar la energía. Hasta en las partes más sólidas del cuerpo hay espacio de sobra para que esta energía fluya, así que no hay necesidad de empujarla a través de sensaciones de resistencia. Si experimentas una sensación de resistencia a la energía, esta proviene de la forma en que la estás visualizando. Así que debes intentar visualizarla de una manera que le permita escurrirse por todas partes con facilidad.

La mejor manera de estar en contacto con estas energías es cerrar los ojos, darte cuenta de las sensaciones que te dicen dónde están las distintas partes de tu cuerpo, y luego permitirte ver esas sensaciones como tipos de energía. A medida que te vas haciendo más sensible a estas sensaciones y ves cómo interactúan con la energía de la inhalación y la exhalación, te irá pareciendo más natural verlas como diferentes tipos de energía de la respiración. Esto te permitirá sacarles el máximo provecho.

Por qué la respiración. Existen dos razones por las que elegimos la respiración como tema de meditación: primero, porque es un buen tema para desarrollar las cualidades necesarias para (1) *la concentración*; y segundo, porque es un buen tema para desarrollar las cualidades necesarias para (2) *el discernimiento*.

1) **La concentración.** Las siguientes tres cualidades, necesarias para la concentración, se desarrollan fácilmente al enfocarse en la respiración:

La capacidad de estar alerta: la única respiración que puedes observar, es la respiración del momento presente. Cuando estás con la respiración, tu atención tiene que estar en el ahora. Sólo en el presente puedes observar lo que está aconteciendo en el cuerpo y en la mente, tal y como en verdad está aconteciendo. La respiración también es un tema de meditación que va contigo a todas partes. Mientras estés vivo tienes la respiración justo aquí para enfocarte en ella, lo cual significa que puedes meditar sobre la respiración y desarrollar la capacidad de estar alerta en cualquier lugar y en cualquier situación.

La sati: como la respiración está tan cercana a la consciencia del presente, es fácil de recordar. Si te olvidas de estar con la respiración, la simple sensación de una inhalación puede recordarte que debes volver a ella.

El fervor: la respiración es uno de los pocos procesos del cuerpo sobre el cual puedes ejercer un control consciente. Una parte importante de la meditación sobre la respiración consiste en aprender a cómo utilizar hábilmente este hecho. Puedes aprender qué maneras de respirar fomentan sensaciones placenteras en el cuerpo y cuáles fomentan sensaciones desagradables. Puedes aprender el sentido del lugar y el momento oportuno, es decir, cuándo y cómo cambiar la respiración para hacerla más comfortable, y cuándo no alterarla. A medida que vas desarrollando este conocimiento, puedes usarlo para que te ayude a desarrollar cualidades mentales hábiles e inteligentes.

Este tipo de conocimiento proviene de experimentar con la respiración, y de aprender a observar los efectos de los distintos tipos de respiración en el cuerpo y en la mente. A esta clase de experimentación la puedes llamar ‘trabajar

con la respiración’, pues tienes un propósito fervoroso, que es entrenar la mente. Pero también puedes llamarla ‘jugar con la respiración’, ya que requiere que utilices la imaginación y el ingenio para imaginarte diferentes maneras de respirar y de visualizar la energía de la respiración. Al mismo tiempo puede ser muy divertida, a medida que aprendes a explorar y a descubrir por tu propia cuenta cosas acerca de tu cuerpo.

Hay muchas maneras en las que trabajar y jugar con la respiración puede ayudarte a fomentar la cualidad del fervor en tu meditación. Por ejemplo, cuando aprendes a respirar de manera comfortable —para energizar el cuerpo cuando estás cansado o para relajarlo cuando estás tenso— haces que sea más fácil establecerte en el momento presente y permanecer ahí con una sensación de bienestar. También aprendes a ver la meditación, no como una tarea aburrida, sino como una oportunidad para desarrollar por tu cuenta una sensación inmediata de bienestar. Esto le brinda energía a tu deseo de continuar con la práctica de meditación en el largo plazo.

Jugar con la respiración te ayuda a permanecer en el presente y a seguir con tu práctica a largo plazo, porque te da algo interesante y agradable que hacer, lo cual, además, puede conducir a beneficios inmediatos. También evita que te aburras con la meditación. Cuando ves los buenos resultados que surgen al ajustar la respiración, te motivas aún más para explorar su potencial en una amplia gama de diferentes situaciones: cómo ajustarla cuando estás enfermo; cómo ajustarla cuando te sientes física o emocionalmente amenazado; y cómo ajustarla cuando requieres acceso a reservas de energía para superar sensaciones de agotamiento.

El placer y la vitalidad que se pueden derivar de trabajar y jugar con la respiración le proporcionan a tu fervor una fuente de sustento interior. Este sustento te ayuda a lidiar con los miembros revoltosos del comité de la mente, los cuales solo se van a calmar si obtienen gratificación inmediata. Aprendes que el simple hecho de respirar de cierta manera puede dar surgimiento a una sensación inmediata de placer. Relajas patrones de tensión en diferentes partes del cuerpo —el dorso de las manos, los pies, el estómago o el pecho— que de otro modo activarían y alimentarían impulsos carentes de habilidad e inteligencia. Esto alivia la sensación de hambre interior que te puede llevar a hacer cosas que sabes que no son hábiles e inteligentes. De manera que, además de ayudarte con el fervor, esta forma de trabajar con la respiración también puede ayudarte con la práctica de la virtud.

2) **El discernimiento:** Debido a la conexión directa que existe entre fervor y discernimiento, los actos de trabajar y jugar con la respiración también ayudan a desarrollarlo.

- La respiración es el lugar perfecto desde el cual observar la mente, porque es el proceso físico que más responde a los procesos internos de la mente. A medida que te vas haciendo más sensible a la respiración, ves que los cambios sutiles en la respiración son a menudo señal de cambios sutiles en la mente. Esto te puede alertar a cualquier evento mental apenas está empezando, y te puede ayudar a percartarte con mayor rapidez de la ignorancia que conduce al sufrimiento y al estrés.

- La sensación de bienestar que trabajar y jugar con la respiración fomentan, te brinda una base sólida para observar el sufrimiento y el estrés. Si te sientes amenazado por tu sufrimiento, no tendrás la paciencia y el temple necesarios para observarlo y comprenderlo. Apenas aparezca, querrás escapar. Pero si te encuentras inmerso en una sensación de bienestar corporal y mental no te sentirás tan amenazado por el dolor o el estrés. Podrás observarlos con mayor firmeza, porque sabes que hay un lugar seguro en el cuerpo donde la respiración se siente confortable y donde puedes enfocar tu atención cuando el dolor o el sufrimiento se hacen insoportables. (Para más detalles sobre este tema, consulta la discusión sobre el dolor en el capítulo segundo.) Esto te dará más confianza para examinar el dolor a mayor profundidad.

- La sensación de placer que proviene de la concentración a medida que se hace más refinada, te permite ver niveles de estrés más sutiles en la mente. Es como guardar total silencio para poder oír sonidos muy sutiles y lejanos.

- Alcanzar este nivel de placer interior pone a la mente de mucho mejor ánimo, para que pueda estar más dispuesta a aceptar el hecho de que se ha estado causando sufrimiento a sí misma. Entrenar a la mente para que examine honestamente sus propias cualidades inhábiles y carentes de inteligencia, es como hablar con otra persona sobre sus defectos y sus limitaciones. Si esa persona tiene hambre y está irritada y cansada, no va a querer escuchar nada de lo que tengas que decirle. Debes esperar a que haya comido y descansado bien y solo después de hacerlo, estará dispuesta a admitir sus errores. Este es el problema principal de la mente: se está causando su propio sufrimiento mediante su estupidez y su falta de habilidad e inteligencia, pero casi nunca quiere admitirlo. Por esta razón, empleamos la sensación de bienestar que proviene de jugar y trabajar con la respiración, para colocarla en mejor estado de ánimo desde el cual esté más dispuesta a admitir sus falencias y a hacer algo al respecto.

- Al trabajar y jugar con la respiración, también descubres que hay estrategias para lidiar con el dolor. Algunas veces, permitir que la energía de la respiración fluya a través del dolor puede ayudar a aliviarlo, y como mínimo, ayuda a que se vuelva una carga menos pesada para la mente. Esto también te va a permitir encarar el dolor con más confianza, reduciendo los chances de que te sobrecoja.

- Finalmente, trabajar con la respiración de esta manera te demuestra hasta qué punto le das forma a tu experiencia y cómo puedes aprender a moldearla de una manera más hábil e inteligente. Como dije anteriormente, la mente es esencialmente proactiva en cómo aborda la experiencia. Así mismo, el discernimiento también tiene que ser proactivo, para entender en qué medida los procesos de la mente son o no son hábiles e inteligentes al moldear las cosas. El discernimiento no se logra observando pasivamente cómo las cosas surgen y desaparecen en tu experiencia. También necesita ver por qué surgen y por qué desaparecen. Para lograrlo, el discernimiento tiene que experimentar, intentando hacer surgir cualidades hábiles e inteligentes y disolviendo las que no lo son, para ver qué causas están conectadas con qué efectos. En particular, el discernimiento proviene de examinar tus intenciones presentes, para ver hasta qué punto esas intenciones juegan un papel en darle forma a la manera en que surgen y desaparecen las experiencias.

El término budista para este acto de dar forma a las cosas es *fabricación*, en el sentido de fabricar una estrategia. Existen tres tipos de fabricación.

Fabricación corporal: la fabricación de tu sentido del cuerpo a través de la inhalación y la exhalación. La manera en que respiras influye en tu ritmo cardíaco, en la liberación de hormonas al torrente sanguíneo y en la manera en que experimentas el cuerpo en general.

Fabricación verbal: la manera en que diriges tus pensamientos hacia algo y luego lo evalúas. Estos dos procesos de pensamiento dirigido y de evaluación, son la base de tu conversación interior: la mente sugiere temas sobre los cuales pensar, y después empieza a hacer comentarios sobre ellos.

Fabricación mental: Este tipo de fabricación consiste en percepciones y sensaciones. Las percepciones son las etiquetas que les pones a las cosas, es decir, las palabras con las que las nombras o las imágenes con la que la mente las asocia, enviándose mensajes subliminales acerca de ellas. Las sensaciones son los tonos sensitivos de placer, de dolor o de ‘ni-placer-ni-dolor’, que pueden ser tanto físicos como mentales.

Estos tres tipos de fabricación moldean todas tus experiencias. Examinemos un ejemplo: tu superior te ha llamado a su oficina para una reunión. Mientras te diriges hacia la reunión, recuerdas algunos de los encuentros difíciles que has tenido con ella. Esto es una percepción, una forma de fabricación mental. Luego piensas en los temas que se van a abordar y empiezas a preocuparte ante la posibilidad de que te vaya a amonestar. Esto es fabricación verbal. La preocupación hace que tu respiración se agite, lo cual te acelera tu ritmo cardíaco. Esto es fabricación corporal. Todos estos tipos de fabricación te conducen a sensaciones de malestar físico y mental, lo cual es otra forma de fabricación mental. Al abrir la puerta de su oficina, estas formas de fabricación ya te han predisposto para que reacciones de una forma desproporcionada ante la más mínima insinuación de disgusto o desprecio en su voz o en su lenguaje corporal. También te han predisposto a ver cosas donde no las hay.

En este ejemplo, las tres formas de fabricación te han predisposto para llegar a esta reunión con una actitud que va a afectar, tanto tu experiencia de la reunión, como la experiencia que tu superior tendrá de ti. Antes de que la reunión empiece ya has incrementado los chances de que las cosas salgan mal. Sin embargo, también puedes usar el poder de la fabricación para cambiarle de rumbo a la reunión. Antes de abrir la puerta puedes detenerte, respirar profunda y relajadamente (fabricación corporal más la sensación como fabricación mental) y luego puedes pensar que ella también ha estado muy estresada últimamente (percepción como fabricación mental). Al ponerte en su lugar, piensas en formas de abordar la reunión con un espíritu de cooperación (fabricación verbal). Así, abres la puerta a una reunión muy diferente.

Estas tres formas de fabricación no solo dan forma a tus experiencias externas, sino que, principalmente, también son los procesos que dan forma a los diferentes miembros del comité de la mente y a la manera como interactúan. Las fabricaciones verbales son la manera más evidente que los miembros del comité tienen para gritarse o susurrarse cosas al oído, tus múltiples oídos internos, pero no son la única. Si, por ejemplo, uno de los miembros está incitando a la ira, también se va a apoderar de la respiración, haciéndola trabajosa e incómoda. Esto te llevará a creer que para expulsar de tu sistema la sensación incómoda asociada con esa emoción, tienes que hacer o decir algo bajo la influencia de la ira. La ira también proyectará percepciones e imágenes de peligro e injusticia en tu mente, de la misma manera en la que productores manipuladores proyectan mensajes subliminales por televisión con el fin de hacerte sentir odio, rechazo o miedo por gente que no son de su agrado.

Nosotros sufrimos de estrés por ser ignorantes con respecto a las muchas maneras, y niveles, de las cuales estas fabricaciones le dan forma a nuestras acciones. Para ponerle fin a este estrés, tenemos que sacar estas fabricaciones a la luz de nuestra capacidad de estar alerta y de nuestro discernimiento. Trabajar y jugar con la respiración es una

manera ideal de llevar esto a cabo, ya que cuando trabajas con la respiración estás reuniendo los tres tipos de fabricación en una misma actividad. Estás ajustando y observando la respiración (fabricación corporal); estás pensando en la respiración y la estás evaluando (fabricación verbal); estás utilizando las percepciones de la respiración para permanecer con ella y estás evaluando las sensaciones que surgen cuando trabajas con la respiración (fabricación mental).

Esto te permite sensibilizarte frente al proceso de fabricación de lo que está aconteciendo en el presente. Empiezas a ver cómo el comité de la mente crea placer y dolor todo el tiempo, no sólo mientras estás involucrado en la meditación. Al involucrarte conscientemente en esta fabricación con conocimiento y discernimiento, puedes cambiar el balance de poder en tu mente: estás recuperando el control de tu respiración, tus pensamientos, tus percepciones y tus sensaciones, para que puedan fortalecer a los miembros hábiles e inteligentes del comité, y así no tengan que caer bajo el yugo de los miembros torpes e inhábiles. De hecho, puedes crear miembros nuevos del comité que sean incluso más hábiles e inteligentes y te ayuden a progresar en el camino.

Es así como tomas uno de los problemas de la mente —su fragmentación en muchas voces diferentes, muchos ‘yo’— y lo utilizas para tu propio beneficio. A medida que vas desarrollando habilidades nuevas con la meditación, vas entrenando a nuevos miembros del comité que puedan razonar y que puedan convertir a los miembros más impacientes, demostrándoles cómo cooperar para encontrar una felicidad verdadera. Los miembros que no pueden ser convertidos gradualmente van a ir perdiendo poder, ya que sus promesas de felicidad no tienen comparación con las promesas de los nuevos miembros, quienes además las cumplen. De esa manera, los miembros del comité que son descaradamente torpes e inhábiles, van desapareciendo gradualmente.

A medida que vas desarrollando tu práctica de la concentración y del discernimiento, te vas volviendo más sensible al sufrimiento y al estrés causados por la fabricación, incluso en actividades que solías considerar placenteras. Esto aviva tu fervor por buscar una salida. Y cuando el discernimiento se percata de que tu manera de fabricar sufrimiento y estrés en el momento presente es innecesaria, pierdes el gusto por esas fabricaciones y puedes detener el proceso. Es así como la mente se hace libre.

En un comienzo, vas a ir alcanzando esta libertad paso a paso, empezando por los niveles de fabricación más evidentes. A medida que la práctica de la meditación se va desarrollando, el discernimiento te va liberando de niveles cada vez más sutiles de estrés, hasta que puedes abandonar los niveles más sutiles que se interponen en el camino hacia una dimensión no fabricada: la dimensión incondicionada que constituye la felicidad definitiva.

Tu primera experiencia de esta dimensión incondicionada te va a demostrar que la premisa más importante detrás de la meditación sobre la respiración es cierta: que es posible una felicidad incondicionada. Aunque en este punto del camino tu experiencia de esta dimensión no le va a poner totalmente fin al sufrimiento y al estrés, sí te va a confirmar que estás en el camino correcto; que, sin lugar a duda, esto es algo que podrás alcanzar. En ese momento, no vas a necesitar más libros como este.

Dado que la respiración es tan útil para desarrollar los tres aspectos del camino a la felicidad incondicionada —la virtud, la concentración y el discernimiento— resulta un tema ideal para entrenar a la mente, para que así pueda experimentar esa felicidad por sí misma.

Capítulo 1 - Instrucciones Básicas

PREPARÁNDOSE PARA MEDITAR

La meditación es algo que se puede hacer en cualquier situación y en cualquier postura. Sin embargo, algunas situaciones son más favorables que otras para ayudar a la mente a establecerse. Cuando comienzas a meditar es particularmente aconsejable buscar situaciones en las que los estorbos, tanto físicos como mentales, sean mínimos. Además, algunas posturas son más favorables que otras para ayudar a la mente a establecerse. Sentarse es la postura estándar para la meditación y es aconsejable aprender a hacerlo de una manera que te permita meditar durante largos periodos de tiempo sin moverte, pero que al mismo tiempo no cause daños ni dolores indebidos. Otras posturas estándar para la meditación son caminar, estar de pie y recostarse. Aquí nos centraremos en la manera de sentarse y dejaremos las otras posturas para la sección de [‘Meditar en otras posturas’](#).

Antes de sentarte a meditar sobre la respiración, es aconsejable revisar tres aspectos y hacerlo en este orden: tu situación física, tu postura y tu situación mental, en otras palabras, el estado de tu mente.

TU SITUACIÓN FÍSICA

Dónde meditar. Elige un lugar tranquilo en tu casa o afuera. Para establecer una rutina diaria de meditación es bueno elegir un lugar que normalmente no utilices para otras cosas. Piensa que lo único que vas a hacer cuando te sientes en ese lugar será meditar. Cada vez que te sientes en tu lugar de meditación empezarás a desarrollar asociaciones mentales de tranquilidad. Se convertirá en tu lugar especial, aquel en el cual te estableces y permaneces en quietud. Para lograr aún más calma, intenta mantener el área circundante limpia y ordenada.

Cuándo meditar. Elige un buen momento para meditar. Temprano en la mañana, justo después de levantarte y lavarte la cara, suele ser el mejor momento ya que tienes el cuerpo descansado y la mente no se ha empezado a congestionar con las cosas del día. Otro buen momento es al anochecer, después de haber descansado un poco del trabajo.

Justo antes de irte a dormir no es el mejor momento porque la mente pensará: “En cuanto termine, me voy a dormir”. Así empezarás a asociar la meditación con el sueño o, como dicen los tailandeses, tan pronto cierras los ojos, tu cabeza va a buscar la almohada. Pero, si tienes problemas para dormir, es recomendable meditar recostado en la cama. La meditación es un buen sustituto del sueño y es incluso más revitalizante

porque te ayuda a disolver las tensiones físicas y mentales. Además, la meditación también puede tener un efecto calmante y de esa manera las preocupaciones no te van a mantener despierto, quitándote toda tu energía. En todo caso, es bueno que escojas otro momento del día para meditar. Así no vas a asociar la meditación con el sueño y vas a poder practicar estar alerta.

También recuerda que por regla general no es aconsejable que programes tu práctica de meditación después de las comidas. Tu cuerpo va estar dirigiendo la sangre al sistema digestivo, lo que te causará somnolencia.

Minimizar los estorbos o molestias. Si vives con otras personas, diles que, a no ser que haya una emergencia, no quieres que te molesten mientras estás meditando. Estás sacando tiempo para ser una mejor persona y para ser mejor compañía.

Si eres el único adulto de la casa y vives con niños para quienes cualquier cosa es una emergencia, intenta elegir un momento en el que estén dormidos. Si vives con adolescentes, explícales que estarás meditando durante un tiempo determinado y que necesitas privacidad. Si te interrumpen con algo que no sea una emergencia, explícales calmadamente que todavía estás meditando y que hablarás con ellos cuando termines. Son bienvenidos si quieren meditar contigo, pero tienes que poner algunas reglas de conducta para que no interfieran con tu tiempo de quietud y paz.

Apaga el teléfono celular y cualquier otro aparato que pueda interrumpir tu meditación. Utiliza un cronómetro para contabilizar el tiempo de meditación. Puedes comenzar con veinte minutos, lo cual te da tiempo para lograr establecerte un poco, pero no debes excederte y correr el riesgo de aburrirte o sentirte frustrado cuando las cosas no van bien. A medida que vas adquiriendo habilidad en la meditación puedes ir incrementando el tiempo en intervalos de cinco o diez minutos.

Una vez hayas puesto la alarma ubica el cronómetro detrás o a un lado, de tal manera que no lo puedas ver mientras estás en la postura de meditación. Esto te ayudará a evitar la tentación de chequear cuanto tiempo falta y de terminar convirtiendo tu meditación en un ejercicio de mirar el reloj. Si tienes perro, déjalo en otra habitación y cierra la puerta. Si ladra y araña la puerta déjalo entrar, pero sé firme y no le hagas caso si te pide atención. Al cabo de unos días, la mayoría de los perros captan el mensaje que cuando estás sentado y con los ojos cerrados, no vas a responderles. Puede que el perro se eche a descansar a tu lado, pero si ves que no entiende el mensaje, vuelve a dejarlo en la otra habitación. Los gatos suelen ser menos problemáticos que los perros en este aspecto, pero si tienes un gato al que le gusta llamar la atención, trátalo igual que si fuera un perro.

LA POSTURA

Una parte importante del entrenamiento de la mente consiste en educar al cuerpo para que permanezca quieto, lo cual te permite enfocarte en los movimientos de la mente sin interferencia de movimientos corporales. Si no estás acostumbrado a estar sentado sin moverte durante largos periodos de tiempo, debes entrenar al cuerpo y a la mente de manera simultánea.

Si eres nuevo en la práctica de la meditación es aconsejable que durante las sesiones iniciales no te enfoques mucho en la postura. De esta manera, puedes dedicar toda tu atención a entrenar la mente y solo después de haber logrado cierto éxito enfocándote en la respiración, comienzas el proceso de entrenar el cuerpo.

Así que, si eres principiante, simplemente siéntate en una postura cómoda y extiende pensamientos de buena voluntad —un deseo de encontrar la felicidad verdadera— hacia ti y hacia los demás. Luego sigue los pasos de la sección [‘Enfocarte en la respiración’](#). Si te sientes incómodo con tu postura puedes moverte ligeramente para aliviar la incomodidad, pero intenta mantener tu atención enfocada en la respiración mientras cambias de postura.

Si al cabo de un tiempo te sientes listo para enfocarte en la postura, éstas son algunas recomendaciones:

Sentarte en el suelo. Una postura ideal es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, con una manta doblada puesta justo debajo del coxis o de las piernas cruzadas. Es una postura clásica de meditación por dos buenas razones. Primero, porque es estable y es muy poco probable que te caigas. Te garantiza estabilidad, incluso cuando estás en fases más avanzadas de la meditación, y tu sensación del cuerpo es reemplazada por una sensación de espacio o consciencia pura. Segundo, porque cuando te hayas acostumbrado a esta postura te vas a poder sentar a meditar en cualquier parte. Podrás salir al aire libre, poner una manta en el suelo, sentarte y listo. No necesitarás cojines o aparato alguno.

Una versión estándar de esta postura es la siguiente:

- Siéntate en el suelo sobre una manta, dobla la pierna izquierda frente a ti y dobla la derecha encima de la pierna izquierda. Luego, pon las manos sobre el regazo, palmas hacia arriba, con la mano derecha sobre la mano izquierda. Para que esta postura no te cause desequilibrios en la columna puedes alternar lados, poniendo a veces la pierna izquierda sobre la derecha y la mano izquierda sobre la mano derecha.

- Pon las manos cerca del estómago. Esto te ayudará a mantener la columna erguida y minimizará la tendencia a encorvarte hacia adelante.

- Siéntate derecho, mira hacia el frente y cierra los ojos. Si cerrar los ojos te incomoda o te da sueño, puedes dejarlos entreabiertos; pero si lo haces, no mires al frente. Baja la mirada hacia el piso, a un punto que esté aproximadamente a un metro de ti. Mantente enfocado con delicadeza y evita que tu mirada se endurezca.

- Debes estar atento a ver si sientes que el cuerpo se ladea a la izquierda o a la derecha. Si sientes que se ladea, relaja los músculos que tienden en esa dirección y de esa manera vas enderezando y alineando la columna.

- Tira de los hombros ligeramente hacia atrás y luego hacia abajo, para crear un leve arco en la parte baja y central de la espalda. Mete el estómago un poco para que los músculos de la espalda no hagan todo el trabajo de mantenerte erguido.

- Relájate dentro de esta postura. En otras palabras, mira cuántos músculos puedes relajar en el tronco, las caderas, y otras partes del cuerpo sin dejar de permanecer erguido. Este paso es importante porque te ayuda a quedarte en la postura con un mínimo de tirantez.

Esta postura se denomina ‘medio loto’, porque sólo una pierna está encima de la otra. En el ‘loto completo’, una vez tienes la pierna derecha sobre la izquierda, subes la izquierda sobre la derecha. Si eres capaz de adoptarla, esta postura es muy estable, pero solo la debes intentar cuando ya seas experto en el medio loto.

Si no estás acostumbrado al medio loto, es posible que se te duerman las piernas a los pocos minutos de haberte sentado a meditar, porque la sangre que normalmente fluye por las arterias principales se desvía a los vasos sanguíneos menores. Al comienzo esto puede resultar incómodo, pero no tienes por qué preocuparte porque no le estás haciendo daño al cuerpo y con el tiempo, este se irá adaptando a la nueva postura. Cuando los vasos sanguíneos menores empiezan a transportar más sangre con mayor frecuencia se van ensanchando y tu sistema circulatorio se adapta para acomodar la nueva postura.

El truco con todas las posturas es irte acostumbrando a ellas poco a poco. En un comienzo, no es recomendable que te fuerces a estar sentado durante largas horas porque esto te puedes dañar las rodillas. Si conoces algún buen profesor de yoga, pídele que te recomiende posturas que te ayuden a aumentar la flexibilidad en las piernas y las caderas. Ejercita estas posturas antes de meditar para que el cuerpo se adapte más rápido a la posición sentada.

Una opción más fácil que la del medio loto es la ‘posición del sastre’, en la cual doblas las piernas, pero sin poner la derecha sobre la izquierda. Pon la pierna derecha en el piso frente a la izquierda, de manera que la rodilla derecha quede en un ángulo menos agudo y la pierna derecha no apriete la izquierda. Esta posición ayuda a aliviar un poco la tensión en ambas piernas.

Bancos y sillas. Si tienes una lesión de rodilla o cadera que te dificulta sentarte con las piernas cruzadas, puedes intentar sentarte en un banco de meditación. Arrodíllate con las espinillas sobre el suelo, sitúa el banco encima de la pantorrilla y siéntate en él. Algunos bancos están diseñados para que te sientes en un ángulo predeterminado. Otros son bancos mecedores y puedes elegir el ángulo que prefieras y cambiarlo cuando quieras. A algunas personas les parece mejor el banco mecedor, aunque otras lo encuentran inestable. Es cuestión de gustos.

Si ninguna de estas tres alternativas te funciona (sentarte directamente en el piso, sentarte sobre una manta doblada o sentarte sobre un banco de meditación) intenta con un cojín de meditación, aunque normalmente son un gasto innecesario porque con una manta doblada adicional o con una almohada dura, se puede lograr el mismo efecto. Las almohadas y las mantas pueden parecer demasiado informales, pero no es necesario gastar dinero en un cojín solo por impresionar a los demás. Una buena lección para convertirse en un meditador, es aprender a improvisar con lo que uno tiene a mano.

Otra alternativa es sentarse en una silla. Escoge una silla con una altura que te permita descansar las plantas de los pies en el suelo, manteniendo las piernas en un ángulo de noventa grados. Cualquier silla de madera o de otro material firme —con o sin una manta doblada o un cojín delgado en el asiento— es ideal. Un cojín demasiado grueso no es recomendable porque hará que te encorves.

Cuando tengas una buena silla siéntate algo separado del respaldo, de manera que la espalda esté erguida por su cuenta. Luego, sigue los mismos pasos de la posición de medio loto: pon las manos sobre el regazo, palmas hacia arriba, una sobre la otra. Acerca las manos al estómago. Siéntate erguido, mira hacia el frente y cierra los ojos. Tira de los hombros ligeramente hacia atrás y hacia abajo para crear un leve arco en la parte central y baja de la espalda. Mete un poco el estómago y relájate dentro de esta postura, es decir, mira cuántos músculos puedes relajar sin dejar de estar erguido. Si estás demasiado enfermo o discapacitado para sentarte en cualquiera de estas posturas, adopta cualquier postura que te resulte cómoda.

Si en cualquiera de estas posturas te das cuenta de que tienes la tendencia a encorvar la espalda, la causa puede ser tu manera de exhalar. Así que dedícale un poco

más de atención a tus exhalaciones, recordando mantener la espalda recta cada vez que exhalas. Hazlo de manera continua hasta que se convierta en un hábito.

Recuerda que en ninguna postura estás obligado a hacer la promesa que vas a permanecer quieto hasta que se acabe la sesión. Si tienes un dolor muy fuerte, espera un par de minutos antes de moverte para no convertirte en esclavo de cada dolor que aparece. Después, de manera muy consciente, es decir, sin pensar en nada más, cambia de postura a otra más cómoda y sigue con la meditación.

EL ESTADO DE TU MENTE

Una vez tengas tu cuerpo en posición, respira profundamente un par de veces y observa el estado de tu mente: ¿Puede permanecer con la respiración o no se encuentra en disposición para meditar sobre la respiración? Si tu mente logra quedarse con la respiración sigue adelante, pero si algunos de los miembros del comité de tu mente no quieren colaborar, busca otros para contrarrestarlos.

Lo importante es no dejar que un estado de ánimo dicte si vas a meditar o no. Recuerda que una mala sesión de meditación es mejor que no meditar. Como mínimo, estás aprendiendo a cómo contrarrestar los miembros menos inteligentes de tu comité. Así como sólo construyendo una presa a lo ancho de un río se puede descubrir qué tan fuerte es la corriente, sólo al oponer resistencia a esos miembros torpes, podrás llegar a entenderlos.

Si se da el caso que algunos de los miembros del comité siguen interfiriendo con tu meditación, existen ciertas contemplaciones para contrarrestarlos. Estas contemplaciones tienen como objetivo interrumpir las narrativas de la mente y generar nuevos miembros con nuevas narrativas que te pueden ayudar a poner las cosas en perspectiva. Así, tendrás una mejor disposición para permanecer con la respiración.

Las actitudes sublimes. La contemplación más popular consiste en desarrollar actitudes de buena voluntad, compasión, alegría empática y ecuanimidad hacia todos los seres, sin límite alguno. Estas actitudes sublimes, denominadas *brahmavihara*, son tan útiles que incluso algunas personas las han convertido en una práctica estándar para los primeros minutos de cada sesión de meditación. Esta práctica ayuda a desenterrar resentimientos soterrados hacia ciertas personas que pueden haber surgido en la vida cotidiana. Además, te recuerda por qué estás meditando: quieres encontrar una felicidad que sea segura, lo que significa que tiene que ser una felicidad inofensiva.

La meditación es una de las pocas maneras que hay de encontrar la felicidad sin causarle ningún tipo de daño a nadie. Al mismo tiempo estás construyendo una nueva narrativa para tu vida: dejas de ser una persona cargada de resentimientos y te conviertes

en alguien capaz de superar situaciones difíciles y de desarrollar un corazón magnánimo.

De hecho, las cuatro actitudes sublimes están contenidas en dos: buena voluntad y ecuanimidad. La buena voluntad es un deseo de felicidad verdadera —tanto para ti como para los demás— e incluye la compasión y la alegría empática. La compasión es la actitud que la buena voluntad desarrolla cuando vemos personas que sufren o que están actuando de maneras que las van a conducir al sufrimiento; quieres que dejen de sufrir. La alegría empática es la actitud que la buena voluntad desarrolla cuando vemos que las personas están felices o actuando de maneras que las conducirán a la felicidad: quieres que sigan siendo felices.

La ecuanimidad es la actitud que debes desarrollar cuando te das cuenta de que algunas cosas están fuera de tu control. Si dejas que estas cosas te afecten, vas a malgastar energía que podrías estar utilizando en áreas en las que sí puedes tener algún tipo de influencia. Así que intenta mantener tu mente en equilibrio frente a las cosas que no puedes controlar, dejando de lado tus preferencias y aversiones.

El siguiente es un ejercicio para desarrollar buena voluntad y ecuanimidad:

Recuerda lo que es la buena voluntad: es un deseo de felicidad verdadera. También recuerda que, al extender pensamientos de buena voluntad, estás deseando que tanto tú como las demás personas desarrollen las causas de la verdadera felicidad. También estás estableciendo la intención que, en la medida de lo posible, cultivarás la felicidad verdadera en tu propia mente y en tu trato con los demás.

Es obvio que no todo el mundo va a actuar de conformidad con tus deseos. Por lo tanto, es importante desarrollar pensamientos de ecuanimidad que cubran a aquellos que se rehúsan a actuar en aras de una felicidad verdadera. Esto te ayudará a no sufrir tanto cuando las personas actúan con torpeza y a enfocarte en aquellos casos en los que sí puedes ser de ayuda.

Para la buena voluntad, empieza por enunciar mentalmente un cántico tradicional de buena voluntad: *“Que pueda yo ser feliz. Que pueda yo estar libre de sufrimiento y estrés. Que pueda yo estar libre de resentimiento, libre de problemas y libre de opresión. Que pueda yo velar por mí mismo con facilidad”*. Luego, extiende pensamientos similares hacia otras personas, en círculos cada vez más amplios: hacia la gente más cercana a tu corazón, hacia gente que te cae bien, hacia gente que te es indiferente, hacia gente que no te cae bien, hacia gente que ni siquiera conoces, y no sólo hacia personas, sino también hacia todos los seres vivientes en todas las direcciones. En cada caso, piensa: *“Que puedas ser feliz. Que puedas estar libre de sufrimiento y estrés. Que*

puedas estar libre de resentimiento, libre de problemas y libre de opresión. Que puedas velar por ti mismo con facilidad". Piensa que estos deseos se extienden en todas las direcciones, hacia el infinito. Estos pensamientos ayudan a ensanchar la mente.

Para convertir la buena voluntad en una práctica que cambie tu corazón, una vez te sientas sólido en la buena voluntad hacia ti mismo, pregúntate si existe alguien a quien sinceramente no eres capaz de extenderle esos deseos. Si una persona en particular te viene a la mente, pregúntate: "¿Qué ganaría yo con el sufrimiento de esta persona?" Mucha de la crueldad del mundo proviene de gente que sufre y siente temor. Cuando la personas que han estado actuando con torpeza experimentan sufrimiento, no es común que reaccionen de una manera hábil e inteligente que cambie su comportamiento. Por el contrario, lo usual es que reaccionen con intensos deseos de hacer sufrir a los demás. De manera que el mundo sería un mejor lugar, si todos pudiéramos simplemente seguir el camino hacia la felicidad verdadera, actuando con generosidad y virtud, y entrenando nuestra mente.

Con estas reflexiones en mente, intenta expresar buena voluntad hacia este tipo de personas: *"Que puedas percartarte de tu mala conducta. Que puedas encontrar el camino a la felicidad verdadera y que puedas velar por ti mismo con facilidad"*. Expresar estos deseos no implica que desees amar a esa persona o tener algún tipo de relación con ella. Simplemente estás tomando la determinación de no buscar desquitarte de aquellos que te han hecho daño, o de hacerle aún más daño a aquellos a quienes has perjudicado. Este es un regalo tanto para ti mismo y para los que te rodean.

Concluye la sesión desarrollando una actitud de ecuanimidad. Recuerda que todos los seres experimentarán felicidad o penurias de conformidad con sus propias acciones. La mayoría de las veces las acciones de los demás están fuera de tu control y las tuyas ya no se pueden borrar. Así que cuando este hecho se interponga en tus deseos de felicidad para todos los seres, simplemente tendrás que aceptarlo con ecuanimidad. De esta manera, podrás enfocarte en áreas en las que sí puedes marcar una diferencia con tus acciones. Por esta razón, la fórmula tradicional para la ecuanimidad se enfoca en las acciones:

"Todos los seres vivientes son los dueños de sus acciones; son los herederos de sus acciones. Todos nacen a partir de sus acciones; están relacionados a través de sus acciones y viven dependiendo de sus acciones. Hagan lo que hagan, para bien o para mal, de eso serán herederos".

Pensar de esta manera te ayuda a mantener la calma frente a cosas que no puedes cambiar y a invertir la energía de tu buena voluntad en aquellas cosas que sí puedes cambiar. Si te resulta muy difícil desearle buena voluntad a ciertas personas, otra opción

es desarrollar pensamientos de compasión hacia ellas. Piensa en cómo esas personas pueden estar sufriendo en este momento, para ver si esto te ayuda a suavizar tu actitud frente a ellas o a entender por qué se comportan como lo hacen. Si esto también se te dificulta, extiéndeles pensamientos de ecuanimidad. En otras palabras, recuerda que no tienes por qué ajustar cuentas; que te va mejor liberándote del ciclo de la venganza. De cualquier manera, el principio de causa y efecto se encargará de resolver las cosas. Esta simple reflexión le puede brindar a la mente algo de espacio para establecerse y para desarrollar un poco más de concentración.

Al extender pensamientos de buena voluntad y ecuanimidad hacia todos los seres, estás sacando a tu mente de sus narrativas cotidianas y construyendo una perspectiva más amplia para tu meditación. Es más fácil establecer la mente en el momento presente, aquí y ahora, cuando le permites reflexionar por un momento acerca del universo como un todo. Cuando recuerdas que todos los seres buscan la felicidad — casi nunca con habilidad e inteligencia— pones tu búsqueda de la felicidad en perspectiva y la quieres llevar a cabo correctamente.

Existen otras contemplaciones para contrarrestar otros estados mentales que carecen de habilidad e inteligencia, y que pueden interponerse en tu meditación. Contemplar tu generosidad y tu virtud te ayudará cuando te sientas con baja autoestima, y la contemplación de la muerte cuando te sientas con pereza. La contemplación de las partes del cuerpo que no son atractivas, te ayudará cuando el deseo sexual sea abrumador. Algunas de estas contemplaciones se describen con más detalle en el [‘Apéndice’](#).

ENFOCARSE EN LA RESPIRACIÓN

Ahora estás listo para enfocarte en la respiración. Estos son los seis pasos:

1. Encuentra una manera comfortable de respirar

Empieza con un par de inhalaciones y exhalaciones largas y profundas. Esto te ayudará a revitalizar el cuerpo para la meditación y hará que la respiración sea más fácil de observar. Así seas experimentado en la práctica, respirar con profundidad al inicio de la sesión sigue siendo una buena costumbre que te ayuda a contrarrestar cualquier tendencia a contener la respiración cuando intentas aquietar la mente.

Observa dónde experimentas las sensaciones de la respiración en el cuerpo, es decir, las sensaciones que te dicen, “ahora estás inhalando y ahora estás exhalando”. Verifica si estas sensaciones son confortables. Si lo son, sigue respirando de esa manera y, si no lo son, ajusta la respiración para que se sienta más comfortable. Existen tres maneras de lograrlo:

a. Mientras continúas con inhalaciones y exhalaciones largas y profundas, verifica si hay una sensación de tensión en el cuerpo hacia el final de la inhalación, o si al final de la exhalación existe la sensación de que estás forzando la respiración hacia afuera. Pregúntate si puedes relajar estas sensaciones durante la próxima inhalación y exhalación, mientras mantienes el mismo ritmo de respiración largo y profundo. En otras palabras, ¿puedes mantener la sensación de relajación en las áreas que se tensionan hacia el final de la inhalación, y mantenerla mientras exhalas sin que tengas que forzar la respiración hacia afuera? Si lo puedes hacer, mantén este ritmo de respiración.

b. Intenta cambiar el ritmo y la textura de la respiración. Experimenta con diferentes maneras de respirar a ver cómo se sienten. Puedes hacerla más corta o más larga, inhalar corto y exhalar largo, o inhalar largo y exhalar corto. Puedes intentar respirar más rápido o más despacio; más profunda o más superficialmente; de manera más pesada o más ligera, más estrecha o más amplia. Cuando encuentres un ritmo que se sienta bien, mantenlo por el tiempo que se sienta bien y si al cabo de un rato ya no se siente bien, puedes hacer más ajustes.

c. Simplemente plantéate esta pregunta cada vez que inhalas: ¿Qué clase de respiración se sentiría particularmente gratificante en este momento? Observa cómo responde tu cuerpo.

2. Permanece con tu atención en cada inhalación y cada exhalación.

Si la atención se te escapa hacia otra cosa, devuélvela inmediatamente a la respiración. Si vuelve a irse, vuelve a traerla. Si se escapa cien veces, cien veces la traes de vuelta. No te desanimes, ni te enfades contigo mismo. Cada vez que vuelvas a retomar la atención, prémiate con una respiración particularmente gratificante. De esa forma, la mente desarrollará asociaciones positivas con la respiración. Esto hará que sea más fácil permanecer con la respiración, y más fácil y rápido retomarla la próxima vez que se escape.

Si te desanimas pensando que son muchas las inhalaciones y las exhalaciones en las que te tienes que enfocar, piensa lo siguiente con cada respiración: “Solamente esta inhalación; solamente esta exhalación”. Así, la tarea de enfocarte en la respiración te parecerá menos abrumadora y tus pensamientos estarán enfocados en el momento presente con más precisión.

Si lo deseas, puedes utilizar una palabra de meditación para ayudar a que tu atención se quede con la respiración. Por ejemplo, *budo* (despierto) es una palabra muy usada. Piensa ‘bu’ con la inhalación y ‘do’ con la exhalación. También puedes pensar

‘entra’ y ‘sale’. Mantén la palabra de meditación tan larga o corta como la respiración. Y cuando veas que ya puedes permanecer enfocado en la respiración con facilidad, abandona la palabra de meditación para que puedas observarla con más claridad.

3. Cuando las sensaciones más evidentes de la respiración sean confortables, expande tu conciencia hacia diferentes partes del cuerpo para que puedas observar sensaciones de la respiración más sutiles.

Una manera de lograrlo es recorrer el cuerpo sección por sección. Puedes hacerlo en el orden que prefieras, pero al principio intenta ser sistemático para que cubras todo el cuerpo. Más adelante, cuando tu sensibilidad hacia el cuerpo se vuelva más automática, te darás cuenta muy rápidamente de cuáles son las partes del cuerpo que requieren más atención y podrás dirigir inmediatamente tu atención hacia ellas. Sin embargo, cuando apenas estás empezando, es bueno tener en mente un mapa claro y exhaustivo de la ruta a recorrer.

Este puede ser un mapa de esa ruta:

- Empieza por la zona umbilical. Ubica esta parte del cuerpo en tu conciencia y obsérvala durante un tiempo mientras inhalas y exhalas. Mira qué ritmo y textura de la respiración se siente mejor en esta zona. Si notas alguna sensación de tensión o tirantez en esta parte del cuerpo, permite que se relaje de manera que no acumules más tensión al inhalar, ni te aferres a más tensión al exhalar. Si quieres, puedes pensar en la energía de la respiración entrando en el cuerpo, justo ahí en la zona umbilical, y así evitas la sensación de tirantez al intentar halarla desde otra parte del cuerpo. Ten en mente la sensación de que la energía de la respiración entra y sale libremente y con facilidad, sin nada que la obstruya.

- Cuando esa parte del cuerpo se sienta revitalizada, enfoca tu atención en diferentes áreas de la parte frontal del tronco y repite los mismos pasos. Recorre estas partes en el orden siguiente: parte inferior derecha del abdomen; parte inferior izquierda del abdomen; plexo solar (el área justo al frente de tu estómago); costado derecho (el lateral de la caja torácica); costado izquierdo; el centro del pecho; el área derecha donde el pecho se une al hombro; y luego, la misma zona hacia la izquierda. En otras palabras, te vas moviendo hacia arriba por la parte frontal del tronco, enfocándote primero en el centro, luego en el costado derecho y luego en el costado izquierdo. Luego subes por el tronco y repites el mismo recorrido.

- Mientras te vas enfocando en diferentes partes del cuerpo, puede suceder que el ritmo y la textura de la respiración van cambiando para ajustarse a cada parte del cuerpo, lo cual está perfectamente bien.

- Luego, enfoca tu atención en la base de la garganta y sigue los mismos pasos.

- Después dirige tu atención al centro de la cabeza. Mientras inhalas y exhalas, piensa en la energía de la respiración entrando y saliendo no sólo a través de la nariz, sino también a través de los ojos, los oídos, la nuca, y la coronilla. Piensa que esa energía va procesando delicadamente cualquier patrón de tensión que puedas sentir en la cabeza (la mandíbula, alrededor de los ojos, o en la frente), mientras los va disolviendo muy suavemente. Cuando los patrones de tensión se hayan relajado, piensa en la energía de la respiración bajando y penetrando el área alrededor de la glándula pineal —justo detrás de los ojos— permitiendo que esa parte del cuerpo absorba toda la energía que necesite de la respiración. Pero ten cuidado de no aplicar demasiada presión en la cabeza, ya que los nervios de la cabeza tienden a estar sobrecargados. Así que aplica justo la presión necesaria para que puedas mantener enfocado confortablemente.

- Ahora enfoca tu atención en la nuca, justo en la base del cráneo. Mientras inhalas, piensa en la energía de la respiración entrando por el cuerpo en ese punto y luego bajando por los hombros, por los brazos y luego saliendo por las puntas de los dedos. Mientras exhalas, piensa que esa energía se irradia desde esas partes hacia el aire que te rodea. A medida que te vas sensibilizando a cada una de estas áreas, observa qué lado del cuerpo carga más tensión: el hombro izquierdo o el hombro derecho; la parte superior del brazo izquierdo o del derecho, y así sucesivamente. Intenta relajar conscientemente el lado que ha acumulado más tensión, y mantenlo relajado durante toda la inhalación y durante toda la exhalación. Si tiendes a acumular mucha tensión en las manos, ocupa el tiempo que sea necesario liberando la tensión a lo largo del dorso de cada mano y de cada dedo.

- Luego, manteniendo el enfoque en la nuca, inhala pensando que la energía baja por ambos lados de la columna vertebral, hasta el coxis. Repite los mismos pasos que con los hombros y los brazos. En otras palabras, cuando exhales, piensa en la energía de la respiración siendo irradiada desde tu espalda hacia el aire que te rodea. Y mientras te vas sensibilizando a tu espalda, observa qué lado acumula más tensión e intenta conscientemente mantener ese lado relajado durante toda la inhalación y durante toda la exhalación.

- Ahora, dirige tu atención al coxis. Al inhalar, piensa en la energía de la respiración entrando al cuerpo por el coxis, bajando por las caderas y las piernas, y

saliendo por las puntas de los dedos de los pies. Repite los mismos pasos que con los hombros y los brazos. Si es necesario, ocupa más tiempo liberando la tensión de los pies y los dedos de los pies.

Con estos pasos completas un ciclo de recorrido del cuerpo. Si lo deseas, puedes recorrerlo de nuevo comenzando por la zona umbilical para ver si logras disolver patrones de tensión que no pudiste disolver la primera vez. Puedes hacer este recorrido tantas veces como quieras, hasta que te sientas listo para establecerte en la meditación.

Tú decides cuánto tiempo es necesario emplear en cada zona del cuerpo. Por regla general, en un comienzo puede ser conveniente pasar tan sólo unos minutos con cada sección, dedicándole menos tiempo a los puntos laterales y más a los puntos del meridiano central, e incluso más tiempo a hombros, espalda y piernas. Mientras te vas familiarizando con los patrones de energía de tu cuerpo, puedes ajustar a tu conveniencia el tiempo que pasas en cada área. Si cuando te enfocas en una parte o en un punto del cuerpo éste parece responder muy bien —liberando tensión de una manera refrescante— quédate ahí, siempre y cuando esa área siga respondiendo bien. Por otra parte, si un punto o una parte del cuerpo no responde después de varios minutos o si ves que la tensión aumenta cuando te enfocas ahí, déjala de lado por el momento y pasa a la siguiente zona.

Si tu tiempo de meditación es limitado, puedes intentar recorrer solo los puntos centrales de la parte frontal del tronco (la zona umbilical, el plexo solar y el centro del pecho) y luego pasar a la base de la garganta y al centro de la cabeza. Si enfocarte en la cabeza te causa dolor, evita enfocarte ahí hasta que aprendas cómo mantenerte enfocado con un mínimo de presión.

4. Elige un punto para establecerte.

Puedes elegir cualquier área del cuerpo donde la energía de la respiración se sienta con claridad y en la que te resulta fácil mantenerte enfocado. Algunos de los puntos tradicionales son:

- a. la punta de la nariz,
- b. el entrecejo,
- c. el centro de la frente,
- d. la coronilla,
- e. el centro de la cabeza,
- f. el paladar,
- g. la nuca en la base del cráneo,
- h. la base de la garganta,

- i. el esternón (la punta inferior),
- j. el ombligo (o justo arriba de él),
- k. la base de la columna.

Durante el transcurso de varias meditaciones puedes ir experimentando con diferentes puntos para ver cuáles te dan los mejores resultados. Puede que descubras otros puntos placenteros que no están incluidos en esta lista. También puede ocurrir que —en tu caso— prestar atención a dos puntos simultáneamente (por ejemplo, el centro de la cabeza y la base de la columna) te ayude más a mantener la atención con firmeza, que si te enfocas en un solo punto. Recuerda que, a la larga, lo importante es que seas capaz de mantener tu atención enfocada en cualquier área del cuerpo. Esta habilidad será de mucha utilidad cuando estés enfermo o lesionado, porque a veces uno puede acelerar su recuperación enfocando la energía de la respiración en determinados puntos del cuerpo.

5. Expande tu consciencia desde estos puntos para que, a través de cada inhalación y cada exhalación, ocupe el cuerpo entero.

Piensa en una vela encendida en la mitad de una habitación. Aunque la vela está en cierto punto, su luz ocupa la habitación entera. De la misma manera, tú quieres que tu consciencia sea centrada, pero amplia. Como tu sensación de consciencia puede tender a encogerse—especialmente al exhalar— debes repetir con cada respiración, “todo el cuerpo inhala y todo el cuerpo exhala”. Esta consciencia corporal plena te ayuda a no adormecerte cuando la respiración se vuelve confortable y a no desenfocarte a medida que la respiración se va haciendo más sutil.

6. Piensa en la energía de la respiración navegando a través de todo el cuerpo con cada inhalación y con cada exhalación.

Permite que la respiración encuentre el ritmo o la textura que mejor se sienta. Piensa en todas las energías de la respiración conectándose y fluyendo en armonía. Cuanto más plenamente estén conectadas, más fluida será tu respiración. Si tienes la sensación de que los canales de energía están abiertos durante la inhalación, pero cerrados durante la exhalación, cambia esa percepción para mantenerlos abiertos durante todo el ciclo de respiración.

Luego, simplemente mantén esa sensación de que todo el cuerpo está respirando durante el resto de la meditación. Si la respiración tiende a detenerse, no te preocupes, pues el cuerpo respirará cuando lo requiera. Cuando la mente se aquieta el cerebro utiliza menos oxígeno. Así que el oxígeno que el cuerpo recibe de forma pasiva —a través de los pulmones y probablemente de los poros en relajación (las opiniones

científicas divergen)— será suficiente para satisfacer sus necesidades. Tampoco debes forzar la respiración para que se detenga. Déjala que siga a su propio ritmo. Tu tarea es simplemente mantener una consciencia amplia y centrada, y permitir que la respiración fluya libremente por el cuerpo.

Si observas que no puedes mantenerte enfocado cuando expandes tu consciencia por el cuerpo, puedes volver a recorrer las diferentes partes, intentar una palabra de meditación, o simplemente mantenerte enfocado en un solo punto hasta que te sientas listo para volver a intentar la consciencia corporal plena.

Variaciones. A medida que te vas familiarizando con la meditación y con los problemas que surgen al meditar, puedes ir ajustando estos pasos como más te convenga. De hecho, entender cómo y cuándo ir ajustando las cosas, es decir, aprender de tu propia experimentación, es un principio importante cuando utilizas la meditación sobre la respiración para desarrollar el discernimiento.

Por ejemplo, puede ser que prefieras cambiar el orden de los pasos. A lo mejor descubres que para ti es más fácil encontrar una manera confortable de respirar (paso uno) si primero desarrollas una consciencia de todo el cuerpo (paso cinco). O tal vez descubras que tienes que forzar a la mente a establecerse firmemente en un solo punto durante un tiempo (paso cuatro) antes de poder explorar las sensaciones de la respiración en el resto del cuerpo (paso tres). También puede que descubras que después de elegir un punto en el cual permanecer establecido (paso cuatro) y antes de expandir la conciencia al resto del cuerpo (paso cinco), por un tiempo quieres enfocarte de manera simultánea en dos puntos.

Otra manera de ajustar los pasos es variar lo que haces en un paso específico. Por ejemplo, el paso tres (explorar las sensaciones sutiles de respiración en el cuerpo) permite un rango de variaciones particularmente amplio. Puede que quieras comenzar la exploración del cuerpo a partir de la nuca, pensando en cómo la energía de la respiración entra primero por ahí, después baja por la columna, luego por las piernas, y finalmente sale por la punta de los dedos de los pies y el espacio entre ellos. Luego piensa en la respiración entrando por la nuca, pero esta vez bajando por los hombros, pasando por los brazos, y después saliendo por los dedos y el espacio entre ellos. Luego, trasladas tu atención a las sensaciones de la respiración en la parte frontal del tronco.

O tal vez quieras en un comienzo recorrer rápidamente el cuerpo, para luego hacer el recorrido más metódicamente. Otra opción es visualizar cambios en la dirección del flujo de las sensaciones de la respiración a través del cuerpo. Por ejemplo, en lugar de pensar que la energía de la respiración fluye bajando por la columna para salir por los pies, podrías pensar en ella subiendo desde los pies por la columna, y luego saliendo por

la coronilla o rodeando la coronilla para bajar pasando por la garganta y saliendo por el área frente al corazón.

También puedes sentir que hay energías de la respiración rodeando el cuerpo como un suave manto protector. Cuando esto suceda, intenta desarrollar la capacidad de distinguir cuando estas energías están en armonía y cuando en conflicto, y cómo hacer para que las que están en conflicto se armonicen de una manera que pueda ofrecer sustento a las energías dentro del cuerpo. Una manera de lograrlo, consiste en visualizar estas energías como si todas fluyeran en una misma dirección —por ejemplo, de la cabeza hacia los pies— y al cabo de un tiempo, visualizarlas todas fluyendo en la dirección contraria. Observa en qué dirección estas energías se sienten más confortables e intenta mantener el flujo en esa dirección. Si ese manto protector de energías de la respiración se siente confortable, puedes experimentar diferentes maneras de utilizarlo para aliviar partes del cuerpo que están adoloridas o tensas.

En ciertas ocasiones, la mejor manera de ajustar la ruta en tu mapa es enfocándote solamente en algunos de los pasos. Existen dos situaciones en las que esto puede resultar útil:

- ***Cuando apenas estás empezando*** y encuentras que los pasos con un enfoque más amplio (3, 5 y 6) son difíciles de seguir sin distraerte, puedes saltarlos momentáneamente y dedicarte a los pasos con un enfoque más limitado (1, 2 y 4), hasta que logres permanecer en ellos de manera consistente. Solo después de haberlo logrado, puedes volver a extender tu práctica para incluir los tres pasos con un enfoque más amplio. No importa cuánto te demores. Lo importante es que seas capaz de mantener un centro confortable, ya que esto te ayudará a ir sumando paulatinamente los pasos restantes, con una mayor sensación de estabilidad.

- ***Cuando ya eres hábil en combinar los seis pasos*** y deseas adquirir práctica en aquietar la mente lo más pronto posible, puedes enfocarte en los pasos 4, 5 y 6. En otras palabras, una vez tu experiencia te indique el lugar donde la mente se siente más cómodamente centrada, establécela ahí rápidamente, permite que se acomode y mira qué tan rápido puedes extender tu consciencia —acompañada de esa respiración confortable— para que llene todo el cuerpo. Luego, mantiene tu cuerpo así, repleto. Esta habilidad no solo es útil en el contexto de la meditación formal, sino también en la vida diaria, como lo discutiremos más a fondo en el tercer capítulo.

Estos son solo algunos ejemplos de las maneras en las cuales puedes experimentar. Sin embargo, por regla general es mejor comenzar con los seis pasos en orden, para tener claro en la mente el mapa de la ruta al sentarse a meditar. De esta manera, cuando te distraigas va a ser más fácil retomar la meditación donde la dejaste. Y si resulta que uno

de los pasos te funciona particularmente bien, vas a poder recordarlo con más facilidad porque sabrás en qué lugar del mapa se encuentra.

SALIR DE LA MEDITACIÓN

Hay tres pasos para salir con habilidad e inteligencia de la meditación.

1. Reflexiona sobre cómo te fue en la sesión.

El objetivo es recordar lecciones útiles para la próxima vez que medites. Piensa si hubo algún momento durante la sesión en el cual la mente se sintió particularmente calmada y centrada. Si lo hubo, pregúntate en qué estabas enfocándote, qué tipo de enfoque tenías, qué tipo de respiración había y cómo fue que llegaste a ese momento. Intenta recordar estos detalles para la siguiente sesión. Tal vez descubras que puedes recrear esa sensación de calma repitiendo los mismos pasos. Pero si no puedes hacerlo, simplemente deja de lado esa memoria y enfócate completamente en lo que estás haciendo en el momento presente. La próxima vez intenta ser un mejor observador. Para desarrollar la meditación como habilidad y para que vaya dando resultados más confiables, es necesario volverse un buen observador. Se puede comparar con ser un buen chef: si te percatas de los platos que más le gustan a tus comensales, simplemente les das más de esos platos y eventualmente aumentarás tu clientela o recibirás un aumento de sueldo.

2. Extiende de nuevo pensamientos de buena voluntad.

Piensa en la paz y en la calma que has logrado sentir durante la sesión de meditación y dedícala a otros seres —a personas específicas que están sufriendo en este momento o a todos los seres vivientes en todas las direcciones— quienes son nuestros compañeros en el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Piensa que ojalá todos podamos encontrar paz y bienestar en nuestros corazones.

3. Al abrir los ojos y abandonar la postura de meditación, intenta permanecer sensible a la energía de la respiración en el cuerpo.

No permitas que tu conciencia del ámbito visual desplace tu conciencia del ámbito corporal. Tampoco permitas que las preocupaciones sobre la siguiente actividad del día te hagan abandonar la conciencia de la energía de la respiración. Intenta mantener esa sensación de conciencia de todo el cuerpo tan consistentemente como puedas. Tal vez no seas capaz de seguir la inhalación y la exhalación mientras realizas otras actividades, pero sí puedes mantener una sensación general de la calidad de la energía de la respiración en el cuerpo. Mantenla relajada y fluida. Toma nota del momento en que pierdes la conciencia de esa energía y de cómo puedes recuperarla. Intenta mantener

esa sensación de la conciencia de la energía de la respiración en el cuerpo por la mayor cantidad de tiempo posible, idealmente hasta la próxima vez que te sientes a meditar. De esa manera, le brindas a tu mente un soporte sólido y revitalizante a lo largo del día, lo cual te da una sólida sensación de estabilidad. Esta estabilidad te proporciona una sensación de seguridad y alivio interior, proporcionándote una base firme para observar los movimientos de la mente. Cabe recordar, que esta es una de las maneras en las que las cualidades de estar alerta y de aplicar la ‘*sati*’ de manera constante, proveen los fundamentos para el *insight*.

En otras palabras, la manera más hábil e inteligente de salir de la meditación, es no salir de ella por completo. Intenta mantener las sensaciones de la meditación durante el mayor tiempo posible.

MEDITAR EN OTRAS POSTURAS

MEDITAR CAMINANDO

Meditar caminando es una buena transición entre mantener la mente en calma cuando estás quieto, y mantenerla en calma en medio de todas tus actividades. Al caminar de una manera meditativa adquieres práctica en proteger la quietud de la mente cuando el cuerpo está en movimiento, mientras que al mismo tiempo intentas lidiar con el menor número posible de distracciones externas.

Un momento ideal para practicar la meditación caminando es justo después de haber meditado en posición sentada, porque esto te permite llegar con una mente que ya tiene cierta medida de quietud. Sin embargo, algunas personas descubren que la mente se aquieta más rápidamente cuando se sientan a practicar después de haber hecho una sesión de meditación caminando. Es una cuestión de temperamento individual.

Si vas a meditar justo después de comer, es más aconsejable hacerlo caminando que sentado, ya que el movimiento del cuerpo ayuda a digerir la comida y previene la somnolencia. Existen dos maneras de practicar la meditación caminando: mientras se camina de ida y vuelta por un sendero establecido o mientras se da un paseo. La primera manera es más propicia para ayudar a aquietar la mente; la segunda es más conveniente cuando no tienes acceso a un sendero libre de obstáculos por el que puedas ir y venir sin llamar la atención de otras personas.

1. Por un sendero.

Elige un sendero nivelado que tenga entre veinte y setenta pasos. Lo ideal sería un camino recto, pero si no puedes encontrar un camino recto de esa longitud, prueba con uno en forma de L o de U. Si vas a contar el tiempo de la meditación, ubica el cronómetro en algún sitio cercano al sendero, pero de tal forma que no puedas ver la hora mientras caminas.

Detente en un extremo del sendero durante un momento. Toma suavemente el dorso de una mano con la otra, posicionándolas adelante o atrás, y deja que los brazos caigan cómodamente. Si tienes las manos adelante, mantén las palmas contra el cuerpo. Si las tienes atrás, mantén el dorso contra el cuerpo. Cierra los ojos y comprueba si tu cuerpo está alineado, sin que esté ladeado hacia la izquierda o hacia la derecha. Si te parece que está desalineado relaja los músculos que lo están desalineando, de manera que el cuerpo te quede lo más equilibrado posible.

Enfoca tu atención en la respiración. Inhala y exhala profundamente un par de veces y enfoca la atención en las sensaciones de la respiración en una parte del cuerpo. En un comienzo, es aconsejable elegir un punto cualquiera en la línea vertical central del torso. No es recomendable enfocarse en la cabeza, porque si lo haces, tiendes a no poder salir de ella. De esa manera, no logras tener un sentido claro del cuerpo mientras caminas y es fácil volver a caer en pensamientos del pasado y del futuro. Tampoco es recomendable enfocarse en un punto lateral del cuerpo, pues te puede desequilibrar. Sin embargo, si al comienzo te parece difícil enfocarte en un punto fijo en el tronco, simplemente mantente consciente del movimiento de los pies, de las piernas o de las sensaciones en las manos. A medida que tu mente se vaya aquietando, podrás ir buscando un sitio confortable en el tronco.

Respira de una manera que le permita a ese punto fijo que escogiste sentirse a gusto, confortable y abierto. Abre los ojos y mantén la mirada hacia al frente o hacia el suelo, sosteniéndola un par de pasos adelante de ti, pero sin agachar la cabeza. Manténla siempre erguida. Asegúrate de que aún eres consciente del punto en donde te estás enfocando en la respiración y luego empieza a caminar. Hazlo a un ritmo normal o un poco más lento de lo normal. No mires alrededor mientras caminas. Durante todo el recorrido, mantén tu atención interna enfocada en el punto del cuerpo que escogiste. Deja que la respiración encuentre un ritmo confortable y recuerda que no es necesario sincronizar la respiración con tus pasos.

Cuando llegues al otro extremo del camino, detente un momento y cerciórate de que tu atención sigue enfocada en el punto elegido. Si no lo está, llévala de nuevo al punto de enfoque. Luego, da la vuelta y camina hacia el lugar de partida, manteniendo

el enfoque en el punto del cuerpo que elegiste. Al final del recorrido, detente por un momento y asegúrate de que tu atención sigue enfocada en ese punto. Luego, da la vuelta para volver a hacer el mismo recorrido. De antemano, y si te resulta útil para calmar la mente, puedes decidir que al devolvarte vas a girar a la derecha o a la izquierda.

Repite estos pasos hasta que se cumpla el tiempo que estableciste para la sesión. Al comienzo, lo mejor es que te enfoques en mantener la atención en el punto elegido del cuerpo tanto como puedas, tal como harías en el paso 4 de la meditación en posición sentada. Esto se debe a que tu atención está dividida entre varios aspectos simultáneamente: tu punto elegido, el hecho que estás caminando, y el hecho que requieres un mínimo de conciencia de tu entorno para no salirte del camino, seguir de largo o tropezarte con algo. Inicialmente, todo esto es suficiente para mantenerte ocupado.

Sin embargo, a medida que te vas volviendo más diestro, puedes ir prestando más atención a cómo fluyen las energías de la respiración por las diferentes partes de tu cuerpo, mientras caminas y mantienes el enfoque primario en tu punto elegido. Esto es similar al paso 5 de la meditación en posición sentada, en el cual mantienes una atención centrada, pero amplia. Puedes jugar a ver qué tan rápido puedes hacer la transición de estar enfocado confortablemente en un punto, a extender la conciencia y la sensación de confort por todo el cuerpo.

Una vez las has extendido por todo el cuerpo, mira a ver por cuánto tiempo puedes mantenerlas así mientras sigues caminando. Como veremos en el tercer capítulo, esta habilidad es muy importante ya que te ayuda a mantener una sensación de bienestar y seguridad en la vida diaria.

Algunas personas descubren que pueden llevar la mente en un estado de concentración intensa mientras caminan. Pero, por regla general, vas a encontrar que puedes alcanzar un estado de concentración más profundo cuando meditas sentado, ya que tienes menos cosas de las cuales estar pendiente. Sin embargo, el hecho que tu atención está dividida en tres mientras caminas (el punto elegido, tus movimientos y la conciencia de tu entorno) significa que puedes observar con claridad los movimientos de la mente en un área restringida. Esto te brinda una buena oportunidad para observarlos cuidadosamente y para lograr *insight* acerca de las múltiples maneras en las que te están engañando.

Por ejemplo, te vas a percatar de cómo ciertos pensamientos involuntarios intentan aprovecharse de que la mente se está moviendo rápidamente entre estos tres aspectos. Este tipo de pensamientos infiltran este movimiento y se apoderan de él, alejándolo de tu meditación. Tan pronto te des cuenta de que esto es lo que está

aconteciendo, detente momentáneamente, vuelve a enfocar tu atención en el punto elegido y sigue caminando. Eventualmente, podrás ver el movimiento de esos pensamientos involuntarios, pero sin seguirlos. Cuando no los sigues, ellos simplemente permanecen ahí por un rato y luego desaparecen. Cabe recordar que esta es una habilidad importante para adquirir *insight* sobre el funcionamiento de la mente.

2. Mientras sales a caminar.

Si vas a practicar la meditación mientras sales a caminar, tienes que poner algunas reglas para que no se convierta en un simple paseo. Elige un área que sea relativamente tranquila y en la que no te vas a encontrar con gente que quiera pararte a conversar. Un parque o un camino rural son buenas opciones. Pero si decides caminar por tu barrio, hazlo en un área diferente a la que normalmente transitas y donde los vecinos no te van a interrumpir para entablar conversación. Si mientras meditas alguien te saluda, sonríe y haz un gesto con la cabeza, pero intenta no hablar.

Antes de empezar a caminar, detente un momento para alinear el cuerpo y enfoca tu atención en el punto que has elegido para observar la respiración. Respira de tal forma que puedas mantener ese punto confortable y placentero. Imagina que ese punto es una vasija rebosada y que no quieres derramar ni una gota. Camina a paso normal, de manera tranquila y natural. Lo que deseas, es mantener en secreto el hecho que estás meditando mientras caminas y que no quieres que nadie se entere. Solamente mira a tu alrededor cuando sea necesario, para no tener percances.

Si tus pensamientos empiezan a divagar, detente y restablece tu enfoque primario en el punto elegido. Respira profundamente un par de veces de la manera más gratificante posible y sigue caminando. Si hay gente alrededor y no quieres llamar la atención, puedes pretender que estás mirando algo en el horizonte mientras restableces el enfoque. En ambos casos —practicando meditación por un sendero fijo o saliendo a caminar— termina la sesión deteniéndote por un momento y siguiendo los tres pasos para salir de la meditación que discutimos en la sección anterior.

MEDITAR DE PIE

Esta meditación raramente se practica de manera aislada. Por regla general, forma parte de la práctica de meditación caminando y resulta particularmente útil en cinco situaciones que se pueden presentar mientras caminas:

1. Cuando tus pensamientos no estén enfocados en la respiración, detente hasta que puedas restablecer el enfoque en el punto elegido. Luego, sigue caminando. Si tu mente está particularmente agitada, estar de pie por un tiempo

te puede servir. Aprovecha que estás quieto, cierra los ojos y comprueba si el cuerpo se siente alineado. Si te estás encorvando, ponte erguido, contrae ligeramente el estómago, tira de los hombros hacia atrás y luego déjalos caer un poco para crear un leve arco en la espalda. Si te estás inclinando hacia uno u otro lado, relaja los músculos que te están desalineando. Relájate en una buena postura para que la puedas mantenerla con mínimo de esfuerzo.

2. Cuando te sientas cansado pero quieras continuar con la meditación caminando, detente y descansa unos minutos de pie, prestando atención a tu postura como en el paso anterior.

3. Intentar dominar la habilidad de extender la conciencia y la de extender la respiración confortable desde un punto hasta llenar el cuerpo, puede ser más fácil si permaneces quieto mientras estás de pie. Una vez sientas que has abarcado todo el cuerpo, empieza a caminar. Si pierdes esa sensación de todo el cuerpo, detente y quédate quieto por un tiempo para ver si puedes recuperarla más fácilmente.

4. Si a pesar del movimiento del cuerpo la mente se consolida en un fuerte estado de concentración, detente y quédate quieto para que la concentración pueda consolidarse plenamente. Algunos meditadores adecuan un espacio a la vera del sendero para poder sentarse en caso tal que la mente se concentre con tal intensidad, que incluso estar de pie le cause distracción.

5. Cuando te venga a la mente un *insight* interesante mientras estás caminando, detente y quédate quieto para que puedas observarlo con más cuidado. En estos casos, es mejor no dedicarle demasiada atención a la postura ya que podría distraerte de lo que estás observando en la mente.

Por regla general, mientras estás de pie mantén las manos entrelazadas al frente o atrás, de la misma manera que lo harías al meditar caminando.

MEDITAR RECOSTADO

Meditar recostados puede ser muy apropiado para alcanzar estados intensos de concentración. Algunas personas descubren que es más apropiado que la postura sentada. Sin embargo, también puede llevar a dormirnos con más facilidad. Por eso la principal preocupación al meditar recostados es mantenerse despierto.

En general, es mejor meditar recostados sobre el costado derecho que sobre el izquierdo, de espaldas o boca abajo. Pero si tienes que pasar largos periodos de tiempo en la cama —por ejemplo, si estás enfermo— no hay problema en ir cambiando entre estas cuatro posturas y meditar tanto tiempo como te sea posible.

Recostarse sobre el costado derecho tiene tres ventajas. La primera es que el corazón queda más elevado que la cabeza, lo cual mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro. Esto implica que si tu corazón se encuentra a la derecha (dextrocardia), sería mejor meditar recostado sobre el costado izquierdo. La segunda, es que es mejor para la digestión. La tercera razón es común a ambos costados, ya que, si intentas poner un pie sobre el otro y mantener esa postura, verás que la atención requerida te ayudará a permanecer despierto.

En cuanto a la postura, pon una almohada bajo la cabeza a la altura adecuada para que la columna se mantenga relativamente recta. Si estás recostado sobre el costado derecho, pon el brazo derecho ligeramente frente a ti para no presionarlo con el peso del cuerpo. Dobla el brazo de manera que la mano derecha quede palma arriba frente a la cara. Permite que el brazo izquierdo descansa sobre el costado izquierdo del cuerpo, con la palma izquierda hacia abajo. Los pasos para la exploración de la mente, para enfocarse en la respiración y para salir de la meditación, son los mismos que para la meditación en posición sentada.

CONVERTIRSE EN UN MEDITADOR

Meditar es una buena cosa, pero convertirse en un meditador es otra. Ser un meditador significa desarrollar un conjunto de identidades internas en torno a las actividades de la meditación. Lo ideal, es que a medida que vas meditando, estas identidades se vuelvan más y más influyentes dentro del comité de la mente.

Las nuevas identidades se desarrollan en torno a tres cualidades requeridas para lograr la concentración: la *sati*, el estar alerta y el fervor. Cuando te enfocas en la respiración siguiendo las instrucciones que hemos discutido en este libro, la *sati* es la cualidad que mantiene las instrucciones presentes en la mente. La capacidad de estar alerta es lo que monitorea lo que estás haciendo y los resultados de lo que haces. El fervor es la cualidad que intenta hacer todo correctamente. Cuando te distraes de la respiración, el fervor es lo que intenta volver a enfocarse en ella lo antes posible. Después, cuando vuelves a estar con la respiración, la capacidad de estar alerta es la que intenta mantenerse muy sensible a lo que está marchando bien y a lo que no. Cuando las cosas no van bien intenta dilucidar la causa para poder aplicar correctivos, y cuando van bien, intenta mantenerlas para que puedan seguir desarrollándose.

A medida que estas tres cualidades se van fortaleciendo con la práctica, van a empezar a formar dos identidades, dos nuevos miembros del comité de la mente: el observador y el hacedor. La identidad más pasiva es la del observador, la cual se desarrolla en torno a la capacidad de estar alerta. Esta es la parte de la mente que toma distancia y se limita a observar lo que ocurre con mínima interferencia. A medida que

se va desarrollando, te permite ejercitar una templanza paciente —la capacidad de perseverar en algo así sea desagradable— junto con una actitud ecuánime —la capacidad de no reaccionar a todo— para que así puedas ver las cosas con claridad, tal y como son.

El hacedor es la identidad más activa y se desarrolla en torno a la *sati* y al fervor. Esta es la parte de tu mente que procura que las cosas salgan bien; que hace preguntas e investiga la causas para entender qué salió mal; que intenta recordar qué fue lo que funcionó en el pasado para saber cómo responder, es decir, cuándo es mejor interferir y cuándo no. Cuando las cosas van bien, el hacedor procura que sigan saliendo bien. Con el paso del tiempo, te darás cuenta de que esta identidad puede asumir roles tales como el de investigador o director. El hacedor es bueno para ejercitar tu ingenio y tu imaginación mientras intentas moldear las cosas de la mejor manera posible.

El observador y el hacedor se ayudan mutuamente. El observador le brinda al hacedor información precisa sobre la cual fundamentar sus decisiones, para evitar que este último imponga su voluntad o intente evadir su responsabilidad cuando ha causado daño. A su vez, el hacedor hace lo posible para evitar que el observador pierda su imparcialidad y empiece a proporcionar información sesgada, como cuando se ve tentado a enfocarse en aspectos particulares de un asunto en detrimento de otros. Algunas veces el contrapunteo entre estas dos identidades es breve. Pero a veces, sobre todo cuando no hay una solución fácil y hay que seguir observando la situación, es necesario permanecer con la identidad del observador por largo tiempo hasta tener la información que se requiere para poder pasar a la de hacedor.

Gran parte de la habilidad de un meditador consiste en aprender cuándo asumir estas identidades durante la práctica. Como veremos en el siguiente capítulo, estas identidades son particularmente útiles para lidiar con los problemas de la mente. Por ejemplo, pueden darte identidades alternativas para cuando te enfrentas al dolor. De esa manera, en lugar de ser una víctima del dolor, te puedes convertir en un observador del dolor. También puedes asumir el papel de investigador, intentando descubrir qué es ese dolor y por qué la mente lo está convirtiendo en una carga.

De igual manera, cuando una emoción carente de habilidad e inteligencia aparece en tu mente, no tienes por qué identificarte como la persona que siente esa emoción o que está de acuerdo con ella. En este caso, puedes convertirte en el observador y distanciarte de la emoción, o puedes ser el hacedor y adoptar el papel del investigador que desmantela esa emoción. También puedes ser el director que crea una nueva emoción para reemplazar una por otra.

Vale la pena recordar que a medida que tu concentración se fortalece, el observador y el hacedor van a seguir siendo de gran ayuda. Al llegar al nivel de intensa concentración denominado *jhana* ([ver el cuarto capítulo](#)) estas identidades se transforman en un factor denominado *evaluación*, que es el discernimiento que le ayuda a la mente a establecerse, entendiendo lo que necesita y proporcionándolo. En este caso, el observador es el aspecto pasivo de la evaluación y el hacedor el activo. Trabajando juntos, estas dos identidades pueden llevarte muy lejos en la práctica.

A pesar de que estos dos miembros del comité son formas de *'llegar a ser'*, son formas útiles. De manera que sólo los debes descartar cuando llegues al punto en que ya no tengan nada más que ofrecerte. Por el momento, aprende a conocerlos bien porque en el comité de la mente hay muchos miembros carentes de habilidad e inteligencia y vas a necesitar toda la ayuda interior que puedas conseguir.

RECURSOS ADICIONALES

Visita <https://www.meditacionesbudistas.org/meditaciones> para descargar meditaciones guiadas de Thanissaro Bhikku traducidas al español, que siguen los pasos discutidos en este libro.

Capítulo 2 - Problemas Comunes

Todo el mundo encuentra problemas y momentos difíciles en el transcurso de la meditación, así que no dejes que te afecten. No los veas como señales de que no estás progresando o de que no tienes esperanzas como meditador. Los problemas te ofrecen una excelente oportunidad para descubrir dónde se encuentran tus hábitos torpes e inadecuados, y para aprender qué debes hacer al respecto. Esto es lo que va a desarrollar tu discernimiento. De hecho, el proceso de aprender a lidiar con los dos problemas más comunes de la meditación, el dolor y los pensamientos errantes, ha conducido a muchas personas al Despertar.

Las estrategias que discutimos en este capítulo se enfocan en cosas que puedes hacer para lidiar con estos problemas mientras estás meditando, pero si ves que no te funcionan, intenta improvisar soluciones por ti mismo. Esta es la manera como puedes desarrollar tu propia caja de herramientas para trabajar con la meditación, lo cual te brindará un amplio rango de estrategias con las cuales enfrentar los problemas a medida que van surgiendo. Si solo cuentas con una estrategia, neutralizarla va a ser muy fácil para las facciones ‘anti-meditación’ del comité de tu mente y así se saldrán con la suya. Sin embargo, si usas diversas estrategias no serás presa fácil de sus artimañas.

Si ves que nada de lo que haces mientras meditas parece funcionar, el verdadero problema puede estar en la manera como vives tu vida en general. A este respecto, el tercer capítulo ofrece sugerencias sobre cómo ajustar tu vida para que sirva de apoyo a tu práctica de meditación.

EL DOLOR

El dolor es algo que vas a encontrar durante el transcurso de tu práctica, así que tienes que aprender a verlo con discernimiento y ecuanimidad como algo perfectamente normal. No debes dejar que el dolor te afecte. No todos los dolores son iguales, así que es mejor dejar de usar la palabra ‘dolor’ y reemplazarla por ‘dolores’. Es más, una de las principales maneras de desarrollar discernimiento frente al funcionamiento de tu mente, es aprender la diferencia entre varios tipos de dolor.

Si los dolores que aparecen mientras meditas en posición sentada están relacionados con una vieja lesión, una operación o un desequilibrio estructural, ajusta la postura para que no empeores tu condición. Por ejemplo, si tienes una rodilla lesionada y quieres sentarte con las piernas cruzadas, puedes intentar poner una manta doblada bajo la rodilla para apoyarla. Si esto no te ayuda, siéntate en una silla.

Como regla general, si el dolor desaparece unos minutos después de haberte levantado de la meditación, no estás causándole daño al cuerpo. Si estás empezando a meditar y el dolor te hace imposible enfocarte en la respiración, piensa: “Voy a estar sentado con dolor por unos pocos minutos para no acostumbrarme a ser su esclavo” y luego de manera consciente cambia de postura. Sin embargo, si tu concentración está un poco más desarrollada y durante la meditación encuentras un dolor que no tiene que ver con una condición preexistente, utilízalo como una oportunidad para desarrollar la concentración y el discernimiento siguiendo estos tres pasos:

1. No cambies de postura, ni enfoques directamente la atención en el dolor. Mantén la atención enfocada en una parte del cuerpo que puedas mantener confortable simplemente por la forma como estás respirando. No le prestes atención a avisos urgentes sobre el dolor —“me voy a hacer daño, no puedo soportarlo”— que te mandan algunos miembros del comité de la mente. Simplemente piensa que el dolor es normal; que el dolor que tendrás que soportar antes de morir puede ser bastante peor que el que estás experimentando ahora, así que es bueno aprender a lidiar con él mientras estás en un estado de salud relativamente bueno.

También recuerda que el dolor solamente *es tuyo* si te propias de él, así que, ¿para qué apropiarse de él? Simplemente déjalo estar ahí en el punto del cuerpo en donde se encuentra, al mismo tiempo que te entrenas en permanecer firmemente en otro punto del cuerpo. Es como comerte una manzana con un trozo podrido: te comes la parte buena y botas el trozo podrido.

2. Una vez el punto donde has enfocado tu atención se sienta realmente bien, **permite que las sensaciones confortables de la respiración fluyan de ese punto al área del dolor**, relajando cualquier sensación de tensión o tirantez que pueda haberse desarrollado alrededor del dolor. A veces, la mente tiene el hábito inconsciente de contener el dolor tras un escudo de tensión para evitar que se propague, lo cual sólo lo agrava. Respirar conscientemente a través de ese escudo puede dispersarlo. Puede que esta estrategia haga que el dolor desaparezca o puede que no. Si desaparece, aprendiste que la manera en que estabas respirando lo agravaba. Tómallo como una lección para el futuro. Si no desaparece, recuerda que el deber con respecto al dolor es comprenderlo, no hacer que se vaya. Con ese propósito en mente, y si te sientes preparado para investigar el dolor más a fondo, puedes seguir al punto tres, pero si no te sientes preparado, quédate en este paso o regresa al anterior.

Es probable que descubras que ciertos dolores en ciertas partes de tu cuerpo responden mejor a la energía de la respiración proveniente de puntos específicos del cuerpo. Por ejemplo, un dolor en el estómago puede aliviarse al desarrollar sensaciones agradables de la respiración en el área de la espalda, justo detrás del estómago; un dolor

en el costado derecho puede aliviarse al desarrollar sensaciones agradables de la respiración en la zona equivalente del costado izquierdo; o dolores en las piernas pueden aliviarse al enfocarte en desarrollar sensaciones agradables de la respiración en la columna vertebral, comenzando desde la nuca y bajando por el coxis y la pelvis. Es mucho lo que hay que explorar en esta área y esto es algo que cada persona tiene que aprender por su cuenta, ya que cada individuo tiene formas particulares de relacionarse con las corrientes de la respiración y con los dolores en el cuerpo.

3. Si el dolor persiste y tu concentración se siente lo suficientemente sólida como para enfrentarlo directamente, ***enfócate en la sensación de dolor e indaga acerca de él formulándote preguntas como:***

- ¿Eres tú el blanco intencional del dolor o es algo que simplemente está aconteciendo?
- ¿Estás intentando deshacerte de él o estás conforme con observarlo para así poder comprenderlo?
- ¿Es el dolor una sensación sólida y única, o se compone de una serie de sensaciones rápidas que surgen y desaparecen rápidamente?
- ¿Cómo visualizas el dolor? ¿Qué sucede cuando cambias esa impresión visual?
- ¿Qué sucede cuando dejas de referirte a la sensación como ‘dolor’ y en lugar la llamas ‘sensación’?
- ¿A qué lado del dolor sientes que estás situado? Por ejemplo, si el dolor está en una pierna, ¿tienes la sensación de estar situado arriba del dolor? ¿Qué pasa si piensas que estás situado debajo del dolor?
- ¿Está el dolor realmente donde crees que está? Por ejemplo, si sientes un dolor en el estómago, ¿qué pasa si piensas que en realidad lo tienes en la espalda?
- ¿Es el dolor la misma cosa que tu cuerpo o algo diferente? (*Esta pregunta es más eficaz cuando ya has aprendido a analizar la forma en que experimentas el cuerpo desde tu interior en términos de las cuatro propiedades —energía, solidez, calidez y frescura— para lo cual puedes consultar la discusión sobre el cuarto jhana en el [cuarto capítulo](#). Cuando examinas cuidadosamente las sensaciones de dolor, te percatas de que no corresponden a ninguna de estas propiedades. La tendencia a combinar el dolor con la propiedad de la solidez es lo que hace que el dolor parezca ser tan persistente).*)
- ¿Está el dolor dirigido hacia ti? ¿Estás recibéndolo o simplemente estás observando como pasa y desaparece? (*Una buena percepción para tener en mente con respecto al dolor, es imaginar que estás sentado en un tren mirando por la ventana en la dirección contraria de viaje, y que*

simplemente estás viendo como cada sensación de dolor va quedando atrás y desapareciendo, una tras otra).

Existen otras preguntas que puedes hacerte con respecto al dolor. Lo importante es que aprendas a cuestionarte cómo percibes tu relación con él. Si persistes en cuestionarlo, no te estás permitiendo caer en la percepción de que eres su víctima pasiva. Estás tomando un papel más activo, el del hacedor, sin dejar que las cosas sigan el mismo camino de siempre. Esto, en sí mismo, ya te da cierta independencia frente al dolor. Por otra parte, vas a percartarte de que si le aplicas percepciones torpes e inadecuadas al dolor, estas percepciones van a crear un puente hacia la mente que hará que esta sienta dolor mental —impaciencia, irritación y preocupación— con respecto al dolor físico. Pero si puedes aprender a abandonar estas percepciones, ya sea reemplazándolas con otras más hábiles y adecuadas o abandonando *todas* las percepciones que se desarrollan alrededor del dolor tan pronto aparecen, ese puente se derrumbará. La mente puede sentirse perfectamente a gusto, incluso cuando el cuerpo experimenta dolor. Esta es una etapa muy importante en el desarrollo de *insight*.

Si encuentras que la manera de examinar el dolor del paso tres no te está dando claridad alguna con respecto a él, y que tu capacidad para no sentirte como una víctima del dolor flaquea, esto es señal de que tu concentración todavía no es lo suficientemente fuerte como para lidiar directamente con él. En este caso, vuelve a los pasos uno y dos.

PENSAMIENTOS ERRANTES

Uno de los hábitos centrales de la mente es crear mundos mentales y luego habitarlos. Esto es a lo que el Buda se refería cuando hablaba de devenir o ‘llegar a ser’. La capacidad de involucrarse en el ‘llegar a ser’ es a menudo una destreza muy útil, ya que te permite usar tu imaginación para contemplar las lecciones del pasado y hacer planes hacia el futuro. Pero cuando creas mundos mentales que desarrollan codicia, aversión, autoengaño y otros hábitos mentales dañinos, esta destreza puede convertirse en un hábito destructivo. Tu capacidad de revivir el pasado puede hacerte desgraciado en el presente y tu capacidad para vivir planeando el futuro, puede convertirse en preocupaciones que destruyen tu paz mental.

Una de las habilidades o destrezas más importantes de la meditación, consiste en aprender a cómo activar y desactivar estos mundos mentales a voluntad, para que de esa manera puedas pensar cuando lo necesitas y dejar de hacerlo cuando no. De esta manera, la capacidad de la mente de crear mundos mentales no te causará daño. En las fases iniciales de la meditación necesitas algunas reglas precisas que te ayuden a decidir si vale la pena ir tras un pensamiento o no. De lo contrario, cada mundo mental que logre convencerte de que merece tu atención, te va a manipular. Así que, mientras estés

aprendiendo a enfocarte en la respiración, sigue esta regla básica: *Cualquier pensamiento relacionado con mejorar tu enfoque en la respiración está bien; cualquier otro pensamiento debes ser abandonado.*

Si un pensamiento relacionado con el trabajo u otras responsabilidades te viene a la mente mientras estás meditando, piensa que vas a lidiar con él apenas termine la meditación. También puedes decidir dedicar un periodo específico de cinco o diez minutos al final de la meditación para reflexionar sobre asuntos específicos de tu vida que necesiten atención especial. Si antes de empezar a meditar te percatas de que tienes pendiente una decisión muy importante que podría interferir con la meditación, piensa que vas a emplear la sesión de meditación para aclarar la mente antes de sopesar la decisión.

Antes de iniciar la sesión, formula en tu mente las preguntas para las que te gustaría encontrar una respuesta, y luego déjalas de lado. Si esos temas surgen durante la meditación, rehústate a prestarles atención y enfócate exclusivamente en la respiración. Al salir de la meditación, observa si en tu consciencia aparece alguna respuesta. No hay garantía de que esa sea la respuesta correcta, pero por lo menos sabes que proviene de un espacio tranquilo en tu mente y que es algo concreto que puedes evaluar. Así no aparezca nada, tu mente va a estar más despejada y aguda que antes de meditar, lo cual te pone en una mejor posición desde la cual evaluar tus asuntos. En todo caso, recuerda que mientras meditas no te debes involucrar con pensamientos relacionados con tus preocupaciones.

Existen cinco estrategias básicas para lidiar con pensamientos errantes. Cada una de ellas ayuda a fortalecer la concentración y puede ofrecer lecciones acerca del discernimiento.

1. Vuelve a la respiración.

Tan pronto te das cuenta de que has perdido tu enfoque en la respiración, debes volver a ella inmediatamente. Debes estar preparado ya que esto va a suceder innumerables veces durante el transcurso de tu práctica. Así que debes estar pendiente de las primeras señales que indiquen que la mente está a punto de abandonar la respiración para irse a otra parte. A veces la mente es como un gusanito medidor al borde de una hoja. Una punta del gusanito se mantiene sobre la hoja, mientras que la otra punta está en el aire esperando que una nueva hoja aparezca. En el momento en el que toca la nueva hoja, el gusanito medidor se agarra de ella y suelta la vieja. Así mismo, puede que una parte de tu mente esté con la respiración, pero hay otra parte mirando alrededor y buscando otro lugar a donde irse. Entre más rápido puedas detectar la mente en esta etapa del proceso, menos te van a distraer. Si te estás aburriendo con la

respiración, simplemente recuerda que esto se debe a que no le estás prestando atención de manera cuidadosa. Regálate un par de inhalaciones y exhalaciones verdaderamente placenteras y la mitad del gusanito volverá a la hoja en la que estaba. A medida que vayas desarrollando esta habilidad, empezarás a ver las fases del proceso mediante el cual la mente crea mundos de pensamiento, lo cual implica que es menos probable que te engañen y te manipulen.

Es como ver una obra de teatro detrás del escenario. Normalmente, cuando el equipo de producción está a punto de cambiar la escenografía en medio de una obra, alguien baja la cortina para no arruinar la ilusión que la acción se ha trasladado instantáneamente a otro lugar. La cortina sólo vuelve a subir cuando la nueva escenografía ya está lista. El público, por supuesto, no tiene problema con dejarse llevar por esta ilusión, pero si tú estás parado detrás del escenario viendo el proceso, te vas a percatar de lo artificial que es todo y la obra te cautivará menos.

De la misma manera, al enfocarte en el proceso de creación de los pensamientos y no el contenido de estos, adquieres una comprensión profunda y perspicaz (*insight*) acerca de cómo la mente crea mundos de pensamiento para así habitarlos. Esto es importante, porque estos mundos son un rasgo central del sufrimiento y el estrés innecesario que estás intentando comprender y contrarrestar. Al no enfocarte en su contenido sino en su proceso de creación, empiezas a liberarte de su hechizo.

2. Enfócate en las desventajas de distraerte continuamente.

Si volver a estar con la respiración no basta para evitar que vuelvas constantemente a ciertos pensamientos, debes reflexionar sobre sus desventajas siguiendo estos dos pasos.

a. Cuestionate: Si vas tras esos pensamientos por la próxima hora, ¿a dónde te conducirán? ¿Hacia una vida vivida con habilidad e inteligencia o hacia lo contrario? Y así esos pensamientos sean relativamente adecuados, hábiles e inteligentes, ¿lo son más que una mente bien entrenada en la meditación? La respuesta es no. Por lo tanto, puedes concluir que mientras estás meditando esos pensamientos son una pérdida de tiempo. Y qué decir de su valor como entretenimiento. Si fueran una película, ¿pagarías por verlos? ¿Estás ganando algo al ir tras de ellos? ¿Qué es exactamente lo que te atrae de ellos? ¿Lo que vas a sacar de esos pensamientos te va a compensar por los problemas que te pueden causar? Intenta encontrar la pregunta que te ayude a ver que esos pensamientos obviamente no merecen tu atención. Cuando eres capaz de ver simultáneamente el atractivo y la desventaja de una forma particular de pensar, estás aprendiendo a ver tus pensamientos como parte de un proceso causal, lo que te ayudará a liberarte de su poder.

b. Una vez tengas claridad sobre las desventajas de un pensamiento en concreto, piensa sobre un tema que contrarreste la emoción o necesidad particular que está detrás de ese pensamiento. Por ejemplo, si un pensamiento está motivado por la ira, trata de contrarrestar la ira con pensamientos de buena voluntad, primero hacia ti mismo y luego hacia la persona con quien estás molesto. Si un pensamiento está motivado por una atracción sexual inadecuada, piensa en los aspectos del cuerpo que no son atractivos. Piensa primero en las partes de tu cuerpo que no son atractivas y luego enfócate en el cuerpo que te atrae. Una vez el nuevo enfoque que le has dado a tus pensamientos haya debilitado tu deseo de volver al pensamiento errante original, puedes reenfocar tu atención en la respiración. Vale anotar, que en la sección sobre [‘Emociones que interfieren con la meditación’](#) hallarás una discusión más detallada de estos temas.

3. Ignora esos pensamientos.

Si los pensamientos siguen apareciendo, decide que vas a permanecer con la respiración y que simplemente vas a dejar que los pensamientos sigan su charla en otra parte de la mente. Estos pensamientos son como perros callejeros: si les prestas algo de atención no pararán de molestarte; o como personas desquiciadas: si les haces caso, no podrás quitártelas de encima y seguirán intentando arrastrarte a su propio mundo. Así que lo mejor es ignorarlos. Recuerda que, aunque esos pensamientos estén en tu mente, son simplemente otros miembros más del comité. Ellos no han acabado con la respiración, la cual sigue estando ahí para que vuelvas a enfocarte en ella. Tarde o temprano, al no prestarles más atención, desaparecerán por su cuenta. En este proceso, vas a aprender una lección sobre cómo el acto de prestar atención puede fortalecer o debilitar los diferentes potenciales presentes en tu experiencia.

4. Relaja la tensión que mantiene vivo el pensamiento.

A medida que te vas sensibilizando a las energías sutiles de respiración en el cuerpo, te darás cuenta de que el acto de agarrarse de un pensamiento requiere que desarrolles un leve patrón de tensión en un lugar del cuerpo que actúa como referencia. Intenta localizar ese patrón de tensión, disuélvelo con la respiración y el pensamiento se desvanecerá al quedarse sin ancla.

A medida que tu concentración va mejorando, podrás ir detectando la formación de estos patrones de tensión incluso antes de que se conviertan en pensamientos conscientes. Así, podrás ver las etapas mediante las cuales se forman los mundos de pensamiento. Estos mundos comienzan como pequeños nudos de tensión a los que luego se les aplica una percepción, la cual determina si hay que considerarlos como

fenómenos físicos o mentales. Si la decisión es verlos como fenómenos mentales, se les aplica una percepción adicional: ¿De qué se trata este pensamiento?

Cuando eres capaz de ver estos pasos, la mente en estado de concentración se vuelve como una araña en su red: mientras permaneces en tu consciencia centrada pero amplia, la sensibilidad de la red de la respiración te indica que se está formando un nudo de tensión en un punto específico de la telaraña. Al detectarlo, te enfocas allí, le envías una buena descarga de energía de la respiración para disolverlo, y luego regresas a tu punto de consciencia centrada pero amplia.

Esta estrategia te brinda lecciones muy importantes sobre aprender a observar cómo se relacionan los fenómenos físicos y mentales.

5. Suprime el pensamiento.

Si tu concentración y tu discernimiento no son todavía lo suficientemente fuertes, es posible que estas técnicas no basten para lidiar con todos los tipos de pensamientos errantes. Si existe un pensamiento muy persistente, pon la punta de la lengua en el paladar, aprieta los dientes, y repite una y otra vez que vas a dejar de pensarlo. Otra alternativa, es repetir mentalmente y de manera rápida una palabra de meditación como *budo* (despierto), para intentar romper el circuito hasta que la tentación de seguir ese pensamiento disminuya.

En comparación con los otros métodos que son como bisturís, éste es como un martillo. Pero, así como todo albañil necesita tener un martillo en su caja de herramientas, un meditador también necesita contar con un par de herramientas pesadas para cualquier eventualidad. De esa manera, esos pensamientos carentes de habilidad e inteligencia no podrán intimidarte. Aunque este método contiene menos discernimiento que los cuatro anteriores, te enseña una valiosa lección: que no debes ignorar una estrategia útil simplemente porque te parece elemental o rudimentaria. Debes estar dispuesto a emplear cualquier cosa que funcione.

Si no tienes la energía suficiente para emplear ninguna de estas estrategias para enfrentar pensamientos errantes, esto es señal de que el problema no es la inquietud sino la somnolencia, la cual discutiremos a continuación. Finalmente, es importante anotar que existen tipos particulares de pensamientos errantes, como la ira y la lascivia, para los cuales existen estrategias específicas, algunas de las cuales se discuten en la sección sobre [‘Emociones que interfieren con la meditación’](#).

LA SOMNOLENCIA

Si comienzas a sentir sueño mientras estás meditando, lo primero es no percibirlo como una señal de que necesitas descansar. A menudo la mente utiliza la somnolencia para evadir un tema que está a punto de emerger desde lo más profundo del interior. Como meditador, tú quieres entender lo que hay de fondo, así que no puedes dejarte engañar por esa falsa somnolencia. Cada vez que aparezca debes someterla a varias pruebas.

La primera prueba consiste en cambiar el tema de meditación. Si tu tema es la respiración, esto puede implicar cambiar el ritmo y la textura de la respiración, o el punto de enfoque. Por ejemplo:

- Si la respiración corta y sutil te produce sueño, puedes intentar inhalaciones largas y exhalaciones cortas, o respirar de una manera más pesada.
- Si quedarte enfocado en un sólo punto te causa somnolencia, enfócate en dos puntos simultáneamente a ver si te funciona.
- Otra opción es mover el punto focal con cada tres o cinco respiraciones. Sigue el mapa de la ruta del punto 3 en la sección de [‘Enfocarte en la respiración’](#), o cualquier otro mapa que quieras trazar.
- También puedes intentar evaluar la energía de la respiración en áreas que sueles pasar por alto.

Otra alternativa es cambiar el tema de meditación por uno de los temas complementarios listados en el [‘Apéndice’](#). La contemplación de la muerte —recordar que esta puede suceder en cualquier momento— es muy útil cuando la somnolencia viene acompañada de la pereza. También puedes recitar algún poema o cántico de Dharma que hayas memorizado.

La segunda prueba consiste en cambiar de postura. Incorporándote, abandona la postura sentada y frota tus extremidades con las manos. Si es de noche y puedes ver el cielo, contempla por un momento las estrellas para despejar la mente. Lávate la cara y luego vuelve a la postura sentada.

La tercera prueba consiste en levantarte y meditar caminando. Si aun así sigues con sueño, intentar caminar hacia atrás cuidadosamente para ver si el temor de tropezarte con algo logra mantenerte despierto. Si a pesar de estos intentos la somnolencia persiste, esto es señal de que el cuerpo necesita descansar. Así que recuéstate y medita hasta que

te duermas, pero haz la promesa que tan pronto despiertes vas a levantarte a meditar y no a quedarte simplemente pereciendo.

LA CONCENTRACIÓN DELUDIDA

La concentración deludida es un estado mental muy cercano a la somnolencia; tu mente está en quietud, pero no tienes consciencia clara de dónde está enfocada tu atención. Cuando sales de este estado no sabes si estabas despierto o dormido. Este estado puede acontecer cuando la respiración es confortable, pero no has extendido tu consciencia a otras partes del cuerpo. Estás enfocado en un área pequeña y cuando la respiración en esa área se vuelve refinada y confortable, le pierdes el hilo y caes en un estado mental agradable y tranquilo, pero difuso.

Para prevenir que esto suceda, apenas la respiración se vuelva confortable, debes comenzar la exploración del cuerpo. Intenta darte cuenta de cómo fluye la energía de la respiración en todos los rincones del cuerpo, incluyendo los espacios entre los dedos de las manos y los pies. También puedes visualizar las distintas partes del cuerpo, los huesos o los órganos, y observar si la energía de la respiración se está extendiendo de manera fluida hacia esas partes.

Otro fenómeno relacionado con la somnolencia y que se puede prevenir de la misma manera, es cuando estás sentado muy quieto en meditación y de repente te despiertas porque inadvertidamente has empezado a cabecear. El principio importante aquí, es que cuando la mente está confortable necesita seguir trabajando o de lo contrario caerá en la somnolencia. Mientras el trabajo que le des a la mente se encuentre dentro de los confines del cuerpo, tu concentración no se verá afectada; por el contrario, la volverá más fuerte y resistente.

LOS RUIDOS EXTERNOS

Si mientras estás meditando empiezas a molestarte por sonidos externos, recuerda que no es el sonido el que está interfiriendo, sino que eres tú el que está interfiriendo con el sonido. Reflexiona: ¿Puedes dejar que los sonidos existan sin tener que hacer comentarios mentales sobre ellos? Al fin y al cabo, los sonidos no tienen la intención de molestarte.

También puedes imaginar que tu cuerpo es como una malla contra mosquitos y que los sonidos son como el viento que pasa a través de la malla. En otras palabras, tú no tienes por qué oponerle resistencia al ruido, pero tampoco tienes por qué dejarte afectar por él. Los sonidos pasan a través de ti, sin establecer contacto físico o mental.

PROBLEMAS CON LA RESPIRACIÓN

1. No puedes sentir la inhalación y la exhalación.

Este es probablemente uno de los obstáculos más desalentadores cuando practicas la meditación sobre la respiración. A menudo proviene de alguna experiencia física o emocional del pasado que te ha conducido a bloquear tu sensación del cuerpo. Es probable que necesites darte tiempo para reconstruir tu capacidad de experimentar cómo se siente la energía de la respiración en el cuerpo, o para sentirte cómodo siendo sensible a esa energía. Esta es un área que requiere paciencia. Existen dos maneras de abordar este problema:

La primera, es preguntarte con honestidad en qué lugar del cuerpo *sí* sientes la energía de la respiración. Puede que la sientas solamente en la cabeza o en alguna otra parte aislada, pero esto ya te da algo por donde empezar. Una vez hayas identificado esa área, enfócate en ella —con delicadeza, pero de manera sostenida— con una actitud de buena voluntad hacia esa parte del cuerpo y teniendo una sensación de pertenencia a ella. Cuando veas que ya eres capaz de permanecer en esa área con una sensación de bienestar, intenta ir expandiendo de manera gradual la sensación de consciencia alrededor de ese punto.

Reflexiona: ¿Qué parte del cuerpo es la más cercana a ese punto? ¿En qué dirección se encuentra? Cabe anotar, que es posible que tu sentido interno de las partes del cuerpo no refleje directamente el cuerpo tal como se ve desde afuera. Si esto sucede, no te preocupes, ya que lo importante es que identifiques cuál es la parte del cuerpo más cercana a esa área. Si en el proceso de extender tu sensación de consciencia surge una sensación de miedo, vuelve al área original. Espera uno o dos días y vuelve a intentar expandir tu consciencia con delicadeza. Mantén esta práctica —de ir expandiendo tu consciencia volviendo al área original apenas el miedo surja— hasta que puedas habitar un área mayor de tu cuerpo con una sensación de confianza. Ten paciencia. Si surgen miedos o recuerdos específicos mientras intentas expandir tu consciencia, discútelo con alguien de confianza que pueda darte buenos consejos.

La segunda manera de abordar este problema es dejar de usar la respiración como tema de meditación y en su lugar desarrollar las actitudes sublimes ([ver el apartado sobre las actitudes del primer capítulo](#)) hasta que te sientas con la suficiente confianza como para intentar trabajar de nuevo con la respiración.

2. No puedes encontrar una manera confortable de respirar. Este problema también suele ser desalentador, ya que hagas lo que hagas para ajustar tu respiración, no

logras que se sienta bien. A continuación, describimos varias maneras de lidiar con este problema:

- Pregúntate si no eres demasiado exigente. ¿Se siente okey la respiración? ¿Estás intentando forzarla a que se sienta más que okey, es decir, muy bien? Si este es el problema, debes tener paciencia. Quédate con la respiración que está okey y dale algo de tiempo. Lo que puede estar sucediendo es que tu actitud impaciente está ejerciendo demasiada presión sobre la respiración, así que debes darle un tiempo para que se relaje y se desarrolle por sí misma.
- Verifica si estás cortando abruptamente el final de las exhalaciones para poder distinguirlas más claramente de las inhalaciones, o viceversa, lo cual impide que la respiración fluya con naturalidad. Si este es el caso, debes dejar que cada exhalación finalice totalmente y se integre de manera natural con el comienzo de la siguiente inhalación, y viceversa. De esa forma, estás permitiendo que el momento de quietud entre una y otra pueda difundir una sensación de bienestar por todo el cuerpo.
- Piensa que cada inhalación y cada exhalación tendrá por lo menos una parte —al comienzo, en la mitad o hacia el final— que se siente más comfortable que el no respirar. Busca esa parte y permítete apreciarla. Una vez logres aquietarte, las otras partes del ciclo de la respiración también podrán relajarse.
- Pregúntate si te estás enfocando con demasiada intensidad en un área. Cuando uno se enfoca en una parte del cuerpo existe la tendencia a aplicarle presión, bloqueando o forzando la manera en que la sangre fluye en esa parte del cuerpo. Así que mira si puedes liberar esa presión mientras mantienes tu enfoque en esa área.
- Examina si tu forma de visualizar la respiración es parte del problema. Por ejemplo, verifica si la estás visualizando como algo que sólo puede entrar y salir del cuerpo a través de una abertura diminuta, como la nariz. Si este es el caso, esto podría estar restringiendo la respiración. Intenta visualizar el cuerpo como una gran esponja, con la respiración entrando y saliendo naturalmente a través de todos los poros. También puedes verificar si estás visualizando la respiración como algo que no quiere entrar en el cuerpo, ya que esto te puede llevar a intentar forzarla. De manera que intenta visualizar la respiración como algo que *sí* desea entrar en el cuerpo, y que sólo es cuestión de que le permitas entrar.
- Pregúntate si de manera inconsciente estás forzando la respiración para que encaje dentro de ideas preconcebidas y simplistas de cómo es que se debe sentir una respiración comfortable. La gente a menudo asume que la respiración larga y lenta es más comfortable que la corta y rápida, lo cual no siempre es el caso. Recuerda que lo que cuenta como respiración comfortable, lo determinan las necesidades específicas

del cuerpo en cada momento y en cada circunstancia, así que intenta ser más sensible a esas necesidades.

- También te puedes preguntar si estás intentando controlar la respiración demasiado. Puedes verificar si este es el caso, enfocando tu atención en una parte del cuerpo —por ejemplo, la base de la columna— en la cual no tienes la sensación de poder controlar el movimiento de la respiración.

Si ninguna de estas recomendaciones funciona, cambia el tema de la meditación por otro que te parezca inspirador y placentero. Por ejemplo, enfócate en la buena voluntad, la generosidad (piensa en ocasiones en las que has sido generoso por voluntad propia), la gratitud (piensa en gente que ha hecho esfuerzos por ayudarte) o la virtud (piensa en ocasiones en las que tú o alguien que admiras se ha comportado de manera noble y edificante). Date tiempo para pensar en el tema que has escogido sin prestar atención a la respiración, y una vez la mente se sienta a gusto, toma nota de cómo estás respirando mientras permaneces con ese tema de meditación. Si la respiración logra encontrar un ritmo confortable por sí cuenta, esto te dará ideas sobre cómo respirar de una manera confortable.

3. No puedes experimentar las sensaciones de la respiración en ciertas partes del cuerpo.

Este suele ser un problema de percepción, ya que las sensaciones de la respiración están ahí, pero no las reconoces como tales. Puede ser que una parte de tu mente piense que es imposible que existan energías de la respiración fluyendo a través del cuerpo. Si este es el caso, tómallo como un ejercicio de la imaginación. Permítete imaginar que la energía de la respiración sí puede fluir a través de los nervios. Imagínatela fluyendo por algunas de las rutas recomendadas en las instrucciones básicas o fluyendo en el sentido opuesto. En algún momento comenzarás a sentir el movimiento de la energía en una u otra parte del cuerpo, y entonces esto ya no será simplemente un ejercicio de la imaginación.

Mientras tanto, explora tu cuerpo y relaja cualquier patrón de tensión que estés sintiendo en alguna parte. Empieza por las manos y sube por los brazos; luego, baja a los pies y sube por las piernas, la espalda, el cuello y la cabeza; después relaja la parte frontal del tronco. Cuanto más relajado esté tu cuerpo, más fácilmente fluirá la energía de la respiración y más probabilidades tendrás de poder sentir ese flujo de energía.

ENERGÍAS Y SENSACIONES INUSUALES

Presión. Cuando liberas tensión o tirantez en diferentes partes del cuerpo, esto puede dar lugar a sensaciones o energías inusualmente intensas o desequilibradas. Esto

es algo normal y suele resolverse por su cuenta, sin necesidad que interfieras. Sin embargo, existen dos casos en los que se puede convertir en un problema.

1. El primer caso se da cuando la liberación de energía no es completa. La energía que liberamos en un área se queda atascada en otra, creando una fuerte sensación de presión. Dos de las áreas más comunes en las que la presión tiende a acumularse son la cabeza y alrededor del corazón.

Si la presión está en la cabeza, observa si la energía necesita drenarse bajando por el frente (la garganta) o por la columna vertebral. Primero, abre el canal de energía frente a la garganta y enfoca tu atención en el centro del pecho. Durante la inhalación y la exhalación piensa en la energía drenándose a través del canal de la garganta hacia el centro del pecho. Si esto no funciona, recorre conscientemente —hacia abajo— los canales de energía a ambos lados de la columna, para ver si encuentras algún punto de bloqueo. Si lo encuentras, piensa que ese punto se está relajando. Haz esto a lo largo de toda la columna y luego enfoca tu atención en el coxis. Después, visualiza la energía descendiendo por la columna, tanto al inhalar como al exhalar, y saliendo luego por el coxis hacia el aire que te rodea.

Si la presión está en la mitad del pecho, visualiza cómo se abren los canales de energía que bajan por los brazos y las palmas de las manos. Enfoca tu atención en las palmas de las manos y piensa que la energía de la respiración irradia de tu pecho —tanto al inhalar como al exhalar— y que sale por las palmas de las manos. También puedes intentar esta visualización con los canales de energía que bajan por tus piernas y salen a través de las plantas de los pies.

A medida que abres estos canales, no pienses que estás presionando la energía a través de ellos y, específicamente, no pienses que estás intentando introducirles aire. *La respiración con la que estás trabajando es energía, no aire, y la energía fluye mejor cuando no se presiona.* Simplemente piensa ‘estoy permitiendo el flujo’ y ten paciencia. También es importante que distingas entre el flujo sanguíneo y el flujo de la respiración. El flujo sanguíneo es líquido y por lo tanto puede acumular presión cuando se encuentra con algo sólido, mientras que el flujo de la respiración es energía que no necesita acumular presión ya que puede pasar a través de cosas sólidas. Si sientes un exceso de presión en otras partes del cuerpo, imagina que estás conectando esas partes con los canales de energía que salen por los brazos o las piernas.

2. La otra causa de exceso de presión en ciertas partes del cuerpo ocurre cuando, al intentar acelerar el movimiento de la energía de la respiración, terminas presionándola demasiado. Aquí, de nuevo, la frase clave es ‘estoy permitiendo el flujo’. Debes dejar que la energía fluya. No la empujes, ni la presiones. La energía comfortable se puede volver

incómoda si la presionas. Ten paciencia. Visualiza una energía de la respiración sutil, que tan pronto eres consciente de haber empezado a inhalar, ya se ha extendido por todo tu cuerpo. Al cabo de un tiempo sentirás que esa energía realmente está ahí.

Una tensión que no responde a la respiración. Si tienes islas de tensión en el cuerpo que no se disuelven por más que la respiración sea confortable, tendrás que trabajar a su alrededor. Si te enfocas directamente en ellas van a empeorar. Así que debes respirar delicadamente alrededor de su perímetro y darles cierto espacio. A menudo estas islas de tensión representan miembros del comité de la mente que no confían en tus buenas intenciones, así que simplemente debes dejarlas en paz. Ten paciencia con ellas y en algún momento se disolverán por sí solas.

Franjas de tensión que van a través del cuerpo. Primero que todo, examina si estas franjas de tensión son realmente franjas, o si la mente está jugando a ‘unir los puntos’. En otras palabras, hay ocasiones en las que la mente detecta puntos de tensión en distintas partes del cuerpo y las conecta bajo una sola percepción de tensión, lo cual crea la sensación que esos puntos aislados forman parte de una sensación única.

Para examinar si éste es el caso, imagina que tu conciencia es una sierra eléctrica con la que cortas las franjas de tensión en trozos aislados cada vez que las detectas. Si esto aligera la sensación de tensión, mantén presente esta percepción. El problema no es con la tensión como tal, sino con la percepción que ha decidido que esos puntos individuales de tensión son franjas. Así que continúa rechazando esa percepción de ‘franja’ y reemplázala por la percepción de la sierra eléctrica que las va cortando. Hazlo por el tiempo que sea necesario.

Si las franjas de tensión están en la cabeza y parecen rodearla, una forma de cambiar la percepción es imaginar que tu cabeza es mucho más grande que las franjas de tensión, y que esa gran cabeza está llena de una energía placentera que va disipando las franjas. Si a pesar de todo la sensación de la franja de tensión persiste, esto es una señal de que la franja corresponde a un área del cuerpo hambrienta de energía de la respiración. Así que, al inhalar, piensa que la energía de la respiración se dirige inmediatamente hacia esa parte del cuerpo. Permite que la inhalación sea tan larga como sea necesario, para proporcionarle a esa área la sensación de estarse nutriendo. Si al cabo de varios minutos notas que las franjas de tensión no responden, lo mejor es ignorarlas por un tiempo y volver a intentar después cuando tu concentración haya mejorado.

Falta de sensación. Mientras vas explorando las diferentes partes del cuerpo, puede que descubras que en ciertas áreas como el hombro o la espalda no experimentas sensación alguna. Es como si te faltara esa parte del cuerpo. En ese caso, intenta tomar conciencia de las partes que sí puedes sentir a cada lado de la parte que parece faltar.

Por ejemplo, si se trata del hombro, intenta ser consciente del cuello y de la parte superior del brazo, y luego intenta ver dónde se conecta la energía de esas dos partes. Puede que te sorprenda encontrar que sí hay una conexión, pero que no está donde el hombro ‘debería’ estar, y que como no se encuentra donde ‘debería’, la has estado bloqueando inconscientemente. Permite que esas partes se manifiesten y con el tiempo tu sensación se reajustará. La parte que parecía faltar recibirá más sustento de la respiración y reaparecerá en tu conciencia.

Sensación de saciedad o saturación. Esta sensación suele aparecer cuando la energía de la respiración disuelve algunos de los bloqueos internos y ciertas áreas que estaban ávidas de energía, repentinamente se llenan. Esto está relacionado con uno de los factores de *jhana*, el éxtasis. En casos muy intensos, puedes sentirte como si te estuvieras ahogando en esa saciedad. A algunas personas esto les parece agradable, pero otras se sienten amenazadas. Si alguna vez has estado a punto de ahogarte, esto podría despertar sensaciones de miedo. La manera de contrarrestar el miedo, es recordar que estás rodeado de aire y que el cuerpo puede respirar tanto oxígeno como le plazca. Relaja las manos y los pies, y mantenlos relajados. Luego, intenta encontrar un aspecto de la saciedad o saturación que te resulte relajante. Enfócate en eso. También puedes enfocar tu atención en donde siempre lo haces y recordar que la saciedad —si la dejas en paz— tarde o temprano se disipará, transformándose en una sensación de quietud y bienestar.

La sensación de saciedad también les puede parecer amenazante a personas que temen perder el control. La solución, de nuevo, consiste en no enfocarse en la saciedad, sino en el punto habitual de enfoque, recordando que la sensación de saciedad pasará.

Sensación de densidad. A veces, cuando la mente se establece, el cuerpo se siente tan sólido y denso que respirar se hace laborioso. Una posible causa, es que inconscientemente estás manteniendo la percepción del cuerpo como objeto sólido y la de la respiración como algo que hay que empujar para que pase a través de la solidez. La solución es cambiar conscientemente tu percepción. Por ejemplo, puedes recordar que, en realidad, la respiración es tu sensación corporal primaria, es decir, que la energía de la respiración ya se encuentra ahí y que la sensación de solidez viene después. Así que no tienes por qué presionar la respiración a través de un muro de solidez. Déjala que fluya libremente por donde quiera. Otra percepción útil, es pensar en todo el espacio que hay alrededor del cuerpo y en todo el que hay entre los átomos del cuerpo. Incluso dentro de cada átomo, existe muchísimo más espacio que materia. El espacio lo permea todo. Si mantienes esta percepción en mente, la dificultad para respirar se disipará.

La sensación que el cuerpo es demasiado sólido como para respirar, también puede ser causada por el hecho que tu mente esté en tal quietud, que no *necesitas* respirar (ver las explicaciones en el apartado el cuarto *jhana*, [en el cuarto capítulo](#)). En este caso,

sigues intentando presionar la respiración a través del cuerpo, más por costumbre que por necesidad. Así que recuerda que, si el cuerpo necesita respirar, lo hará por sí mismo. No tienes por qué forzarlo a que respire.

Mareo. Si la meditación está causando este problema, la causa puede ser un desequilibrio en tu enfoque o en la respiración. Enfocarte con mucha intensidad en la cabeza puede causar desequilibrio en tu enfoque. Así que mueve tu enfoque a una parte inferior del cuerpo y relájate un poco para no restringir el flujo sanguíneo hacia la nueva área de enfoque. Mantente alejado de la cabeza por un rato.

El desequilibrio en la respiración también puede provenir de la hiperventilación, es decir, de respirar muy deprisa y con mucha intensidad. También puede provenir de reprimir la respiración o de pasar demasiado tiempo con un tipo refinado de respiración. Debes intentar respirar de una manera que evite estos extremos. Si después de intentar estos ajustes continúas con mareo, la causa probablemente está relacionada con una afección física y no con la meditación.

JUZGANDO TU PROGRESO

Como señalé en la [‘Introducción’](#), la estrategia básica para entrenar la mente para que pueda ponerle fin al sufrimiento, consiste en reflexionar sobre tus acciones y cuestionar qué tan hábiles e inteligentes son, para que así puedas continuar depurando tu habilidad y destreza. Dado que la meditación es una acción, esta misma estrategia también se aplica a esta práctica. Para desarrollar la meditación como una habilidad y una destreza, tienes que aprender a evaluar cómo la estás ejecutando y a determinar qué está funcionando y qué no, para que así tu destreza pueda desarrollarse. De hecho, la evaluación es un elemento tan importante de la meditación que, como lo discutiremos en el cuarto capítulo, constituye un factor de *jhana*. Este tipo de evaluación es lo que se convierte en el discernimiento que finalmente conduce a la liberación.

Así que recuerda: existen buenas sesiones de meditación y sesiones que no son tan buenas. Lo que tú quieres, es aprender a juzgar cuál es la diferencia. Sin embargo, la capacidad de juzgar tus acciones es, en sí misma, una habilidad que toma tiempo en desarrollar. Si alguna vez has intentado cultivar una habilidad física o artesanal —como tallar madera, cocinar, practicar un deporte o tocar un instrumento musical— piensa en cómo desarrollaste tu capacidad de juicio para que te ayudara a desarrollar esa destreza. Luego, aplica esos mismos principios a la meditación. A continuación, discutiremos algunos principios que puedes tener presente:

El acto de juzgar tu progreso sólo es útil si te enfocas en tus acciones, y no en tu valor como persona o como meditador.

Si te empiezas a deprimir porque las cosas no te salen bien o te vuelves presumido cuando sí te salen bien, recuerda que esa clase de juicios son una pérdida de tiempo. Los juicios negativos sobre ti mismo destruyen tu capacidad de continuar con la meditación; los juicios positivos sobre ti mismo —así te motiven en el corto plazo— tarde o temprano se convertirán en un obstáculo para tu desarrollo, porque te ennegrecen ante tus errores o te crean falsas expectativas. Si te encuentras en un círculo vicioso en el que te estás juzgando negativamente porque te estás evaluando negativamente, recuerda la imagen del comité de la mente. Encuentra un miembro del comité que de manera amable, pero firme, le recuerde a la voz que vive juzgándose a sí misma, que esa actitud es una pérdida de tiempo. En estas situaciones, entre más apliques buen humor, mejor te irá. Luego, simplemente enfócate en la próxima inhalación y exhalación, después en la próxima, y así sucesivamente.

La única área en la que sí es útil evaluarte a ti mismo, es cuando tienes la tendencia a ser demasiado optimista o demasiado pesimista con respecto a tus habilidades. Si sabes que tienes una de estas tendencias, emplea esa consciencia para equilibrar tu juicio. A menudo, un simple, ‘uy, ahí vamos otra vez’ te ayuda a ser más razonable y tomar las cosas con más calma.

Considera tu meditación como ‘trabajo en desarrollo’.

Recuerda que esto no se trata de un juicio final sobre ti mismo o sobre tus acciones. Estás juzgando tus acciones para que la próxima vez las puedas realizar con más habilidad e inteligencia. Cuando estés juzgando algo, no pienses que eres un juez dando el veredicto sobre un acusado, sino más bien que eres un artesano evaluando su trabajo y haciendo ajustes después de cometer un error.

Equivocarse es normal.

Nosotros aprendemos a través de nuestros errores. Las personas que mejor entienden la práctica de la meditación no son las que meditan sin problemas, sino las que cometen errores, pero se las ingenian para descubrir cómo no repetirlos. Así que intenta ver cada error como una oportunidad para entender lo que está aconteciendo. No te dejes deprimir. De hecho, si te vas a sentir orgulloso de algo, debe ser de la buena disposición que tienes para reconocer tus errores y aprender de ellos.

La relación entre acciones y resultados es compleja, así que no te apresures a sacar conclusiones sobre qué causó qué, en tu meditación.

A veces los resultados que obtienes en el momento provienen de cosas que estás haciendo ahora mismo; pero otras veces provienen de lo que hiciste ayer o la semana pasada, o incluso de un pasado remoto. Por esta razón, un método que funcionó ayer

puede que no funcione hoy. Aprende a juzgar tu meditación, sólo después de haberla observado repetidamente, una y otra vez.

Y no te obsesiones pensando en lo buena que era antes tu meditación, en comparación con la de ahora. Si tu meditación iba bien en el pasado, era porque te enfocabas en la respiración en el presente y no porque estuvieras pensando en meditaciones anteriores. Así que aprende de esa lección y dedícate a observar tu respiración ahora en el presente. Además, puede que esa meditación nunca haya sido tan buena como piensas. La razón por la cual la meditación aún no marcha bien, es porque todavía tienes que aprender más cosas. Así que para aprender esas ‘más cosas’, debes dedicarte a observar tu respiración y tu mente ahora en el presente, de una manera más cuidadosa.

No te sorprendas por altibajos repentinos en tu meditación.

La complejidad de cómo las acciones producen resultados, también es la causa de estos altibajos. No te confíes ni te vuelvas negligente cuando las cosas vayan tan bien, que tu mente es capaz de aquietarse sin necesidad de esfuerzo alguno. Mantente alerta. Y cuando tu estado de ánimo está tan mal que ni siquiera puedas seguir el primer paso de las instrucciones, no abandones la meditación. Mira la situación como una oportunidad para aprender más sobre cómo funciona el principio de causalidad en la mente. Algo debe haber causado ese revés, así que investigalo. Además, esta también es una buena ocasión para recurrir a tu observador interno; para ser paciente al tomar distancia y observar los malos estados de ánimo. De esta manera, sin importar que el cambio repentino sea para bien o para mal, aprenderás una valiosa lección: cómo mantener tu observador interno separado de todo lo que está aconteciendo, para así poder observar las cosas con más cuidado y atención.

No te compares con otros.

Tu mente es tu mente y la mente de los demás es la de los demás. Es como estar internado en el hospital y compararse con los demás pacientes. No ganas nada regodeándote en el hecho que te estás recuperando más rápido que los demás; tampoco ganas nada desanimándote porque otros enfermos se están recuperando antes que tú. Lo que debes hacer, es enfocar toda tu atención en tu propia recuperación.

Mientras meditas, no compares tu práctica con lo que has leído en un libro, incluyendo este.

Los libros están ahí para que los leas cuando no estás meditando. Pero cuando estás meditando, tienes que enfocarte en la respiración. Los libros simplemente te van a dar ideas sobre lo que puede acontecer. Tú vas a aprender mucho más observando lo que

está aconteciendo en el momento, y si es el caso, averiguando qué es lo que hay que hacer en ese instante para que las cosas vayan aún mejor.

MANTENIENDO TU MOTIVACIÓN

Entrenar la mente es un proyecto a largo plazo que requiere cierto grado de madurez para que no pierdas la motivación cuando la novedad y el entusiasmo inicial se hayan desgastado. Es posible sentirse agobiado por el aburrimiento, el desaliento, la impaciencia o las dudas, sobre todo cuando el progreso de la meditación es lento. Si tu motivación está sufriendo por causa de estas emociones, salta a las recomendaciones de la próxima sección.

Sin embargo, en ciertas ocasiones puedes perder la motivación por la simple razón que las exigencias de tu vida personal se hacen tan apremiantes, que no te dejan tiempo o energía para meditar. En este caso, es muy importante que vuelvas a recordar por qué es importante meditar: porque si tu mente no está entrenada, es muy fácil que responda a las exigencias de la vida cotidiana de maneras que no son adecuadas, ni hábiles, ni inteligentes.

De manera que debes recordar lo siguiente:

- Primero, que ‘apremiante’ no siempre significa ‘importante’. Aprende a identificar los asuntos que puedes dejar de lado momentáneamente, mientras le dedicas atención a tu mente.
- Segundo, que como el mundo no te va a dar tiempo para meditar, tú eres el que tiene que asegurarse de sacar ese tiempo.
- Tercero, que el tiempo que le dedicas a la meditación no es tiempo que le debes quitar a las personas que quieres o de las cuales eres responsable. Por el contrario, el tiempo que inviertes en meditar contribuye a mejorar tu estado mental y se convierte así en un regalo para ellos.
- Cuarto, que un mejor estado mental te ayudará a simplificar tu vida y a hacerla más manejable.

Para que puedas seguir sacando tiempo para la meditación con regularidad, debes sumarle al comité de tu mente algunas voces que te den ánimo y te motiven para continuar con la práctica. Si esas voces ya existen debes fortalecerlas. A continuación, discutiremos algunas de las voces que han sido de utilidad para otros meditadores, aunque es importante recalcar que tú debes examinar cuáles son las que más te pueden ayudar a ti, dadas tus circunstancias. Cada persona, en diferentes momentos de su vida, va a encontrar que ciertas voces son más efectivas que otras.

La actitud vigilante: Esta voz te hace recordar que una mente sin entrenamiento conduce a estrés y sufrimiento innecesarios para ti y para quienes te rodean. También te recuerda que, si tú no entrenas tu mente, nadie lo va a hacer por ti; y que si no lo estás haciendo ya, va a ser aún más fácil cuando estés más viejo.

La compasión: Esta voz te recuerda las muchas maneras en las que meditar es una expresión activa de buena voluntad hacia ti y hacia quienes te rodean. Te recuerda que empezaste a meditar porque querías algo mejor que la vida que antes tenías; que si realmente te quieres a ti mismo y a tus seres queridos, ¿por qué vas a dejar pasar esta oportunidad? Esta voz se fortalece cuando aprendes a respirar placenteramente, ya que puedes recordar —especialmente en los momentos en los que te sientes agotado— lo agradable que es pasar un tiempo con una respiración revitalizante.

El orgullo saludable: Esta voz te recuerda la satisfacción de un trabajo bien hecho y de lo bien que se siente cuando logras actuar con mayor habilidad e inteligencia en áreas de la vida que eran difíciles para ti. ¿No te gustaría expandir aún más tu rango de habilidades?

La vergüenza saludable: Esta voz se desarrolla a partir de un orgullo también saludable. Te recuerda de las ocasiones en las que conscientemente has permitido que miembros torpes e inadecuados del comité de tu mente tomen el control. ¿Quieres seguir siendo esclavo de esos miembros? ¿Qué pensaría la gente que estimas si pudieran leer tu mente? Este tipo de vergüenza es saludable en el sentido de que no va dirigida hacia ti como persona, sino hacia la calidad de tus acciones.

La inspiración: Esta voz te recuerda del ejemplo de los meditadores del pasado. Ellos hicieron algo noble con sus vidas, de manera que, ¿no quieres tú también llevar una vida noble? Esta voz se fortalece cuando lees sobre otras personas que pudieron superar sus dificultades en la meditación. Estas personas no solo alcanzaron la verdadera paz mental, sino que dejaron un buen ejemplo para todo el mundo. Otra manera de inspirarte, es relacionándote con otros meditadores y encontrando una fuente de vitalidad en ese grupo.

El padre interior: Esta voz es la que te promete un regalo, un estímulo, para ayudarte a atravesar los períodos difíciles de la práctica. Es un pequeño e inofensivo placer sensorial (por ejemplo, un helado o una barra de chocolate) que te vas a regalar a ti mismo si cumples con tu plan y tu horario de meditación.

El comediante amable: Esta voz es la que, a través de la capacidad de reírte de ti mismo con buen humor y amabilidad, te muestra lo tontas que son algunas de tus razones para no practicar. Esto no quiere decir que tus actitudes sean más tontas que

las de los demás, sino que las tonterías son algo estándar en la humanidad. Al igual que con el discernimiento, la capacidad de reírte de ti mismo con buen humor y amabilidad surge de la capacidad de tomar distancia frente a tus acciones. Esto explica por qué los grandes maestros de meditación tienen un sentido del humor tan agudo. Cuando logras reírte de tus insensateces y de tus racionalizaciones, les quitas mucho poder.

De manera que debes examinar cuáles de estas voces —cuáles de estos miembros del comité de la mente— pueden motivarte a seguir avanzando. Utiliza estas voces para darte charlas de motivación personal que sean adecuadas para cada ocasión. Si en realidad es muy poco el tiempo que te queda libre para meditar, recuerda que para entrenar la mente no hace falta que te sientes con los ojos cerrados. Como ya lo han dicho muchos maestros: si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar (incluso mientras realizas otras actividades).

De otro lado, puede que te ayude recordar que, si en realidad estás tan ocupado, eso quiere decir que en realidad estás tan ocupado que debes meditar; que estás demasiado ocupado como para *no* meditar. Por tu propio bien y por el de los demás, es importante que puedas recargar tus baterías constantemente y la meditación es la mejor manera de hacerlo.

EMOCIONES QUE INTERFIEREN CON LA MEDITACIÓN

Para lidiar con estas emociones es útil recordar los tres tipos de fabricación mencionados en la [‘Introducción’](#): la fabricación corporal (la inhalación y la exhalación); la fabricación verbal (el pensamiento dirigido y la evaluación) y la fabricación mental (las sensaciones y las percepciones). Estas fabricaciones son los componentes básicos a partir de los cuales construimos las emociones. Para salir de una emoción torpe e inadecuada tienes que cambiar esos componentes básicos. No te debes engañar creyendo que esa emoción te está diciendo lo que realmente estás sintiendo. Cada emoción es un paquete de fabricaciones. De manera que una emoción hábil e inteligente que conscientemente has fabricado, no es menos ‘tuya’ que una emoción torpe e inadecuada que has estado fabricando inconscientemente por pura costumbre.

Por lo tanto, debes aprender a experimentar con cómo ajustar los diferentes tipos de fabricación. Algunas veces, cambiar la manera en la que estás respirando te puede sacar de una emoción torpe e inadecuada, pero otras veces tendrás que experimentar con fabricaciones verbales o mentales para ver qué funciona. En este caso, la imagen del comité también resulta ser un marco de referencia útil. Cualquier emoción que sientes, es simplemente uno más de los miembros del comité. Sin embargo, una emoción también pueda representar a una facción problemática que se está haciendo pasar por

miembros hábiles del comité, mientras trabaja por deshacerse de esos miembros que sí quieren meditar.

Al lidiar con emociones que interfieren con la meditación, la lección número uno es que debes identificarte con los miembros que sí quieren beneficiarse de la meditación. Si no te identificas con ellos, ninguno de estos métodos será sostenible. Pero si logras hacerlo, ya ganaste la mitad de la batalla. Aquí también vas a tener que explorar y experimentar nuevas estrategias para fabricar tus emociones de una manera diferente en cada caso en particular. A continuación, discutiremos algunas de las posibles estrategias para enfrentar diferentes emociones que puedes empezar a explorar.

Aburrimiento. Usualmente, el aburrimiento sucede por no prestarle suficiente atención a lo que estás haciendo. Si sientes que en tu meditación no está pasando nada, recuerda que estás justo en el sitio ideal para observar tu mente y que si no estás viendo nada, es simplemente porque no estas mirando. Por lo tanto, debes intentar observar con más cuidado la respiración o hacer el esfuerzo de detectar posibles distracciones con más rapidez. Recuerda que el aburrimiento es una distracción que va y viene. En otras palabras, que no es cierto que no esté pasando nada, porque el aburrimiento es algo que está sucediendo y el hecho de identificarte con él, implica que no te diste cuenta de su proceso de formación. La próxima vez tienes que observar las cosas con mayor atención.

Una percepción útil para tener en mente, es imaginar que eres un naturista que observa el reino animal. Siendo naturista, es imposible ponerse una cita con la fauna que quieres observar. Por lo tanto, tienes que ir a un lugar frecuentado por los animales —por ejemplo, un abrevadero— y sentarte a esperar, estando muy alerta para saber cuándo se van acercando, y manteniendo la quietud para no ahuyentarlos. La respiración en el momento presente es el abrevadero, es decir, el lugar donde los movimientos de la mente se evidencian más claramente. De manera que estás en el lugar indicado y lo único que tienes que hacer, es aprender a cultivar la habilidad de permanecer quieto y alerta en tu meditación.

Desánimo. Si te sientes desanimado, es porque de manera inadecuada estás comparando tu avance en la práctica con ideas preconcebidas sobre cómo en realidad deberías estarlo haciendo. En este caso, puedes volver a leer la sección [‘Juzgando tu Progreso’](#) y también leer algunas de las historias del *Theragatha* y del *Therigatha* en el Canon Pali. En estos versos, monjas y monjes cuentan los problemas que tuvieron con la meditación antes de alcanzar el Despertar. Mantén en mente la percepción que, si ellos pudieron superar sus problemas —a menudo severos— tú también puedes superar los tuyos.

Tampoco debes sentirte avergonzado o temeroso de darte palabras de aliento mientras meditas. Una actitud de ‘sí se puede’ es lo que marca la diferencia. Así que debes darle ánimo a los miembros de tu comité que te pueden ayudar. En un principio, las palabras de aliento pueden sonar un poco artificiales —sobre todo si las voces del ‘no se puede’ han monopolizado la discusión— pero con el tiempo, empezarás a ver resultados y este tipo de actitudes positivas te van a parecer más naturales.

Siempre recuerda que una mala sesión de meditación es mejor que no meditar. Con una mala sesión, por lo menos queda la esperanza de poder entender por qué ha sido mala. Pero si no meditas, ni esperanzas hay.

Ansiedad y preocupación. Estas emociones de desasosiego se alimentan de la percepción que, si te preocupas lo suficiente por el futuro, vas a estar mejor preparado para los peligros que te esperan. Sin embargo, esta percepción es completamente absurda. Recuerda que el futuro es muy incierto y que no sabes qué peligros te esperan; pero lo que sí sabes, es que la mejor manera de prepararte para cualquier eventualidad es fortalecer tu *sati*, tu capacidad de estar alerta y tu discernimiento. Recuerda también, que la mejor manera de desarrollar estas cualidades es manteniendo tu atención en la respiración. Luego, intenta respirar de la manera más relajante y tranquilizadora posible, para así contrarrestar el tipo de respiración agitada que alimenta el desasosiego.

Si sufres de una sensación general de ansiedad, es decir, si te sientes intranquilo sin saber por qué, puede que estés en un círculo vicioso en el cual las sensaciones de ansiedad causan la respiración agitada, y la respiración agitada a su vez alimenta las sensaciones de ansiedad. Intenta romper este círculo respirando consciente y consistentemente con un ritmo calmado y profundo, involucrando todos los músculos de tu abdomen, hasta llegar a la parte baja del cuerpo. Con la inhalación, respira tan profundo como puedas con el abdomen, hasta el punto en que te sientas un poco saturado. Luego, exhala de manera lenta y delicada. Relaja todos los músculos de la cabeza y de los hombros para que sea el abdomen el que haga todo el trabajo. Puede que en un comienzo este ritmo de respiración no se sienta cómodo, pero va a romper el círculo vicioso. Después de unos minutos, permite que la respiración vuelva a tener un ritmo más cómodo y natural. Mantén este ritmo tanto tiempo como puedas y las sensaciones de ansiedad se irán debilitando.

Vale la pena anotar, que este tipo de respiración abdominal profunda también ayuda a aliviar dolores de cabeza producidos por el estrés.

Sentimientos de duelo. Si la tristeza por la pérdida de un ser querido o por el fin de una relación amorosa invade tu meditación, la manera correcta de lidiar con ese sentimiento de duelo depende de si has tenido la oportunidad de expresar este tipo de

sentimiento adecuadamente en tu vida. La sensación de lo que es ‘suficiente’ es diferente para cada caso, pero si genuinamente sientes que necesitas expresar más tu tristeza, busca el momento y lugar apropiados para hacerlo. Después, cuando ya te sientas listo para meditar, toma la determinación de dedicar el mérito de tu meditación a la memoria de la persona que has perdido. La convicción de que esto realmente ayudará a esa persona —dondequiera que se encuentre— permitirá que te beneficies de la estabilidad interna que la meditación puede brindar durante tiempos difíciles.

El duelo saludable es un proceso complejo, ya que requiere que reconozcas lo que era especial en esa persona y en tu relación con ella, pero también que reconozcas lo que no lo era, es decir, el hecho que ha finalizado, lo cual no es nada extraordinario. Tarde o temprano toda relación tiene que llegar a su fin. Esa es la historia de la humanidad. Por eso, debes desarrollar la fortaleza interior que te permita mantener una sensación de bienestar, a pesar de las inevitables pérdidas que la vida nos depara. Esta es una de las razones por las que meditamos.

Encontrar esta fortaleza interior no significa que eres desleal a la otra persona o al amor que sentías por ella. Por el contrario, estás demostrando que el haber tenido esa relación en tu vida te ha hecho una persona más fuerte. Para muchas personas, lo más difícil del proceso de duelo es saber cuándo debe pasar de enfocarse en lo especial de la relación, a enfocarse más en lo que no lo era (el hecho que, como todo, algún día tenía que finalizar), sin sentir que son desleales. Si no puedes cambiar esta actitud, te convertirás en alguien que se regodea en su dolor y esto te impedirá seguir haciendo cosas buenas por ti y por otros seres queridos. Si esto te sucede, discútelo con alguien de tu confianza que te pueda dar buenos consejos.

Recuerdos dolorosos. Si mientras meditas tu mente se ve abrumada por recuerdos de alguien que te hizo daño, ten presente que uno de los mejores regalos que te puedes hacer, es perdonar a esa persona. Perdonarla no significa que debes sentir afecto o amor por ella, sino que simplemente te comprometes a no buscar venganza por lo que te hizo. Es mejor no intentar saldar cuentas e igualar el marcador, porque el marcador en la vida —a diferencia de los deportes— nunca llega a un resultado final. Lo más sabio, es deshacerte de la carga de resentimiento y romper el círculo vicioso de revancha, ya que si no lo haces, vas a enredarte en un horrible tira y afloje que puede durar mucho tiempo. Recita una breve frase de buena voluntad hacia esa persona —que pueda recapacitar, cambiar de comportamiento y seguir el camino hacia la felicidad verdadera— y luego vuelve a la respiración.

Si tienes recuerdos de personas a las que has perjudicado, ten presente que los remordimientos no deshacen el daño que hiciste, pero sí debilitan la confianza en tu capacidad de cambiar de conducta. Así que simplemente decide que no quieres volver

a hacerle daño a nadie y extiende deseos de buena voluntad hacia la persona que perjudicaste —dondequiera que esté— luego extiende deseos de buena voluntad hacia ti mismo y finalmente, extiende deseos hacia todos los seres vivientes.

Pensar en todos los seres vivientes te ayudará a recordar que no eres el único que le ha causado daño a otros en el pasado. Todos nos hemos hecho daño los unos a los otros muchas veces, durante el transcurso de innumerables vidas. Este tipo de reflexión también te recuerda que las oportunidades de causar daño son numerosas y que, por lo tanto, tienes que tomar la determinación que vas a tratar a todo el mundo con cuidado y consideración. Si quieres escapar del ciclo dañino de este mundo, el primer paso es tomar la determinación de no causar daño alguno. No puedes esperar a que los demás sean los primeros en tomar esa determinación. Finalmente, dedica el mérito de tu meditación a las personas a las que les has causado daño y luego vuelve a la respiración.

Aplica estos mismos principios si tienes recuerdos de ocasiones en las que no ayudaste a alguien que lo necesitaba. Si se trata de una ocasión en la que tú de verdad no podías prestar ayuda, vuelve a leer la discusión sobre la ecuanimidad del apartado inicial en la sección de [‘Preparándose para meditar’](#).

Lascivia o deseo sexual. Esta emoción surge cuando te enfocas en las percepciones atractivas que construyes alrededor de personas, imágenes o relaciones, mientras activamente ignoras las que no lo son. Se agravan con el tipo de respiración que usualmente acompaña tus fantasías y existen dos maneras de enfrentarlas.

La primera, es intentar debilitar la voz que insiste en obtener placer inmediato. Respira de una manera que sea capaz de relajar cualquier punto de tensión que encuentres en tu cuerpo. Un buen sitio para empezar es el dorso de las manos.

La segunda, es introducir percepciones desagradables en tus fantasías. Si te estás enfocando en lo atractivo que es el cuerpo de una persona, enfócate más bien en las partes que están justo debajo de la piel, las cuales no son tan atractivas. Si te estás enfocando en una narrativa sobre la relación que es atractiva, visualiza a la otra persona diciendo o haciendo algo que te parezca realmente desagradable. Por ejemplo, piensa en las cosas estúpidas o humillantes que has hecho en momentos de lascivia y visualiza a la otra persona burlándose de ti a tus espaldas. Pero, si imaginar este tipo de cosas te estimula aún más, es mejor que pienses en algo que, basado en tu experiencia, te hará perder el interés. Por ejemplo, puedes pensar en todas las implicaciones y ataduras que van de la mano de ese tipo de relación y que estarías mucho mejor sin enredarte. Después de estas reflexiones, vuelve a enfocarte en la respiración.

Es importante mencionar que estas reflexiones no son solamente para monjas o monjes. Los practicantes laicos que están en una relación comprometida también necesitan herramientas para que la mente no salga a vagabundear por fuera de la relación. Incluso dentro de una relación de pareja, puede haber ocasiones en las que vas a tener que controlar tu libido. Y aunque no estés en una relación comprometida, puedes causar sufrimiento si no eres capaz de parar pensamientos lascivos, así quieras hacerlo. Puede que la sociedad en general alabe y promueva el apetito sexual, pero el apetito sexual sin límites ha hecho incalculables daños. Por eso necesitamos herramientas que nos ayuden a contrarrestarlo o controlarlo, no solo al meditar, sino también en la cotidianidad. Si el apetito sexual no tiene límites, las buenas cualidades que pueden florecer al controlarlo no tendrán la oportunidad de desarrollarse.

Enamoramiento. Esta es una variante de la atracción sexual en la que no te enfocas tanto en el cuerpo de la otra persona, como en las historias que construyes alrededor de la felicidad y la armonía que van a encontrar si están juntos. Si empezar una nueva relación es algo que no te conviene, recuerda que en el pasado muchas de estas fantasías románticas han terminado en decepción. ¿Crees que esta vez tu fantasía sí se va a cumplir? Cuando puedas ver lo peligroso que es dejarte ilusionar por esa fantasía, inyéctale un elemento de la realidad para hacerla aún menos atractiva. Imagina a esa persona haciendo algo que realmente te va a decepcionar como, por ejemplo, siendo infiel, hasta que la fantasía pierda todo su atractivo.

Ira. Al igual que con la lascivia, lo primero que debes hacer, es buscar los centros de tensión que la ira ha creado en el cuerpo. El pecho, el estómago y las manos son buenos sitios para empezar. Respira de tal manera que esa tensión pueda liberarse.

El paso siguiente es fabricar percepciones que contrarresten la ira. Aunque un antídoto ideal es extender pensamientos de buena voluntad, a veces no vas a estar de ánimo para hacerlo. En ese caso, puedes pensar en las tonterías que has dicho y hecho cuando has tenido rabia e imaginar que la persona con la que estás enfadado está feliz de verte actuar de una manera tan estúpida. ¿Quieres darle a esa persona esa gran satisfacción? Este tipo de reflexión usualmente logra calmarte lo suficiente como para que puedas pensar con más claridad.

Luego, reflexiona que si lo que quieres es que todo salga como a ti te place, estás en el reino equivocado. Para eso tendrías que estar en el cielo y desafortunadamente estás en un mundo de seres humanos. La historia de la humanidad está llena de gente haciendo cosas desagradables, así que es mejor que abandones la percepción que tú o tus seres queridos son víctimas de una gran injusticia. El abuso y el maltrato son algo común y la ira no te va a ayudar a lidiar con esto de manera efectiva. Si quieres que tu reacción ante la injusticia tenga un efecto positivo, primero debes despejar tu mente.

Así que cuando un evento te parezca injusto, antes de ceder ante la ira, debes intentar desarrollar ecuanimidad frente a la universalidad de la injusticia y luego evaluar cuál es la mejor manera de reaccionar en ese caso en particular.

Otra estrategia consiste en pensar en el bien que la persona hacia la cual sientes rabia ha hecho. En realidad, son muy pocas las personas que no tienen nada de bondad. Si te niegas a ver la bondad de esa persona, no podrás confiar en tu habilidad de actuar de una manera justa e inteligencia frente a ella, lo cual hará que tu corazón se endurezca. Una imagen para esta estrategia, es imaginar que estás cruzando un desierto, muerto de calor, sed y hambre y que, de repente, encuentras un poco de agua en la pisada de un animal. Si intentas sacar el agua con la mano, la vas a llenar de arena. Así que, para poderla beber, tienes que ponerte en cuatro patas y sorberla directamente del suelo. Puede que esa postura no sea muy decorosa, pero como sobrevivir es tu prioridad, ese no es el momento para preocuparte por tu imagen o tu decoro. De la misma manera, si sientes que te estás rebajando al buscar bondad en la persona hacia la cual sientes rabia, te vas a privar del agua que necesitas para mantener viva tu propia bondad. Así que intenta encontrar esa bondad y mira si eso te facilita desarrollar pensamientos de buena voluntad. Recuerda que lo haces por tu bien y por el de esa persona. Si no puedes encontrar ni siquiera un acto de bondad que esa persona haya llevado a cabo, entonces compadécete de ella, pues se está metiendo en un hueco del cual será muy difícil salir.

Envidia y celos. Estas emociones son un tipo específico de ira que se origina cuando percibes que a alguien le está yendo bien a tu costa. Por ejemplo, cuando un compañero de oficina recibe un ascenso por algo que consideras tu trabajo, o cuando una persona que te gusta se enamora de alguien más. Los celos y la envidia, le suman a la ira percepciones de decepción y de orgullo herido. En cada caso, estas emociones son el resultado de haber puesto tus esperanzas de felicidad en algo que está bajo el control de alguien más.

Una forma de lidiar con la envidia y los celos es recordar que, si no dejas de definir tu felicidad y tu autoestima en términos de cosas externas que no puedes controlar, siempre vas a ser su esclavo. ¿No crees que ya es hora de que busques la felicidad en tu interior? La otra cara de la moneda, es preguntarte si eres alguien que ha querido acaparar toda la felicidad y la buena fortuna para sí mismo. Si este es el caso, ¿qué clase de persona eres? Si en el pasado has disfrutado despertando envidia o celos en los demás, recuerda que, inevitablemente, ahora la estás pagando a través de los sentimientos que estás experimentando. ¿No crees que ya es hora de salir de ese círculo vicioso?

Tal vez una de las percepciones más útiles para lidiar con estas emociones, es tomar distancia e intentar ver la vida y el mundo desde una perspectiva más amplia, para darte cuenta de lo insignificantes que realmente son las cosas por las que sientes celos o

envidia. Piensa en la imagen que resume la visión del Buda sobre el ámbito humano: gente retorciéndose como peces atrapados en charcos que se están secando, peleando por agua que se va a acabar. ¿De verdad vale la pena seguir peleando por cosas insignificantes y pasajeras? ¿No sería preferible encontrar una mejor fuente de felicidad?

Después de reflexionar de esta manera, tómate un tiempo para desarrollar la actitud sublime de la ecuanimidad y, si te sientes con ánimos, añádele algo de alegría empática.

Impaciencia. Cuando la práctica no está dando resultados tan rápido como lo deseas, recuerda que el problema no es el deseo *per se*. Lo que sucede es que lo has enfocado en el lugar equivocado. Lo has enfocado en los resultados y no en las causas que van a producir esos resultados. Es como conducir un automóvil hacia una montaña que está en el horizonte: si pasas todo el tiempo mirando hacia la montaña, te vas a salir de la vía. Por lo tanto, debes enfocarte en la carretera y seguirla atentamente, kilómetro a kilómetro. Así, llegarás a la montaña.

De manera que cuando te sientas impaciente con la meditación, recuerda que debes enfocar tu deseo en permanecer con la respiración, en mantener la *sati*, en estar alerta y en todos los otros elementos de la práctica que cuentan como causas. Si enfocas tu deseo en desarrollar las causas bien, los resultados tendrán que llegar.

Si tu impaciencia proviene de un deseo de concluir rápidamente la meditación para poder continuar con ‘el resto de tu vida’, recuerda que es ‘el resto de tu vida’ lo que ha dejado a tu mente con la necesidad de buscar medicina para restaurarla. La meditación es exactamente esa medicina; es como la crema que usas para un sarpullido. Tú no debes untarte una pomada e inmediatamente lavarla con agua. Tienes que dejarla por un tiempo sobre la piel para que pueda obrar. De la misma manera, tienes que darle tiempo a la respiración y a las cualidades que estás desarrollando en torno a ella para que puedan hacer su trabajo. Recuerda que la meditación no es una etapa que vas a ‘superar’. Así como tu cuerpo va a necesitar cuidados y medicinas durante toda su estadía en este mundo inclemente, mientras estés vivo, tu mente también necesitará la medicina restauradora de la meditación.

Dudas. Existen dos tipos de dudas: dudas sobre ti mismo —ya discutidas en la sección sobre el desánimo— y dudas sobre la práctica, las cuales se pueden superar de dos maneras.

La primera, consiste en leer sobre el ejemplo del Buda y sus nobles discípulos. Ellos fueron (y son) gente de sabiduría e integridad, que impartieron sus enseñanzas de

manera gratuita y que no tenían razón alguna para tergiversar la verdad frente a nadie. Es raro encontrar maestros así en el mundo, de manera que debes darles el beneficio de la duda.

La segunda, es recordar que la práctica en realidad sólo puede ser juzgada por una persona que es sincera. ¿Eres sincero al permanecer con la respiración? ¿Eres sincero al observar cuándo tu mente está actuando de manera hábil e inteligente y cuándo no? ¿Podrías ser más sincero en estas áreas? Sólo podrás superar tus dudas si eres realmente observador, y si te esfuerzas con seriedad y compromiso más allá de los límites a los que estás acostumbrado. A la larga, no importa qué tan verdadera termine siendo la práctica, porque al aprender a ser más observador y diligente, no tienes nada que perder y sí mucho que ganar. Por lo tanto, la energía que inviertas en el desarrollo de estas cualidades no es un desperdicio.

VISIONES Y OTROS FENÓMENOS DESCONCERTANTES

Cuando la mente empieza a aquietarse, pueden aparecer intuiciones inusuales, tales como visiones, voces y otros fenómenos desconcertantes. La información que proporcionan estos fenómenos es a veces verdadera y a veces falsa. La información verdadera es extremadamente peligrosa, porque te puede llevar a creer ciegamente en todo lo que aparece en tu mente y de esa manera puedes empezar a dejarte engañar por las cosas que son falsas. También te puede volver presumido y arrogante, porque vas a empezar a creer que eres especial. Esto automáticamente te alejará del camino.

Por esta razón, la regla general es no meterse con estas cosas. Recuerda: *no todo lo que surge en una mente en quietud es confiable*. Así que no sientas que te estás perdiendo de algo importante por no investigarlas. Sólo debes arriesgarte a investigarlas, si estás bajo la supervisión de un maestro versado en estos fenómenos. El mejor tipo de información que un libro como éste puede ofrecer con respecto a estos fenómenos, son las siguientes recomendaciones sobre cómo no inmiscuirte con ellos.

Señales. En ocasiones, a medida que la mente se aquieta, puede aparecer una luz, o puedes escuchar un sonido de alta frecuencia, o puedes tener una sensación inusual relacionada con otro sentido, bien sea un olor, un sabor, o una sensación táctil. Si esto sucede, no abandones la respiración. Estas son simplemente señales de que tu mente se está estableciendo, así que las debes tratar de la misma manera que tratas las señales de tránsito. Cuando ves una señal que indica cómo llegar a una ciudad, tú no te sales de la carretera y te quedas con la señal, sino que permaneces en la vía y así puedes llegar a tu destino.

Visiones. Puede que tengas una visión tuya, de otra persona, o de otro tiempo y lugar, a medida que la mente empieza a establecerse o si en un lapso de la *sati*, la mente abandona la respiración. Estas visiones aparecen en la mente cuando está en quietud, pero sin encontrarse totalmente establecida en su objeto de concentración. Para deshacerte de estas visiones, reestablece la *sati* respirando profundamente unas tres o cuatro veces en el área del corazón. Si la visión es de otra persona, primero extiéndele buena voluntad y luego respira profundamente en el área del corazón para que la visión desaparezca.

Sensación de haber abandonado el cuerpo. Si sientes que estás por fuera de tu cuerpo, es posible que sientas la tentación de viajar un poco por el plano astral. Debes resistir esa tentación, pues allí no sólo acechan peligros, sino que también corres el riesgo de dejar desprotegido a tu cuerpo. Para regresar a tu cuerpo, invoca las cuatro propiedades básicas que conforman tu sentido del cuerpo, tal como lo experimentas desde tu interior: la energía de la respiración, la calidez, la frescura y la solidez (ver la explicación sobre el cuarto *jhana*, en el [cuarto capítulo](#)).

Presencias externas. Si percibes una energía o una presencia incorpórea por fuera de tu cuerpo, no tienes por qué indagar quién es o qué es lo que la está causando. Simplemente expande la consciencia de tu cuerpo entero y llénalo de la energía de la respiración. Piensa en tu consciencia y en tu energía de la respiración como algo sólido e impenetrable; imagínalas desde la coronilla, hasta las puntas de los dedos de pies y manos. Una vez hayas asegurado tu cuerpo de esta manera, extiende pensamientos de buena voluntad en dirección de esa presencia externa y luego en todas las direcciones. Sigue haciéndolo hasta que la sensación de esa presencia externa se haya ido.

QUEDARSE ATASCADO EN LA CONCENTRACIÓN

El apego a la concentración puede ser saludable o nocivo. El apego saludable es un elemento necesario para que la puedas desarrollar como habilidad y destreza. Con este tipo de apego, intentas mantener tu calma interior en todas las situaciones, mientras cumples con tus responsabilidades durante el transcurso del día. También te interesas en descubrir por qué en ciertas situaciones no logras mantener la concentración, y buscas más tiempo para la práctica formal —así sean sólo intervalos cortos y dispersos durante el día. La razón por la cual este apego es saludable, es porque te ayuda a detectar cualquier apego malsano como un problema a resolver, brindándote además una base sólida desde donde resolverlo.

Si tienes un apego nocivo a la concentración, no vas a querer dejar nunca la práctica formal, ni vas a querer relacionarte con otras personas o cumplir con tus deberes cotidianos, ya que consideras que el mundo no es más que un estorbo para tu paz

mental. Esto quiere decir que simplemente quieres usar la concentración como excusa para escapar de tus responsabilidades en el mundo.

Debes recordar, que esas responsabilidades son oportunidades importantes para que desarrolles las tres cualidades que necesitas para entrenar tu mente en el discernimiento: la paciencia, la persistencia y la ecuanimidad. Además, recuerda que la agitación que sientes cuando lidias con el exterior no proviene del mundo, sino de tu propia mente. Si quieres huir de todo usando la concentración, simplemente te estás escondiendo sobre la raíz de tu agitación interna y nunca vas a ser capaz de arrancarla. Así, tarde o temprano, acabará por destruir tu concentración y te quedarás sin nada que pueda sostenerte.

INSIGHTS ALEATORIOS

Si un momento (o evento) de *insight* surge súbitamente en tu mente mientras estás meditando, tienes que decidir rápidamente si es algo a lo que vale la pena prestarle atención o si se trata simplemente de una distracción más. La regla general es que si el *insight* se puede aplicar directamente a lo que estás haciendo en la meditación en ese preciso instante, debes ponerle atención e intentar aplicarlo. De esa manera miras si te sirve y si no sirve, lo abandonas. De igual manera, si el *insight* no se aplica directamente a lo que estás haciendo, no le debes prestar atención. No debes tener miedo a estar perdiendo algo valioso. Si intentas agarrarte de ese *insight*, te irá alejando cada vez más de la respiración. Por otro lado, si realmente es algo valioso, permanecerá en tu mente sin que tengas que intentar recordarlo.

Piensa en la concentración como en la gallina de los huevos de oro. Si pasas todo el rato recogiendo y almacenando huevos, la gallina se morirá por falta de atención. Además, el oro de esos huevos es como el oro de los cuentos de hadas: si no les das un buen uso en el preciso momento en que aparece, se convierte en cenizas y plumas. Así que, si no puedes usar el huevo en este preciso instante, descártalo y más bien invierte tu energía en cuidar de la gallina.

Esta es otra área en la que es importante recordar que no todo lo que surge en una mente en calma es confiable. Aquietar la mente te da acceso a muchas de las habitaciones que alguna vez clausuraste, pero el hecho que las puertas se han abierto, no significa que allí haya algo de valor. Algunas de esas habitaciones sólo guardan trastos viejos.

Si un *insight* que has descartado durante la meditación persiste en tu mente después de haber terminado la meditación, pregúntate cómo se podría aplicar a la manera en que conduces tu vida. Si parece ofrecer una perspectiva sabia sobre cómo

actuar en una situación específica, pruébalo para verificar si es útil o no. Además, para cerciorarte de que no te estás dejando llevar por un *insight* sesgado que solamente te muestra un lado de las cosas, debes preguntarte: “¿En qué medida puede ser cierto lo contrario a lo que este *insight* me está diciendo?” Esta es una de las preguntas más importantes que debes tener a la mano para mantener tu equilibrio como meditador.

Si el *insight* es de un tipo más abstracto, como el significado del universo o algo por el estilo, no le prestes atención. Recuerda que las preguntas del discernimiento no se ocupan de abstracciones, sino de acciones —*tus* acciones— que es precisamente el mismo tipo de *insight* que estás buscando en tu meditación.

Capítulo 3 - La Meditación en la Vida Diaria

Existen dos importantes razones por las cuales es útil extender la práctica de la meditación al resto de tu vida diaria. En primer lugar, porque creas una dinámica que sostiene tu práctica de una sesión de meditación a la otra. Si divides tu vida en fragmentos en los cuales meditas y fragmentos en los que no, la energía que creas en tu sesión se disipa durante los intervalos. El resultado es que en la siguiente meditación tienes que volver a comenzar de cero.

Es como si tuvieras un perro atado con una correa. Si dejas la correa muy larga, el perro se va a enredar con lo que encuentre —árboles, sillas o personas— y si quieres traerlo de vuelta, te tocará la dispendiosa labor de ir desenredando la correa. Pero si tienes al perro con una correa corta, se quedará quieto donde lo sientes. De la misma manera, si intentas mantener tu centro meditativo durante el día, cuando llegue la hora de sentarte a meditar ya vas a estar centrado y podrás retomar tu meditación desde ese punto.

En segundo lugar, porque al extender tu práctica de meditación al resto de tu cotidianidad, aplicas las habilidades que has desarrollado en la meditación donde más la necesitas: enfrentando la tendencia que la mente tiene de crearse sufrimiento y estrés. La sensación de tener un centro seguro y confortable te ofrece estabilidad y firmeza en medio de la turbulencia de la vida cotidiana. De esa forma, tienes una base interior sólida y los acontecimientos no te arrasan. Es como un madero en una playa rocosa. Si el madero no está bien anclado, las olas lo van a arrastrar y será peligroso para quienes caminan por la playa; tarde o temprano las olas lo levantarán y lo destrozarán contra las rocas. Pero si, desde un comienzo, lo anclas firme y profundamente en las rocas, las olas no podrán moverlo y estará firme y seguro, sin ser un riesgo para nadie.

Algunas personas se quejan de que practicar la meditación en medio de la vida cotidiana, se convierte en una tarea más que se le suma a las muchas que ya difícilmente están intentando llevar a cabo. Pero es un error ver las cosas de esa manera. La meditación te ofrece una base sólida en la cual apoyarte para administrar de una mejor manera tus demás responsabilidades. Si le preguntas a otros meditadores, muchos de ellos confirmarán que si usas tu *sati* y tu capacidad de estar alerta para cumplir con tus deberes, tu desempeño va a mejorar. La meditación, en lugar de interferir, te vuelve más atento y alerta con respecto a tu trabajo. Si permaneces enfocado y no dejas que tu mente se distraiga, puedes administrar mejor tu energía y tener más capacidad de aguante para cumplir con tus responsabilidades.

Al mismo tiempo, tener una sensación de tu centro meditativo te ayuda a ver los movimientos de la mente que de otro modo no podrías ver. Es como recostarse

bocarrriba en medio del campo. Si miras al cielo sin ninguna referencia al suelo, no vas a saber qué tan rápido se mueven las nubes o en qué dirección van. Pero si tienes un punto fijo de referencia, como un tejado o un poste, vas a poder observar claramente la dirección y velocidad de las nubes. De igual manera, cuando tienes un punto fijo de referencia, puedes darte cuenta del instante en que la mente empieza a irse hacia el lugar equivocado y puedes traerla de vuelta antes de que se meta en problemas.

La meditación en el día a día es básicamente una versión más complicada de la meditación caminando, ya que tienes que lidiar con tres áreas principales de atención: **(1) el enfoque interno** que intentas mantener, **(2) las actividades diarias** y **(3) el entorno**. La principal diferencia es que, obviamente, tus actividades diarias y tu entorno son áreas más complejas y que están menos bajo tu control. Sin embargo, existen maneras de poder compensar por esa falta de control. De igual manera, puedes utilizar el control que logres para crear mejores condiciones para la práctica.

Con frecuencia, la gente intenta acomodar la meditación como algo secundario en los márgenes de su vida diaria, lo cual no le da espacio a la meditación para crecer. Si de verdad quieres enfrentar el problema del sufrimiento y el estrés con seriedad, debes reorganizar tu vida de la mejor manera posible que puedas fomentar las habilidades que te van a ayudar a lograrlo. Entrenar tu mente debe estar al comienzo de la lista de tus prioridades en la vida y, si está de primero, aún mejor.

Como anoté en la [‘Introducción’](#), puede que algunos de los consejos de este capítulo asuman un nivel de compromiso con la práctica mayor que el que estás dispuesto a asumir en la actualidad. Si este es el caso, lee los pasajes de manera selectiva, pero con un espíritu de honestidad hacia ti mismo. Intenta ver claramente cuáles son los miembros del comité de tu mente que están seleccionando esos pasajes.

EL ENFOQUE INTERNO

Puede que descubras que, mientras estás inmerso en una tarea complicada, no eres capaz de observar la inhalación y la exhalación, pero que sí puedes mantener una sensación general de la calidad de la energía de la respiración en el cuerpo. Esta es una situación en la que las lecciones que has aprendido de la meditación sentado pueden ser de gran ayuda. Existen dos habilidades particularmente útiles:

1. Intenta percatarte de cuáles son los puntos de activación de tu campo de energía de la respiración. Estos son los puntos que tienden a tensionarse o apretarse más rápidamente, creando patrones de tensión que se extienden a otras partes del cuerpo. Los puntos usuales son la garganta, alrededor del corazón, el plexo solar —justo frente al estómago— el dorso de las manos y la planta de los pies. Una vez has identificado

uno de estos puntos, úsalo como el lugar en el cual vas a centrar tu atención durante el día y asegúrate de que permanezca abierto y relajado. Si sientes que se está tensionado, deja de lado lo que estás haciendo y enfócate en respirar a través de ese punto, es decir, en enviar energía de la respiración a esa área y permitir que se relaje lo más rápido posible. Esto ayudará a dispersar el núcleo de tensión antes de que se apodere de otras partes de tu cuerpo y de tu mente.

En un comienzo, vas a encontrar que es más el tiempo que pasas distraído en otras cosas que enfocado en ese punto. Al igual que cuando meditas sentado, tienes que ser paciente, pero a la vez firme contigo mismo. Cada vez que te percastes de que abandonaste tu punto de enfoque, debes volver a él de inmediato y liberar cualquier núcleo de tensión que se haya podido acumular. Puede ser útil establecer maneras de recordarte a ti mismo, como, por ejemplo, decidir que cada vez que suene el teléfono o que vas al baño, vas a volver a tu punto de enfoque. Con el tiempo, puedes ponerte metas más y más exigentes e intentar permanecer centrado y relajado durante periodos de tiempo más largos.

Vas a tener que combatir ciertos hábitos defensivos de tu subconsciente, así que no te sorprendas si te toma un tiempo dominar esta habilidad. Pero si persistes en mantener relajado tu punto de enfoque interno, vas a ver que terminarás acumulando menos tensión durante el día. Te percatarás de que tienes menos necesidad de desahogar tensión opresiva acumulada. Al mismo tiempo, vas a gozar más manteniendo ese centro porque te sentirás más estable y en paz, y esto a su vez te ayudará a persistir. Cuando te encuentres en situaciones en las que estés sentado sin nada más que hacer, como en la sala de espera de un médico, puedes dedicarte a disfrutar al máximo la sensación de paz en tu centro, sin que nadie más se entere.

Mantener tu centro relajado también te ayuda a ser más consciente de las pequeñas cosas que hacen que la tensión se dispare, dándote *insights* sobre el funcionamiento de tu propia mente. También te brinda un lugar desde el cual puedes tomar distancia de tus pensamientos y observarlos como simples miembros del comité. De esa manera, te percastas de que no tienes por qué aceptar todo lo que el comité propone; de que si propone algo carente de habilidad e inteligencia, has aprendido a identificarlo y a enfocar la energía de la respiración para disolverlo.

A medida que fortaleces tu capacidad de mantener el centro relajado y pleno en cualquier situación, vas desarrollando los fundamentos de tu observador interior. Esta identidad te ayuda a que no te desgastes tanto emocionalmente y a que te percastes de cosas en ti mismo y en tu entorno que no habías percibido antes. En otras palabras, es un buen fundamento para que el discernimiento surja en el transcurso de tus

actividades diarias. Además, fortalece el discernimiento con el que llegas a la práctica formal de meditación.

2. La segunda habilidad que resulta útil en la vida cotidiana, consiste en llenar tu cuerpo con la consciencia de tu punto interno y de la energía de la respiración, cuando te topes con una situación difícil y especialmente con una persona difícil. En este caso, piensa en la respiración como en un escudo protector para que la energía de esa persona no pueda penetrar la tuya. Simultáneamente, visualiza las palabras y las acciones de esa persona como algo que pasa de largo, y no como algo que se dirige hacia ti. De esa forma, te vas a sentir menos amenazado y vas a poder pensar con más claridad sobre la manera más apropiada de responder. Además, vas a crear un campo sólido de buena energía que podría tener un efecto tranquilizante y estabilizador sobre los demás.

Tener esta habilidad también es conveniente para lidiar con personas que se acercan a contarte sus problemas. A menudo, de una manera inconsciente sentimos que si no absorbemos algo de su dolor, no estamos siendo generosos. Sin embargo, sentir ese dolor no alivia sus penas y lo único que logra es deprimirnos. La verdad es que, si nos mantenemos dentro de nuestro escudo protector con la consciencia de ese punto interno y de la energía de la respiración, vamos a poder ser empáticos y al mismo tiempo ver sus problemas con mayor claridad. De esa manera, no vamos a confundir su dolor con el nuestro y podremos ser de más ayuda.

Lo ideal es combinar estas dos habilidades en una sola, como lo harías con la meditación caminando. En otras palabras, debes intentar mantener siempre el enfoque en tu punto interno elegido, pero aprendiendo a extender la respiración y la consciencia desde ese punto hasta llenar todo el cuerpo —tan rápido como sea posible— en circunstancias donde esto sea necesario. Así, estarás preparado para cualquier eventualidad que surja en el transcurso del día.

LAS ACTIVIDADES DIARIAS (el principio de control y restricción)

Muy pronto vas a descubrir que no todas las cosas que interfieren con tu meditación cotidiana vienen del exterior. Tus propias actividades —lo que haces, dices y piensas— también pueden desequilibrarte. Por esta razón, ***el principio de control y restricción es una parte esencial de la práctica: es la determinación de no hacer ciertas cosas y de no dirigir tu atención de maneras que deshagan el trabajo de la meditación.***

Es importante que no veas el hecho de ejercer control y restricción como confinamiento y limitación, como algo que coarta el rango de tus actividades. En realidad, es una puerta a la liberación; liberación de los daños que puedes causarte tanto a ti mismo, como a los demás. Aunque en un comienzo algunas de las formas

tradicionales de ejercer restricción te puedan parecer limitantes, recuerda que los únicos que se sienten cercados son los miembros torpes e inadecuados del comité. Los miembros hábiles e inteligentes que en el pasado han sido pisoteados, son los que finalmente van a recibir espacio y libertad para crecer.

Al mismo tiempo, la práctica de control y restricción no significa limitar tu rango de consciencia; por el contrario, significa ampliarlo. Usualmente, cuando pensamos en algo para hacer o en algo para mirar, simplemente nos enfocamos en lo que nos agrada o nos desagrada. Pero la práctica de control y restricción te fuerza a considerar por qué te agrada o te desagrada algo, y *qué sucede como resultado* de dejarte llevar por lo que te atrae o te repele. Esto te va a ayudar a ampliar tu perspectiva y a adquirir *insights* sobre áreas de la mente que de otra manera hubieran permanecido escondidas tras bambalinas. De esa manera, ejercer control y restricción se convierte en una manera de desarrollar el discernimiento.

Algunos miembros del comité de la mente te dirán que sólo podrás llegar a comprenderlos si cedes ante sus requerimientos y que, si no lo haces, se irán a la clandestinidad donde no vas a poder verlos. Si te dejas engañar por ese argumento, nunca te vas a liberar de su influencia. La única manera de enfrentarlos es resistirte a creerles, ya que es así como vas a poder ver su próxima excusa —su próxima línea de defensa— y después la próxima y así sucesivamente, hasta que ya no tengan más que decir. En ese momento se mostrarán como realmente son y vas a poder ver lo débil que en realidad son sus argumentos. Como puedes ver, también en este caso ejercer control y restricción te ayuda a desarrollar el discernimiento en áreas que la complacencia ha mantenido ocultas.

Otra manera de pensar acerca del concepto de control y restricción, es considerar la meditación como un ejercicio en el cual se construye un hogar para la mente, es decir, un lugar en el que te sientes protegido, puedes descansar y le brindas sustento a tu mente. Si nunca ejerces control y restricción, es como si las puertas y las ventanas del hogar de tu mente permanecieran abiertas las 24 horas del día, con personas y animales entrando y saliendo cuando les plazca, dejando todo hecho un desastre. En otras palabras, si sólo cierras puertas y ventanas cuando practicas la meditación formal, te verás forzado a desempeñar el papel de aseador cada vez que meditas. Además, muchas de las personas o animales que entraron a tu casa se van a rehusar a salir, se van a apropiarse del sustento que habías almacenado y no te van a dejar nada. Por lo tanto, si quieres un buen hogar para tu mente, debes tener el discernimiento necesario para distinguir cuándo debes abrir y cuándo debes cerrar puertas y ventanas.

Por otro lado, si tienes miedo de que ejercer control y restricción va a acabar con tu espontaneidad, recuerda el daño que la espontaneidad que no ha sido entrenada

puede causar. Piensa en las cosas que has dicho o hecho sin pensar y de las cuales te has arrepentido por mucho tiempo. Lo que asumes como tu 'espontaneidad natural', no es más que la fuerza de la costumbre de un hábito torpe e inadecuado, tan artificial y forzado como cualquier otro de tus hábitos. La espontaneidad se convierte en algo admirable y en un momento en el cual 'estas en la zona', solamente cuando se ha entrenado hasta tal punto, que actuar de una manera hábil e inteligente se vuelve absolutamente natural. Esto es lo que admiramos en grandes músicos, actores y estrellas del deporte, cuya espontaneidad ha requerido muchos años de entrenamiento. Así que piensa en la práctica de control y restricción como una manera de entrenar tu espontaneidad para que fluya de manera hábil e inteligente. Esto tomará tiempo, pero será tiempo bien invertido.

Tradicionalmente, existen tres formas de practicar control y restricción: desarrollando un sentido de moderación en la conversación; siguiendo los preceptos; y ejerciendo control y restricción sobre los sentidos.

MODERACIÓN EN LA CONVERSACIÓN

La primera lección de la meditación consiste en controlar tu lengua. Si no eres capaz de controlar tu lengua, no habrá manera de que puedas controlar tu mente. De manera que antes de decir algo, pregúntate: (1) ¿Es cierto? (2) ¿Es de beneficio? (3) ¿Es este el momento apropiado para decirlo? Si la respuesta a las tres preguntas es 'sí', lo puedes decir, pero si al menos una de las respuestas es no, debes quedarte callado.

Cuando hacerte estas preguntas se convierte en costumbre, encuentras que en realidad es muy poco lo que vale la pena decir, aunque esto no implica que debas ser huraño. Si estás en el trabajo y tienes que hablar con tus compañeros para crear una buena atmósfera de trabajo, esas palabras tienen valor pues son una especie de lubricante social. Pero debes tener cuidado que esto no se convierta en simple charla banal, la cual no solo es un desperdicio de energía, sino que también presenta riesgos: demasiado lubricante puede dañar el motor. A veces, las palabras que causan más daño son aquellas que dejas salir sin filtro alguno, tan pronto surgen en la mente.

Si observar este principio de moderación en la conversación significa que vas a tener fama de callado, no hay nada malo en eso, pues te vas a dar cuenta de que si hablas poco y con cuidado, tus palabras se volverán más valiosas. Además, estás creando una mejor atmósfera para tu mente. Si pasas el día hablando sin parar, ¿cómo vas a detener esa charla mental cuando te sientes a meditar? Pero si desarrollas la costumbre de vigilar lo que dices, esa misma costumbre la vas a terminar aplicando en la meditación. De esa forma, todos los miembros de tu comité también aprenden a vigilar lo que dicen.

Es importante anotar que esto no significa que debas renunciar al buen humor, sino que simplemente debes aprender a usarlo con sabiduría. En nuestra sociedad, el buen humor suele caer en las categorías que corresponden al habla carente de habilidad e inteligencia: decir mentiras, sembrar cizaña, habla brusca y la que ya mencionamos, la charla banal. La verdad es que es un reto aprender a utilizar el buen humor para decir cosas ciertas, que conducen a la armonía y que sirven un buen propósito. Reflexiona sobre muchos de los grandes humoristas del pasado, los cuales recordamos por la agudeza con la que expresaban la verdad. Puede que no te interese ser una persona con buen sentido del humor, pero lo cierto es que el esfuerzo que implica aprender a usarlo con sabiduría, es un buen ejercicio para desarrollar el discernimiento. Si aprendes a reírte con sabiduría y con buen corazón de las imperfecciones del mundo que te rodea, aprendes a reírte de tus propias imperfecciones. Esta es una de las habilidades esenciales en el repertorio de cualquier meditador.

OBSERVAR LOS PRECEPTOS

Un precepto es una promesa que te haces a ti mismo de evitar conductas nocivas. Aunque nadie te está obligando a que los cumplas, hace mucho tiempo personas de gran sabiduría descubrieron que existen cinco preceptos que son de mucha ayuda si quieres crear un buen ambiente para el entrenamiento de tu mente. Cuando te comprometes a observarlos, tomas la determinación de que no vas a llevar a cabo intencionalmente ninguna de estas cinco actividades:

1. Matar personas o animales.
2. Robar (apropiarse de algo que pertenece a otra persona sin su permiso).
3. Involucrarse en sexo ilícito (con menores, con un adulto que ya está en otra relación, o con otro adulto cuando tú ya estás en una relación).
4. Mentir (tergiversar la realidad).
5. Ingerir sustancias embriagantes o psicoactivas.

Estos preceptos están diseñados para contrarrestar algunas de las maneras más obvias en las que tus acciones imponen obstáculos, internos y externos, que hacen difícil mantener tu enfoque interno. Hacia el exterior, te protegen de cometer el tipo de acciones que van a llevar a otros a tomar revancha. En tu interior, te protegen de dos actitudes que surgen cuando sabes que te has hecho daño o que le has hecho daño a alguien más: la baja autoestima y la alta autoestima defensiva.

Estas dos formas poco saludables de autoestima están relacionadas con las dos maneras de las cuales la gente tiende a reaccionar frente a su mal comportamiento: (1) remordimiento o (2) negación, la cual incluye (a) negar que sus acciones sí ocurrieron y (b) negar que lo que hicieron estuvo mal. Ambas reacciones son como heridas en la

mente. El remordimiento es como una herida abierta, tierna al tacto, mientras que la negación es como una cicatriz fea y endurecida alrededor de un área sensible. Cuando estas heridas están en la mente, es difícil establecerla confortablemente en el presente porque está apoyándose sobre carne viva o sobre heridas petrificadas. Por lo tanto, al verse forzada a establecerse en el presente, lo hace de forma tensa, retorcida y parcial. Así, los *insights* que adquiere también tienden a ser retorcidos y parciales. La mente sólo podrá establecerse de manera confortable y libre en el presente, si logra liberarse de esas heridas y esas cicatrices, y dar lugar a un discernimiento sin distorsiones.

Aquí es donde los cinco preceptos entran a jugar un papel importante, debido a que están diseñados para curar esas heridas y esas cicatrices. Son una parte integral del proceso curativo de la meditación, ya que una autoestima saludable proviene de vivir de acuerdo con unos estándares prácticos, inequívocos, compasivos y dignos de respeto. Los cinco preceptos están formulados de tal manera que dan surgimiento a esos estándares.

Son prácticos: los estándares son simples. Tú prometes que no vas a llevar a cabo ninguno de los cinco tipos de actividades nocivas de manera intencional y que tampoco le vas a decir a nadie que lo haga. Eso es todo. Esto es lo único sobre lo cual debes ejercer control.

Esto significa, que los preceptos no requieren que te enfoques en las maneras involuntarias o indirectas en las que tus acciones pueden conducir a que alguien los quebrante —como, por ejemplo, si un vegetariano consume la carne que compraste— sino que simplemente te debes enfocar en tus propias decisiones al actuar. Si, con el tiempo, eliges ampliar tus promesas para evitar conductas que indirectamente puedan conducir a otros a quebrantar los preceptos, eso es cosa tuya. Sin embargo, en un comienzo, lo más sabio es que te enfoques en lo que tú eliges hacer, ya que esta es el área en la cual puedes ejercer verdadero control.

Vivir de acuerdo con los estándares de los preceptos es completamente posible, aunque puede que algunas veces no sea fácil o conveniente; pero posible, siempre es. Puede que al comienzo sea más difícil observar unos preceptos que otros, pero con tiempo y paciencia —y un poco de sabiduría para lidiar con tus lapsos de conducta— se harán más y más manejables. Esto es particularmente cierto, cuando empiezas a darte cuenta de los beneficios de observarlos y del daño causado por tus lapsos.

Algunas personas reformulan los preceptos incluyendo metas que suenan más nobles y elevadas, como, por ejemplo, diciendo que el segundo precepto (no robar) también significa no abusar de los recursos del planeta —aunque ellos mismos admiten que cumplir algo así es imposible. Cualquier persona que haya tenido que vivir bajo

estándares imposibles de cumplir te podrá contar del daño psicológico que esto puede causar. Por otro lado, si los estándares que te impones requieren un poco de esfuerzo y de *sati*, pero son posibles de cumplir, tu autoestima aumenta cuando ves que en ti existe la capacidad de hacerlo. De esa manera podrás enfrentar tareas más exigentes, con más confianza.

Son inequívocos: Los preceptos están formulados sin condiciones, sin peros y sin anexos. Esto significa que proveen una guía muy clara, sin margen para tergiversaciones o argumentos engañosos. Una acción respeta los preceptos, o no. Estándares así de claros brindan muchos beneficios. Cualquiera que haya criado hijos descubre que, aunque los niños se quejan de las reglas claras, la verdad es que se sienten más seguros con ellas que con reglas imprecisas y negociables. Las reglas claras no permiten que propósitos encubiertos se cuelen por la puerta trasera de la mente. Con ellas, puedes adquirir un saludable sentido de autoestima cuando, a fuerza de entrenarte con este tipo de reglas, aprendes que puedes fiarte de tus motivaciones. Además, aferrarte a estándares claros te ahorra tiempo que de otro modo desperdiciarías intentando desdibujar los límites de una regla confusa, para justificar una conducta inhábil.

Son dignos de respeto: Los cinco preceptos reciben el apelativo de “principios apreciados por los nobles”, refiriéndose a quienes, como mínimo, han logrado experimentar la primera fase del Despertar. Este tipo de personas no aceptan un estándar simplemente porque es popular. Por el contrario, han dedicado su vida a descubrir qué es lo que conduce a la felicidad verdadera y han visto por sí mismos que, por ejemplo, mentir es patológico a cualquier nivel y que una relación sexual que transgrede una relación comprometida es peligrosa bajo cualquier circunstancia. Puede que hayas personas que no te respeten por vivir de acuerdo con los cinco preceptos; pero las que actúan con nobleza sí lo van a hacer, y su respeto vale más que el de cualquier otra persona en el mundo.

Son compasivos: Los preceptos son compasivos, tanto para la persona que los observa, como para la gente que recibe sus actos. Si observas los preceptos, te estás alineando con un principio compasivo: que los elementos más poderosos e importantes que moldean tu experiencia del mundo son los pensamientos, palabras y actos que eliges (y decides) en el momento presente. Esto quiere decir que no eres insignificante; que con cada elección que haces y cada decisión que tomas —en casa, en el trabajo, en momentos de ocio— estás ejerciendo el poder que tienes en la continua elaboración del mundo. Por lo tanto, observar los preceptos asegura que tu contribución al mundo sea siempre positiva; y en lo que respecta a tu efecto sobre los demás, esto quiere decir que si los observas, tu contribución está alineada con los principios de la compasión y la buena voluntad. Esto te ayudará a desarrollar las actitudes sublimes sin miedo a la hipocresía o a la negación.

Hay quienes temen observar los preceptos por miedo a convertirse en personas que se vanaglorian de que su conducta es mejor que la de los demás. Sin embargo, es fácil no caer en este tipo de orgullo al recordar que, si observas los preceptos, no es para ser mejor que los demás, sino simplemente para curar los problemas de tu propia mente. Es como tomarse un medicamento. Si te estás tomando tu pastilla, pero los demás no, no hay razón para sentirse superior a ellos. Tal vez podrías motivarlos para que tomen su salud más en serio, pero si no aceptan tus consejos, tienes que dejar de lado el tema y concentrarte en recuperar tu propia salud.

El orgullo saludable que proviene de observar los preceptos, es aquel que se enfoca en compararte a ti mismo contigo mismo; en otras palabras, en el hecho de que has aprendido a ser menos nocivo y más considerado que antes. Este tipo de orgullo es mucho mejor que el tipo contrario: la actitud presumida que piensa que los preceptos son para tontos y que pretende estar por encima de ellos. Ese tipo de orgullo inflige un doble daño: tanto a tu mente, como a la felicidad de los demás. Es mucho más saludable respetarte a ti mismo porque te comprometiste a un entrenamiento estricto y porque has logrado completarlo y dominarlo. Ese tipo de respeto es bueno para ti y para los demás.

Además de crear una actitud sana y un ambiente pacífico que facilita la práctica, los preceptos ejercitan muchas de las habilidades que se necesitan para empezar a meditar. Te sirven para practicar la manera de establecer una intención hábil y la manera de mantenerla. También te sirven para practicar cómo reaccionar con madurez ante los errores que puedas cometer ocasionalmente. Para observar los preceptos con éxito, tienes que aprender a reconocer y aceptar las equivocaciones sin enredarte en remordimientos y auto recriminaciones. Simplemente debes reafirmarte en la intención de no cometer ese mismo error de nuevo y de desarrollar las actitudes sublimes necesarias para reforzar esa intención. De esa manera, aprendes a aceptar tus equivocaciones con naturalidad y a no repetirlas.

Los preceptos también desarrollan las cualidades mentales que se requieren específicamente para concentrarse: la *sati* para mantenerlos presentes; la capacidad de estar alerta para vigilar tus acciones y asegurarte de que son consistentes con los preceptos; y el fervor, para anticipar situaciones y planear estrategias que te permitan mantenerlos en casos en los que pueda existir la tentación de quebrantarlos. A su vez, estas cualidades desarrollan tu discernimiento. Por ejemplo, habrá ocasiones en las que decir la verdad acerca de un tema en particular puede causarle daño a otros. ¿Cómo podrías evitar hablar de ese tema y al mismo tiempo no decir una mentira? También habrá ocasiones en las que tu casa se va a ver invadida por una plaga de insectos. ¿Cómo puedes mantenerlos a raya sin matarlos?

De esta forma, los preceptos ayudan a fomentar un ambiente favorable para la meditación, mientras que simultáneamente ayudan a ejercitar habilidades que es necesario desarrollar dentro de la propia meditación.

CONTROL Y RESTRICCIÓN SENSORIAL

Los sentidos son seis: la vista, el oído, el olfato, el gusto, el tacto y la ideación, que es el conocimiento que la mente tiene de las ideas. Control y restricción de los sentidos no quiere decir que vamos por ahí con una venda en los ojos o con tapones en los oídos. En realidad, limitar los sentidos te obliga a ver más de lo que normalmente haces, porque requiere que te vuelvas sensible a dos cosas: (1) a tus motivos para, por ejemplo, fijarte en algo en particular; y (2) a lo que le sucede a tu mente como consecuencia de fijarse en eso en particular. De esta manera, aplicas preguntas que fomentan el uso del discernimiento en un área en la que normalmente te impulsan las *preguntas acerca del hambre*, es decir, la búsqueda por ver o escuchar cosas exquisitas. Así, aprendes a ver la manera como te involucras con los sentidos como parte de un proceso causal. Esta es la forma como ejercitar control y restricción sensorial te ayuda a desarrollar discernimiento, mientras que simultáneamente aprendes a contrarrestar corrientes causales que, de otra manera, perturbarían tu mente. Esto, a su vez, te ayudará a desarrollar la concentración.

Para resistirte a dejarte llevar por estas corrientes, tienes que mantener el centro de conciencia de todo el cuerpo. Esta clase de centro es como un ancla que afianza la mente. Luego, tienes que asegurarte de que ese centro está cómodo y de que mantiene a la mente bien alimentada, para que esta no quiera llevar anclas y flotar con la corriente en busca de sustento. Cuando la mente no está hambrienta de placeres, está mucho más inclinada a ejercer control y restricción sobre las corrientes causales que salen de tus ojos, tus oídos, tu nariz, tu lengua, tu cuerpo y tu mente. Cuando la mente está firmemente centrada, estás en el sitio adecuado para salir de esas corrientes y para verlas en términos de ambos aspectos de sus patrones causales.

El primer aspecto concierne tu *motivación*. Cada vez que dirijas tu atención a los sentidos intenta tener claridad frente a tu motivación. Debes percatarte de que no eres un receptor pasivo de vistas, sonidos, etc. La verdad es que la mente sale activamente en busca de estímulos sensoriales y a menudo en busca de problemas. Por ejemplo, hay ocasiones en las que a pesar de que a tu alrededor no haya nada que pueda inspirar deseo sexual, este surge, haciendo que la mente salga en busca de qué alimentarse. Lo mismo acontece con la ira y con todas las otras emociones.

Así que cuando mires algo, debes preguntarte, ¿por qué lo estoy mirando? ¿Quién lo está mirando? ¿Es el apetito sexual el que mira? ¿Es la ira? Si permites que estas

emociones dirijan tus ojos, también se van a acostumbrar a darle órdenes a tu mente. De esa manera, vas a estar reforzando a los mismos miembros del comité con los que más tarde tendrás que pelear durante la meditación.

Si te percatas de que hay intenciones inhábiles que están dirigiendo hacia dónde estás enfocando tu atención o la manera cómo estás mirando algo, cambia de enfoque. Mira otra cosa o mira la misma cosa, pero de otra manera. Si te encuentras contemplando un cuerpo hermoso, busca los aspectos que no son tan hermosos, los cuales ya están ahí, justo bajo la piel. El mismo principio se aplica a la ira. Si te encuentras pensando en alguien a quien realmente detestas, recuerda que esa persona muy probablemente tiene otra cara, es decir, un lado bueno. Sé una persona con dos ojos, no alguien con sólo uno. Si notas que al dejar de lado la ira o el apetito sexual ya no te interesa mirar a esas personas o pensar en ellas, vas a percartarte de que ellas no eran el problema; de que era el comité de tu mente. Aprenderás que no te puedes fiar de algunos de sus miembros. Esta es una buena lección que hay que aprender cada día.

El segundo aspecto concierne los *resultados*. Un principio similar se aplica cuando te das cuenta de los resultados de haber estado mirando algo. Si te das cuenta de que la manera en que has estado mirando algo ha contribuido a agravar algún estado mental inhábil, debes dejar de mirarlo o aprender a verlo de una forma que contrarreste esos estados mentales. Lo mismo se aplica a lo que escuchas, hueles, saboreas, tocas y especialmente, a lo que piensas.

Si eres capaz de mantener tu atención enfocada en cómo la mente inicia el contacto sensorial y en cómo este la afecta, significa que puedes mantener tu enfoque interno, así estés mirando o escuchando algo externo. Esto te ayudará a mantener tu centro de enfoque firme y resiliente a lo largo del día.

EL ENTORNO

La mayoría de los valores de nuestra sociedad van en contra de la vida meditativa: o se burlan de la idea de una felicidad verdadera y constante, o evitan el tema por completo, o argumentan que es imposible alcanzar una felicidad inalterable a través de tus propios esfuerzos. Esto se aplica incluso a sociedades tradicionalmente budistas, y es especialmente cierto en la sociedad moderna, en donde los medios nos presionan para que busquemos la felicidad en cosas que siempre están cambiando. La práctica de la meditación con el objetivo de alcanzar una felicidad incondicionada, es siempre algo contracultural. Nadie más va a proteger tu convicción en la posibilidad de una felicidad verdadera; esto es algo que debes hacer por ti mismo.

Por lo tanto, vas a tener que aprender a proteger tu práctica de los valores antagónicos de la sociedad. Hay tres maneras básicas en las que puedes hacerlo: (1) eligiendo amistades admirables, (2) aprendiendo a vivir frugalmente y (3) manteniéndote retirado, aislado y en recogimiento, tanto como puedas. Estas tres maneras requieren una considerable medida de renuncia y la renuncia es más fácil cuando no se ve como privación, sino como un intercambio, como un trueque. Al intercambiar los placeres de la vida ordinaria por los de una vida meditativa, estás intercambiando comida basura por oro, tal como lo hace un atleta con su régimen de entrenamiento. Porque, de la misma manera que un atleta está dispuesto a vivir bajo ciertas limitaciones para poder lograr sus metas, tú debes estar dispuesto a vivir bajo ciertas limitaciones para alcanzar una felicidad verdadera. Y así como un atleta en un régimen nutricional termina prefiriendo una dieta saludable a la comida basura, tú también vas a encontrar que las restricciones que te impones al interactuar con tu entorno, van a terminar siendo tu manera preferida de ser. Pero el reto de ser más inteligente que tus hábitos inhábiles e inadecuados, es mucho más importante que el de cualquier competencia deportiva.

AMISTADES ADMIRABLES

Cuando te asocias con alguien, inconscientemente adoptas algunas de sus costumbres e ideas. Por esta razón, el principio más importante para darle forma a tu entorno de meditación diaria consiste en asociarte con gente admirable. Las personas admirables poseen cuatro cualidades: son virtuosas, generosas, sabias y tienen convicción en el principio de que las cualidades hábiles deben desarrollarse y que las inhábiles e inadecuadas deben abandonarse. Si logras encontrar personas así, intenta asociarte con ellas. Toma nota de sus buenas cualidades, intenta imitarlas y pregúntales cómo podrías desarrollar más tu virtud, tu generosidad, tu sabiduría y tu convicción. Así que mira a tu alrededor. Si no encuentras personas así que estén cerca, entonces búscalas.

El problema real es qué hacer con la gente que te rodea que no es admirable, pero con la que tienes que pasar tiempo en casa, en el trabajo o en tu vida social. Esto se complica cuando se trata de personas que tienes a tu cargo o con las que tienes alguna deuda de gratitud, como tus padres. Tú tienes el deber de pasar tiempo con estas personas, de ayudarlas. Por lo tanto, tienes que aprender lo que significa pasar tiempo con ellas, pero sin asociarte, es decir, sin adoptar sus costumbres o sus valores. El principio más importante, es que no les debes pedir ayuda con respecto a temas morales o espirituales. También deber evitar que te enreden en actividades que van contra los preceptos o contra tus principios. Si estas actividades son inevitables, como cuando hay una celebración en el trabajo, adopta la actitud que tomaría un antropólogo de Marte,

observando las extrañas costumbres de los terrícolas de esta sociedad en este momento histórico.

Si hay gente o situaciones que suelen sacar lo peor de ti y no puedes evitarlas, siéntate a meditar y emplea la sesión para planear cómo vas a sobrevivir el encuentro sin caer en las trampas de siempre, y cómo puedes minimizar situaciones conflictivas. Aprender a prevenir las cualidades inhábiles y poco inteligentes que surgen en la mente es una parte importante del camino que a menudo se pasa por alto. No toda sesión de meditación tiene que enfocarse en el presente. Sin embargo, es importante que te asegures de que planear tu encuentro no se va a adueñar de toda la meditación, saliéndose de los límites de lo que es realmente útil.

Si una amistad funciona en torno a actividades inhábiles e inadecuadas, vas a tener que considerar la posibilidad de suspenderla. Aunque es probable que hieras los sentimientos de esa persona, vas a tener que preguntarte qué es más valioso: sus sentimientos o tu salud mental. Es importante recordar que herir los sentimientos de alguien no es lo mismo que causarle daño. A la larga, vas a tener más que ofrecerle a esa persona si empiezas a practicar seriamente y te conviertes en su amigo admirable. Por lo tanto, no debes pensar que alejarse es un acto desconsiderado. Si tus amigos empiezan a preocuparse porque consideran que te estás volviendo huraño, discútelo con ellos y con alguien en quien puedas confiar.

El principio de ser selectivo no solo se aplica a tus amistades y a la gente en general, sino también a los medios de comunicación: periódicos, revistas, televisión, internet y, sobre todo, redes sociales. Es más fácil ser selectivo con los medios sin sentirse mal, que con la gente. Cada vez que sientas que necesitas acceder los medios, pregúntate: “¿Por qué quiero hacerlo? ¿Con qué tipo de gente me voy a asociar al hacerlo? ¿Por qué razón los *‘influencers’* me quieren convencer de esto? ¿Puedo fiarme de ellos? ¿Quién les patrocina?”

Leer o mirar noticias también presenta retos para alguien que está entrenando su mente. No tiene nada de malo que quieras estar informado de los eventos del mundo, pero tienes que ser consciente del efecto que ver tantas noticias puede tener sobre la mente. El problema con las noticias es que implican que tu tiempo no es tan importante y que lo realmente importante es lo que están haciendo otras personas en otro lugar del mundo. Este es un mensaje opuesto al de la meditación: que lo más importante que acontece en tu mundo, es lo que estás haciendo justo aquí y justo ahora. De manera que debes ser moderado en la cantidad de noticias que miras. Es mejor que te concentres en las noticias que surgen de los eventos que ocurren en tu mente al meditar. Y cuando tengas noticias que compartir, hazlo solamente con alguien que se haya ganado tu confianza.

FRUGALIDAD

A los monjes budistas se les insta diariamente a reflexionar sobre los motivos por los cuales utilizan los cuatro requisitos para vivir: la comida, la ropa, el cobijo y los medicamentos. El propósito de esta reflexión es verificar si los han estado malgastando o si los han utilizado de maneras que puedan fomentar el surgimiento de estados mentales inhábiles y poco inteligentes. También se les aconseja que reflexionen sobre el hecho que cada uno de los requisitos es posible gracias al sacrificio de muchas, pero muchas personas y de otros seres vivientes. Esta reflexión motiva a los monjes a vivir con sencillez y a tratar de obtener una forma de felicidad verdaderamente noble que, en últimas, no será una carga para nadie.

Los meditadores laicos también se pueden beneficiar de esta reflexión diaria, ya que es útil para contrarrestar la manera en que la sociedad los insta a enfocarse en el consumismo y en la adquisición de bienes, sin pensar en las consecuencias. Por ejemplo, antes de comer algo, pregúntate si estás comiendo simplemente para mantenerte saludable y poder cumplir con tus deberes, o si estás comiendo para ganar musculatura y verte más atractivo. Si este es el caso, estás fomentando estados mentales inhábiles y poco inteligentes. O pregúntate si eres demasiado selectivo con lo que te gusta y con lo que no te gusta. Si este es el caso, estás invirtiendo demasiado tiempo, dinero y esfuerzo en la comida; tiempo, dinero y esfuerzo que podrías estar invirtiendo en desarrollar tu generosidad, y otros estados mentales hábiles y adecuados.

Debes percatarte de que al comer —incluso comida vegetariana— estás imponiendo cierta carga sobre los recursos del mundo, así que debes dedicarle algo de tiempo a pensar en cómo estás invirtiendo las fuerzas que esa comida te ha brindado. No comas solamente por diversión, porque los seres —humanos y animales— que te han proporcionado esta comida, no se han divertido tanto haciéndola. Asegúrate de emplear la energía recibida con buen juicio.

Sin embargo, esto tampoco significa que debas pasar hambre. Pasar hambre para tener buen aspecto también es una actitud inhábil e inadecuada, porque te priva de la energía que necesitas para practicar y te ata excesivamente al aspecto de tu cuerpo. El término tradicional para referirse a la manera sabia de alimentarse es *moderación*, lo cual significa tener un sentido de lo que es suficiente y de la cantidad que se requiere para mantenerse saludable, y para seguir entrenando la mente.

Este mismo principio se aplica a los demás requisitos. Tú no quieres convertirte en alguien miserable, pero tampoco quieres desperdiciar los recursos que tú o alguien de quien dependes, ha trabajado duramente para obtener. No te conviertas en un esclavo de la moda. No tomes del mundo más de lo que estás dispuesto a devolver. Aprende a

deshacer las percepciones —que tan intensamente fomentan los medios— de que ir de compras es una forma de terapia y de que comprar algo es una victoria o un logro personal. En cada compra también hay una pérdida. Para empezar, la pérdida del dinero que pudo haber sido empleado desarrollando cualidades mentales hábiles —como la generosidad— y no para desarrollar cualidades mentales inhábiles y poco inteligentes, como la codicia. También hay una pérdida de libertad. A menudo, las cosas que has comprado empiezan a poseerte. Porque entre más cosas posees, más sufres por lo que les pueda pasar a causa de robos, incendios o inundaciones. Así que aprende a restringir tus compras a aquello que sea realmente útil. Invierte lo que ahorres en buscar las cosas elevadas de la vida, tanto para ti, como para los que te rodean. Piensa en la frugalidad como en un regalo que te haces a ti mismo y que le haces al resto del mundo.

VIDA RETIRADA

La vida retirada te permite mirar directamente a los asuntos que tu propia mente crea, sin la distracción de los asuntos que crean los demás. Es una oportunidad de permanecer en contacto contigo mismo y de reafirmar tus verdaderos valores. Por esta razón, el Buda le aconsejaba a los monjes que se fueran a vivir solos al monte y que crearan ese estado mental, incluso cuando estuvieran viviendo en sociedad. Existen varias maneras de recrear ese estado mental en la vida diaria.

Los cánticos. Para fomentar una sensación de retiro en tus sesiones diarias de meditación, puede que sea útil entonar cánticos antes de meditar. Esto es de gran ayuda cuando te das cuenta de que tu mente está sobrecargada por los asuntos del día. El sonido de los cánticos es calmante y las letras te ayudan a entrar en un nuevo marco de referencia mental. Hay muchos textos de cánticos en la red y muchas aplicaciones que enseñan a pronunciar las palabras correctamente. Puedes cantar en cualquiera de las lenguas budistas asiáticas, en tu propia lengua o en una combinación de ambas. Experimenta y descubre qué tipo de cántico te resulta más efectivo para entrar en un mejor marco de referencia mental antes de meditar.

Los retiros. Además de las sesiones diarias de meditación, es útil encontrar tiempo a intervalos regulares para dedicar periodos más largos a la práctica de la meditación. De esa manera, puedes adentrarte más en tu mente y recargar tu práctica cotidiana. Esto se puede hacer de dos maneras y es conveniente intentar ambas. La primera, consiste en establecer un periodo de tiempo mayor del acostumbrado, cada una o dos semanas, y dedicarlo a la práctica de la meditación. La segunda, es irte a un retiro una o dos veces al año.

Tradicionalmente, los budistas dedican cuatro días al mes —el día de luna llena, el día de luna nueva, y los días de cuarto creciente y cuarto menguante— a una práctica

más intensa. Esto se denomina observar los *uposatha*. La manera más común de observarlos, consiste en tomar los ocho preceptos, escuchar el Dharma (las enseñanzas del Buda) y meditar.

Los ocho preceptos expanden [los cinco ya enumerados](#). En el tercero, se pasa de no practicar sexo ilícito a no practicar sexo en absoluto. Al observar los tres preceptos adicionales, te comprometes a **no hacer** lo siguiente durante el transcurso del día:

6. comer entre el mediodía y el siguiente amanecer.
7. distraerte con entretenimiento (incluyendo música) y utilizar joyas, cosméticos y perfumes.
8. descansar y dormir en excesivo confort (incluyendo sillas y camas).

Básicamente, lo que estos preceptos hacen, es sumar el principio de control y restricción de los sentidos a los cinco preceptos. Como imponen límites al placer que intentas obtener de cada uno de los cinco sentidos físicos, te motivan a examinar tu apego al cuerpo y a los placeres sensoriales, buscando placer en el entrenamiento de la mente y no en otras cosas.

Tú puedes ajustar estas observancias para que encajen en tus horarios habituales. Por ejemplo, puedes variar el número de veces al mes que las piensas practicar, y puedes dejarlas para días en los que normalmente no vas a trabajar. Si no puedes comer antes del mediodía, simplemente haz la promesa de que no comerás nada después de haber tomado la comida de mitad del día.

Si tienes amigos meditadores, pueden intentar pasar juntos un *uposatha* y ver si la energía del grupo ayuda o dificulta tu práctica. Aunque puede parecer extraño buscar hacer un retiro en compañía de otros, es probable que te haga sentir menos solo porque te percatarás de que no eres el único que está yendo en contravía de los valores habituales de la sociedad. Para ayudar a fomentar el ambiente de retiro del grupo, es conveniente acordar los límites a la conversación que se van a implementar. También es importante evitar discutir sobre política. En general, cuanto más silencio, mejor. El objetivo del retiro no es que unos le enseñen a otros a través de la charla; el objetivo es que todos aprendan y se apoyen mutuamente, a través del ejemplo.

En lo que respecta a retiros extensos, hay muchos centros de meditación que ofrecen retiros durante el año. La ventaja de estos centros es que suelen imponer horarios de grupo preestablecidos, lo cual te ayudará a estructurar el día. Esto es muy útil si apenas estás empezando a meditar y te cuesta trabajo hacerlo por tu cuenta. Además, el horario de trabajo suele ser mínimo, y como te preparan la comida, tienes más tiempo para la meditación formal.

Sin embargo, debes tener cuidado al escoger el centro de meditación. Muchos centros funcionan como un negocio más, y han invertido en lujos, servicios y empleados. Esto encarece el valor del retiro y aleja el Dharma de lo que enseñaba el Buda, para enfocarlo en lo que satisface a un público más amplio. Al final del retiro, algunas veces te van a presionar sutilmente para que hagas una donación al centro o al maestro, con el argumento de que esto es una antigua tradición budista. La tradición del donativo es una costumbre budista; pero la tradición de presionar para obtener donativos, no lo es.

Si te percatas de que el Dharma que enseñan en el centro va en contra de lo que tú sabes que es verdad, evita las charlas y medita en otra parte del centro. Si no estás seguro de cómo proceder, medita durante las charlas, poniendo toda tu atención en el tema de tu meditación. Si alguna parte de la charla es relevante o te puede ayudar en lo que estás haciendo, atraerá tu atención; lo demás, déjalo ir.

Sin embargo, en centros de meditación que no son pretensiosos y que funcionan con base en voluntarios y donativos, también se pueden oír versiones muy extrañas del Dharma. Si percibes en el aire la más mínima indicación de que eso es un culto, márchate de inmediato. Si no te dejan marchar, haz una escena. Recuerda que debes proteger tu mente.

Los monasterios de meditación son otra alternativa. No te van a cobrar nada, ya que funcionan con base a donativos. Sin embargo, como en el monasterio esperan que ayudes en las tareas domésticas diarias, puede que tengas menos tiempo para la meditación formal. Además, los monasterios de meditación a menudo no imponen horarios de grupo, así que tendrás que confiar en tu propia iniciativa para estructurar tu práctica. Es importante que tengas en cuenta, que el hecho de estar en un monasterio no implica que dejas de ser cuidadoso al escuchar el Dharma, ya que debes asegurarte de que las enseñanzas no van en contra de lo que tú sabes que es verdad.

También puedes buscar centros en los cuales se pueda alquilar una cabaña o una habitación simple, para que medites por tu cuenta. Otra alternativa consiste en acampar a campo abierto. Estar en la naturaleza ayuda a ver en perspectiva muchas de las cuestiones de la vida diaria. No es coincidencia que el Buda se haya marchado a la naturaleza a buscar el Despertar.

Para escuchar las enseñanzas del Buda, puedes leer un libro del Dharma en voz alta o escuchar cualquiera de las buenas charlas del Dharma que están disponibles en la red.

Capítulo 4 - La Práctica Avanzada

La meditación sobre la respiración es una práctica ideal para dar lugar a intensos estados de concentración llamados *jhana*. El *jhana* a su vez proporciona una base ideal para fomentar el *insight*, el cual puede liberar la mente de sus maneras habituales de causarse estrés y sufrimiento. El *insight* puede conducir a una experiencia final de liberación en una dimensión incondicionada, lo ‘no- sujeto-a la muerte’, donde todo sufrimiento y estrés cesan. Estos tres aspectos de la meditación avanzada (*jhana*, *insight* y liberación) son el tema de este capítulo.

JHANA

El Canon Pali describe cuatro niveles de *jhana* y cinco logros informes. Estos son estados de concentración en los que no hay experiencia de la forma del cuerpo y que toman como punto de partida el cuarto *jhana*. Múltiples textos emplean el Canon Pali para hacer un mapa de estas descripciones, listando los factores de cada uno de los *ghanas* y de los logros informes.

Cuando leas estas listas de los factores de *jhana* es importante que tengas en cuenta que no son recetas. Por ejemplo, no puedes simplemente tomar los cinco factores del primer *jhana*, combinarlos y luego esperar alcanzar el primer *jhana*. Es como si averiguas cuáles son los ingredientes del durián —una fruta del sudeste asiático famosa por su aroma intenso y penetrante— e intentas replicarlo mezclando crema de pastel combinada con ajo, un poco de cianuro, algo de vitamina E y bastante potasio. Si haces esto, vas a terminar con un menjurje venenoso.

Las listas de *jhana* no son recetas, ya que no te explican qué debes hacer para preparar un plato determinado; son más parecidas a reseñas de restaurante que te dicen cuál debería ser o no ser el sabor de un plato cuando ha sido preparado exitosamente. Así que, para sacarle el máximo provecho a las reseñas de restaurante, tienes que combinarlas con una receta que te explique cómo se prepara ese plato. Esto es lo que te ofrece este libro. En los dos primeros capítulos ya discutimos la receta básica de *jhana*. En esta sección discutimos las experiencias que puedes esperar cuando, después de haberte enfocado en la respiración siguiendo los pasos de la receta, las cosas comienzan a salir bien.

El primer *jhana*. Tradicionalmente, el primer *jhana* se compone de cinco factores: el pensamiento dirigido, la evaluación, la singularidad de tema (el tema en el que estás enfocado), el éxtasis y el placer. Los primeros tres factores son las causas y los dos últimos los resultados. En otras palabras, uno *no lleva a cabo* el éxtasis y el placer. Estos son la consecuencia de haber realizado bien los tres primeros factores.

En este caso, *pensamiento dirigido* significa que diriges persistentemente tus pensamientos a la respiración. No los diriges a ninguna otra parte. Este es el factor que te ayuda a permanecer concentrado en una sola cosa.

La *evaluación* es el factor del discernimiento y cubre varias actividades. Evalúas qué tan comfortable es la respiración y qué tan bien logras permanecer con ella. Piensas sobre maneras en las cuales puedes mejorar tu respiración o la forma como te enfocas en ella; si esto funciona, experimentas y evalúas los resultados de tus experimentos. Si no salen bien, intentas descifrar nuevas maneras de hacerlo y si obtienes buenos resultados, intentas descubrir cómo mejorar lo que estás haciendo para sacarle el máximo provecho.

Este último aspecto de la evaluación incluye el acto de extender la buena energía de la respiración hacia distintas partes del cuerpo; así, extiendes la consciencia para que también ocupe todo el cuerpo y luego mantienes esa sensación —tanto de la respiración en todo el cuerpo, como de la consciencia en todo el cuerpo.

La evaluación también juega un papel importante al combatir los pensamientos errantes que puedan surgir. La evaluación valora rápidamente los daños para tu concentración si vas tras esos pensamientos y te recuerda por qué tienes que volver a tu tema de concentración, por ejemplo, la respiración. Cuando la meditación va bien, la evaluación tiene menos trabajo en esta área, y puede enfocarse más directamente en la respiración y en la calidad de tu enfoque en la respiración.

En resumen, la evaluación cumple ambos papeles, activo y pasivo, en tu relación con la respiración. El pasivo consiste simplemente en apartarse para observar cómo van las cosas. En este papel, desarrolla tanto la capacidad de estar alerta, como el rol de observador interior del cual hablamos en el primer capítulo. El activo consiste en juzgar lo que has observado para identificar qué es lo que debes hacer con tus observaciones. Si juzgas que los resultados de tus acciones mentales no son satisfactorios, intentas buscar cómo cambiar lo que estás haciendo y luego lo pones a prueba. De otro lado, si los resultados son satisfactorios, buscas maneras de mantenerlos y de darles buen uso. Esto desarrolla el hacedor interior para que pueda volverse más hábil en darle forma al estado de tu mente.

La singularidad de tema significa dos cosas: en primer lugar, se refiere al hecho que tanto tu pensamiento dirigido como tu evaluación, permanecen constantemente con la respiración y con nada más. En otras palabras, tu ocupación mental es única en el sentido en que es la única cosa en la cual te enfocas. En segundo lugar, tu tema es singular en el sentido que una cosa y solamente una cosa, la respiración, ocupa toda tu consciencia. Tal vez puedas oír sonidos externos, pero tu atención no se va detrás de

ellos. Permanecen como ruido de fondo en un segundo plano. Vale la pena anotar que esto último se aplica a todos los *jhanas*, incluso a los logros informes, aunque algunas personas cuando alcanzan estos logros no oyen sonido alguno.

Cuando estos tres factores son sólidos, hábiles e inteligentes, surgen el *éxtasis* y el *placer*. La palabra '*éxtasis*' aquí es una traducción de la palabra Pali *piti* (y de la palabra en inglés *rapture*) que también puede denotar *revitalización* (*refreshment* en inglés). Es básicamente una forma de energía que se puede experimentar de varias formas, ya sea como una plenitud quieta y serena en el cuerpo y la mente o como una energía en movimiento que se siente como un estremecimiento que recorre el cuerpo, o como oleadas que te van envolviendo. Para algunas personas la experiencia es intensa y puede incluso causar movimientos del cuerpo, mientras que para otras personas es más delicada. Esto va a depender en parte de qué tan sediento de energía está tu cuerpo. Si estás realmente sediento la experiencia será intensa, pero si no lo estás, la sensación será apenas reconocible.

Como anotamos en la discusión del segundo capítulo, para la gran mayoría de personas la experiencia del éxtasis es agradable, pero para ciertos individuos puede no serlo. En todo caso, lo importante es que no te enfoques en el éxtasis, sino en seguir enfocado en la respiración. Deja que el éxtasis se mueva como quiera, ya que tú no necesitas controlarlo. Si lo intentas, vas a abandonar los factores causales, es decir, el pensamiento dirigido, la evaluación y la singularidad de tema, y vas a terminar deshaciendo tu concentración.

El *placer* es la sensación de serenidad y bienestar que experimentas cuando tu cuerpo se ha calmado a través de la respiración, y la mente se halla placenteramente interesada en el trabajo de la meditación. Aquí también es importante no enfocarse en el placer y mantener el enfoque en la respiración, ya que de lo contrario, te vas a desconectar de las causas de la concentración.

En lugar de enfocarte en el éxtasis o en el placer, debes más bien utilizar tu consciencia de la respiración y tu capacidad de evaluación para '*permitir*' —esa es la palabra clave— que las sensaciones de éxtasis y placer inunden el cuerpo. Cuando, tanto el éxtasis como el placer penetran el cuerpo por completo, fortalecen la singularidad de tu atención en la respiración de cuerpo entero. De esta manera, en lugar de ser algo desafortunado que representa la falta de estabilidad de tu concentración, la actividad de evaluar es algo que la fortalece para que tu mente esté lista a establecerse con mayor seguridad.

A medida que vas trabajando con la respiración de esta manera, te vas a percatar de que tu consciencia del cuerpo tiene dos aspectos: la consciencia enfocada y la

consciencia de fondo que ya existe en tu cuerpo. La consciencia de fondo es simplemente tu receptividad al rango completo de estímulos sensoriales provenientes de todas las partes de tu cuerpo. La consciencia enfocada está localizada en el área en la que te encuentras prestándole especial atención a esos estímulos, y desarrollando aún más esa atención.

Una de las funciones de la evaluación consiste en poner en contacto estos dos aspectos de la consciencia. La consciencia de fondo ya está ahí, al igual que la energía de la respiración de fondo ya está en el cuerpo. La pregunta, tanto en lo relacionado a la consciencia de fondo como a la energía de fondo es: ¿se han colmado ya? Recuerda que no se trata de forzar y empujar la respiración para que entre a zonas donde nunca ha estado. Simplemente debes permitir que todos los aspectos de la energía de la respiración se conecten. Esta interconexión es lo que permite que estén colmadas. El mismo principio también se aplica a la consciencia. No estás intentando crear consciencia nueva; lo que quieres es que tu consciencia enfocada se conecte con tu consciencia de fondo para que formen un todo sólido y completamente alerta.

Cuando la respiración y la consciencia convergen de esta manera, entras en el segundo *jhana*.

El segundo *jhana* tiene tres factores: la singularidad de tema, el éxtasis y el placer. Cuando la respiración y la consciencia se unifican empiezan a sentirse saturadas. No importa qué tanto más quieras colmarlas, simplemente ya no puedes llenarlas más. En este momento el pensamiento dirigido y la evaluación ya no tienen más trabajo por hacer, así que los puedes abandonar, lo cual le va a permitir a la mente entrar en una sensación de unicidad incluso mayor. Mientras la consciencia enfocada y la consciencia de fondo se convierten firmemente en una sola cosa, a su vez se unifican con la respiración.

Es como si en el primer *jhana* estuvieras identificándote con una parte de la respiración y una parte de la consciencia, al mismo tiempo que intentas trabajar otra parte de la respiración a través de otra parte de la consciencia. Pero ahora, en el segundo *jhana*, estas líneas divisorias se han borrado. La consciencia se unifica, la respiración se unifica y ambas también se unen.

Otra analogía es pensar en la mente como en el lente de una cámara. En el primer *jhana*, el punto focal está localizado justo enfrente del lente. En el segundo *jhana*, el punto focal se ubica dentro del lente mismo. Esta sensación de unidad se mantiene a través de todos los demás *ghanas* y de los estados informes, hasta el nivel conocido como la dimensión de la infinitud de la consciencia, el cual se describe más adelante.

En el segundo *jhana*, tanto el placer como el éxtasis se hacen más prominentes, pero no es necesario extenderlos conscientemente por todo el cuerpo, ya que hacen esto por su cuenta. Sin embargo, el éxtasis es una energía en movimiento y aunque al principio pueda sentirse como algo extremadamente revitalizador, al final se puede volver algo molesto. Cuando esto suceda, intenta refinar el enfoque de la atención en un nivel de energía de la respiración que no se afecte por los movimientos del éxtasis. Puedes imaginar que estás moviendo el dial del radio para ir de una emisora con música estridente, a otra con música más suave. Aunque las ondas de radio de ambas emisoras pueden coexistir en el mismo lugar, el acto de sintonizar una te permite desintonizar la otra.

Cuando logras permanecer con ese nivel de energía más refinada, entras en el tercer *jhana*.

El tercer *jhana* tiene dos factores: la singularidad de tema y el placer. La sensación de placer se siente de manera muy quieta en el cuerpo. A medida que llena el cuerpo, no existe la sensación que lo estás llenando con energía de la respiración en movimiento. Lo que estás permitiendo, es que se colme de una energía sólida y quieta. Algunas personas describen esta respiración como ‘resiliente’ o ‘de acero’. A pesar de que todavía existe una sensación sutil del fluir de la respiración en la periferia del cuerpo, en realidad se siente como vapor de agua moviéndose alrededor de un cubo de hielo, rodeándolo pero sin hacer que se expanda o se contraiga. Debido a que la mente no tiene que lidiar con el movimiento de la energía de la respiración, puede volverse más estable y quieta; también se vuelve más sólida y ecuaníme ante la presencia del placer corporal.

A medida que la mente se va centrando y aquietando de esta manera, entra en el cuarto *jhana*.

El cuarto *jhana* tiene dos factores: la singularidad de tema y la ecuanimidad. Aquí, incluso el sutil movimiento de la inhalación y la exhalación se detiene; no hay oleadas ni interrupciones en la energía de la respiración. La mente se encuentra en tanta quietud, que el cerebro convierte menos oxígeno en dióxido de carbono, haciendo que los sensores químicos no sientan la necesidad de decirle al cuerpo que respire. El oxígeno que el cuerpo absorbe de manera pasiva es suficiente para cubrir sus necesidades. La consciencia inunda el cuerpo, la respiración inunda el cuerpo y la respiración inunda la consciencia: esto es la singularidad de tema al más alto nivel. También es el punto de la concentración en el que la *sati* es pura: no hay lapsos en la capacidad para recordar que hay que permanecer con la respiración. Y como, tanto tu mente como tu respiración están en total quietud, tu ecuanimidad también es pura. La mente se halla en un estado de total equilibrio.

Una vez has aprendido a mantener esta sensación de quietud equilibrada en la respiración, puedes enfocarte en equilibrar las demás propiedades del cuerpo. Primero lo haces con el frío y el calor. Si el cuerpo se siente demasiado caluroso, buscas el punto más fresco del cuerpo. De esa manera, te enfocas en la frescura de esa área y permites que se extienda, tal como lo harías con la energía de la respiración que se ha aquietado. Así mismo, si el cuerpo se siente demasiado frío, buscas el punto más cálido. Cuando logras mantener el enfoque en esa calidez, permite que se extienda. Luego, intentas equilibrar la frescura y la calidez, de manera que el cuerpo se sienta a gusto.

La solidez del cuerpo también se equilibra de manera similar: te enfocas en las sensaciones del cuerpo que parecen más pesadas o más sólidas, y luego permites que esa solidez se extienda a través de todo el cuerpo. Si el cuerpo se siente demasiado pesado, entonces debes pensar que la respiración en estado de quietud lo vuelve más liviano. Intenta encontrar un equilibrio para que no te sientas ni demasiado pesado, ni demasiado liviano.

Este ejercicio no sólo hace que el cuerpo esté más confortable y sirva como base para una concentración más firme, sino que también te familiariza con las propiedades que conforman tu sensación del cuerpo desde el interior. Como anotamos en el segundo capítulo, familiarizarte con estas propiedades te proporciona una serie de herramientas muy útiles para lidiar con el dolor y con las experiencias extracorporales. Además, este ejercicio también te ayuda a practicar cómo observar el poder que tienen tus percepciones, es decir, el simple hecho que percatarse y ponerle nombre a una sensación —clasificarla o etiquetarla— puede volverla más fuerte.

Los cuatro *jhanas* se enfocan en el mismo tema, la respiración, pero la forma en que cada *jhana* se relaciona con la respiración se vuelve cada vez más y más refinada. El cuarto *jhana* forma la base para alcanzar los logros informes y aquí la relación entre las diferentes etapas sucede a la inversa: todos los logros informes se relacionan con sus temas de la misma manera —con la ecuanimidad y la singularidad del cuarto *jhana*— pero se enfocan en diferentes detalles. Ahora discutiremos los primeros cuatro logros informes, ya que el quinto, la cesación de la percepción y la sensación, está fuera del alcance de este libro.

Los logros informes. En el cuarto *jhana*, la mente permanece con la quietud de la respiración que inunda el cuerpo y empieza a notar que la única razón por la cual siente un límite o una forma en el cuerpo, es debido a la percepción o imagen mental de esa forma del cuerpo a la cual se ha estado sujetando. Ahora que ya no hay movimiento de la respiración que pueda confirmar esa percepción, el cuerpo se siente como una nube de rocío en donde cada gota es una sensación, pero sin que la nube tenga un límite claro.

Para alcanzar el primer logro informe debes permitir que la percepción de la forma del cuerpo se desvanezca. Luego, en vez de enfocarte en las gotas de sensación, debes enfocarte en el espacio que existe entre ellas. Este espacio va más allá del cuerpo, sin límite alguno y puede penetrarlo todo. Sin embargo, no se trata de que intentes encontrar cuáles son sus límites. Simplemente debes mantener en mente la percepción de ‘espacio infinito’ o ‘espacio ilimitado’. Si logras permanecer ahí sólidamente, vas a alcanzar el primer logro informe, que es la *dimensión de la infinitud del espacio*. Luego, será cuestión de ver por cuánto tiempo eres capaz de mantener esa percepción.

Para convertirte en alguien que puede permanecer con la percepción del espacio infinito de una manera experta, puedes intentar mantenerla incluso después de haber dejado la meditación formal. Durante el día, cambia tu enfoque interno en la respiración localizada en un punto por otro enfoque que consista en la percepción del ‘espacio’ que todo lo permea, incluyendo tu cuerpo, el espacio que rodea el cuerpo, otras personas y los objetos físicos que te rodean. Mantén esta percepción del espacio presente en tu mente en un segundo plano. Sea lo que sea que esté sucediendo dentro o fuera de tu cuerpo, todo está sucediendo en el contexto de esta percepción de espacio. Esto crea una gran sensación de liviandad a medida que transcurre el día. Si logras mantener esta sensación en medio de tus actividades diarias, va a ser más fácil accederla y mantenerte firmemente enfocado en ella cada vez que te sientes a practicar meditación.

Cuando te hayas convertido en alguien que puede permanecer con la percepción de la infinitud del espacio de una manera experta, puedes plantearte esta pregunta: “¿Qué es aquello que conoce el espacio infinito?” De esa manera, tu atención se dirigirá a la *consciencia* del espacio y te darás cuenta de que la consciencia, al igual que el espacio, no tiene límites. Al igual que hiciste antes, no intentes encontrar sus límites. Simplemente permanece centrado donde estás. Cabe anotar que, si intentas hacerte esta pregunta antes de que puedas permanecer con la percepción del espacio infinito de una manera experta, la mente revertirá a un nivel inferior de concentración e incluso puede que abandone completamente la concentración. En este caso, vuelve a la percepción del espacio.

Si logras permanecer con esa percepción de consciencia ilimitada o infinita, o simplemente con la percepción de ‘conocer, conocer, conocer’, entrarás en el segundo logro informe, que es la *dimensión de la infinitud de la consciencia*. Al igual que con la percepción del espacio, puedes entrenarte para convertirte en alguien que conoce la percepción de la consciencia infinita de una manera experta, sujetándote a ella incluso después de haber salido de la meditación formal. Mantén en mente la percepción que, sea lo que sea que esté aconteciendo en tu interior o a tu alrededor, todo está sucediendo en el contexto de esa consciencia que lo abarca todo. Esto generará una gran sensación

de liviandad durante el día, y te facilitará establecerte de nuevo con la percepción de la consciencia infinita cuando vuelvas a dirigir tu mente a la práctica de la concentración formal.

Es en esta etapa que tu observador interior se hace más claro y evidente. Cuando abandonaste la respiración para asumir la percepción del ‘espacio’, adquiriste una clara sensación de que tu respiración y tu consciencia de la respiración son dos cosas separadas, y también pudiste ver precisamente dónde y cómo es que están separadas. Cuando abandonaste la percepción del ‘espacio’, pudiste ver que la consciencia está separada, incluso del espacio. Al llevar tu percepción de ‘consciencia’ a la vida cotidiana, podrás aplicar este mismo principio a todo lo que encuentres, porque los objetos y los eventos son una cosa, pero la consciencia que los conoce algo diferente.

Y cuando ya seas alguien que puede permanecer con la percepción de la consciencia infinita o del conocer infinito de una manera experta, vas a poder dismantelar esa sensación del ‘que conoce’ o del ‘observador’ durante la meditación. Para lograrlo, puedes hacerte una de estas dos preguntas: “¿Existe en este conocer algo que todavía sea una molestia?” o “¿qué es lo que mantiene la sensación de unicidad en este conocer?” Vas a encontrar que la respuesta en ambos casos es la percepción de ‘conocer, conocer, conocer’ o de ‘consciencia, consciencia, consciencia’. Debes abandonar estas percepciones y al hacerlo, también debes abandonar la sensación de unicidad. Lo que va a quedar es una sensación de la nada. Todavía va a existir consciencia, pero ya no la vas a clasificar como consciencia, sino que simplemente vas a permanecer con la sensación de liviandad que resulta de reemplazar la etiqueta de ‘conocer’ por algo que se siente más liviano. La etiqueta de ‘conocer’ requiere que hagas un esfuerzo para seguir conociendo, pero la etiqueta de ‘nada’ te permite abandonar esa carga. Si logras permanecer con esa percepción de ‘no hay nada’ o de ‘nada está sucediendo’, entrarás al tercer logro informe, *la dimensión de la nada*.

Una vez te has convertido en alguien que de una manera experta permanece en la percepción de ‘no hay nada’ o ‘nada está sucediendo’, puedes preguntarte si todavía queda alguna molestia o algo de interferencia en esa sensación de la nada. Cuando veas que esa alteración está causada por la propia percepción, abandona esa percepción. Si intentas hacerlo antes de que tu enfoque sea completamente sutil, revertirás a un nivel inferior de concentración. Pero si puedes permanecer en el espacio mental que ha quedado libre después de abandonar esa percepción, hazlo. Una vez lo hagas, ya no vas a poder decir que existe ahí otra percepción, pero como no tienes una sensación no-verbal de saber en dónde estás, tampoco vas a poder decir que no existe una percepción. Si puedes permanecer ahí, entras en el cuarto logro informe, que es la *dimensión de, ni percepción ni no percepción*.

La concentración incorrecta. Existen varios estados de concentración que imitan estos niveles de concentración en algunos aspectos, pero que son un tipo de concentración incorrecta. Esto sucede porque, a diferencia de las etapas de la concentración correcta, el rango de consciencia de estos estados es tan estrecho que no proporciona una base para que surja el *insight*.

Dos de los estados más comunes de concentración incorrecta son la concentración deludida y el estado de no-percepción. Las personas con tendencias a la negación o a la disociación son más propensas a experimentar estos estados. También he conocido personas que los confunden con la liberación del Despertar, el cual es un error muy peligroso, ya que esto bloquea la posibilidad de progresar en el camino. Así que es importante reconocer estos estados por lo que realmente son.

La concentración deludida la discutimos en el [segundo capítulo](#) y ocurre cuando la respiración se vuelve tan confortable, que el enfoque se desplaza de la respiración a la sensación de confort y tranquilidad. La *sati* comienza a nublarse y tu sentido del cuerpo y del entorno se pierden en una agradable bruma. Cuando emerges de este estado, te resulta difícil identificar dónde exactamente estabas enfocado.

El estado de no-percepción ocurre cuando el enfoque es demasiado restringido en un punto y es tan refinado, que rehúsa a establecerse o a reconocer siquiera los objetos mentales más efímeros. Como resultado, caes en un estado en el que pierdes toda sensación del cuerpo, de cualquier sonido interno o externo, o de todo pensamiento o percepción. Lo único que queda, es un mínimo de consciencia que te hace saber que no te has dormido cuando emerges de ese estado. Puedes permanecer en este estado por muchas horas, pero el tiempo pasa deprisa y dos horas pueden parecerse dos minutos. Otra característica de este estado, es que puedes programarte para salir de él después de un tiempo preestablecido.

Este estado tiene sus usos, como por ejemplo, si estás sufriendo de un dolor intenso y necesitas un poco de alivio. De manera que, mientras tengas claro que este no es un estado de concentración correcta y que no es la liberación, el único peligro es que te termine gustando tanto, que pierdas las ganas de trabajar en lo que se necesita para avanzar en tu práctica.

Cómo utilizar el mapa de los *jhanas*. Al igual que el discernimiento requiere de la concentración para crecer, la concentración también necesita del discernimiento. Ambas cualidades se ayudan mutuamente. Ahora que ya tienes un mapa de las etapas de la concentración, vas a tener que ejercer discernimiento para usarlo adecuadamente. De esa forma, no se convertirá en un obstáculo para tu práctica. A continuación, discutimos algunas sugerencias para tener en mente:

Este mapa te brinda opciones.

La manera como se desarrolla tu concentración puede o no alinearse con el mapa. Algunas personas descubren que su concentración pasa naturalmente de una etapa a la siguiente sin que haya necesidad de planearlo, pero otras personas encuentran que tienen que tomar la decisión consciente de moverse de una etapa a la otra. También puedes encontrar que las etapas de tu concentración no se alinean con precisión a las etapas del mapa. Algunas personas, por ejemplo, experimentan una fase adicional entre el primer y el segundo *jhana*, en la que el pensamiento dirigido desaparece, pero todavía queda algo de evaluación. Otras personas no ven pasos claros en su progresión, debido a que la mente se aquieta tan rápidamente en una etapa particular, que no perciben haber pasado conscientemente por las etapas anteriores. Es como haber caído súbitamente al fondo de un pozo: mientras caías no te diste cuenta de cuántas hileras de ladrillos forman la pared del pozo y lo único que sabes es que has tocado fondo.

Algunas de estas variaciones no presentan problema alguno. Sin embargo, si descubres que tu mente va directamente a los logros informes sin haber pasado primero por los *ghanas* —en donde tienes una clara sensación del cuerpo completo— da un paso atrás y esfuérzate por permanecer con la respiración y por habitar tu cuerpo completamente. Trabaja intensamente en el paso asociado con el primer *jhana*, que es hacerte consciente de la energía de la respiración en todo el cuerpo para luego difundirla por áreas en las que no parezca fluir. Puede que esto te parezca menos relajante y tranquilo que los estados informes, pero es necesario para que tu concentración tenga una base sólida y puedan surgir el *insight*. Si la mente pasa por alto los pasos relacionados con el cuerpo, simplemente lo está bloqueando y la concentración se está basando en la negación. Puede que la negación mantenga las distracciones bajo llave, pero no conduce a un discernimiento que sea claro, comprensivo y sin puntos ciegos.

Mientras meditas, mantén el mapa en un segundo plano de tu consciencia, no en el primer plano.

Recuerda que el tema de tu meditación es la respiración, no los factores del *jhana*. Debes tener el mapa en un segundo plano y sólo lo debes sacar cuando te enfrentes a tres tipos de decisión: (1) qué hacer cuando no puedes entrar en un estado de quietud; (2) qué hacer cuando te encuentras en un estado de quietud, pero tienes problemas para mantenerlo; y (3) qué hacer cuando te has quedado atascado en un estado de quietud y no sabes cuál es el siguiente paso.

En lo que concierne a todo lo demás, no tienes por qué pensar en los factores de *jhana*. Tu atención debe estar esencialmente con la respiración y debes dejar que tu concentración se desarrolle orgánicamente a partir de la evaluación que haces de ella.

No te comportes como esa persona de la historia que tenía un árbol con mangos verdes. Un día le dijeron que los mangos maduros no eran verdes y duros, sino amarillos y blandos, y entonces decidió hacerlos madurar pintándolos de amarillo y cogiéndolos a golpes para ablandarlos. Obviamente, esos mangos nunca tuvieron la oportunidad de madurar. Lo que esa persona debió haber hecho, fue cuidar del árbol, regarlo, fertilizarlo y protegerlo de las plagas, y de esa manera los mangos habrían madurado por su cuenta, volviéndose amarillos y blandos. Observando y evaluando la respiración, es como cuidar el árbol de la concentración.

No te apresures a clasificar un estado de concentración.

Si alcanzas un nivel de concentración que parece prometedor, no te apresures a clasificarlo en ese preciso momento. Simplemente intenta mantenerlo. Luego, mira si lo puedes reproducir durante la siguiente sesión de meditación. Si no puedes, no le prestes más atención, pero si puedes, clasifícalo colocándole una nota mental adhesiva que te recuerde cómo se siente y a qué nivel de concentración podría corresponder en el mapa. No te cases con esa etiqueta, porque a medida que te vayas familiarizando con el territorio de tu mente, te darás cuenta de que vas a tener que cambiar algunas de esas clasificaciones, lo cual es perfectamente normal.

Vuelve a leer la sección [‘Juzgando tu Proceso’](#) del segundo capítulo.

No te apresures a pasar de un estado de concentración al siguiente.

A menudo, suele suceder que tan pronto llegas a un nivel de concentración, tu mente hace una pregunta acerca del hambre: “¿Y ahora qué viene?” La mejor respuesta es, ‘esto es lo que viene’. Aprende a ser verdaderamente diestro en lo que has logrado. La meditación no es un ejercicio que se trata de saltar de un *jhana* al otro. Si te presionas impacientemente para pasar de un nivel de concentración al siguiente, o si intentas analizar un estado de concentración demasiado rápido, justo después de haberlo logrado por primera vez, nunca le darás la oportunidad de mostrar todo su potencial. Tampoco te darás la oportunidad de familiarizarte con ese estado de concentración. Para sacarle todo el provecho, tienes que seguir trabajando en él, como quien desarrolla una habilidad, una destreza. Intenta alcanzarlo rápidamente cada vez que empieces a meditar e intenta acceder a él en cualquier situación. Esto te permitirá verlo desde una variedad de perspectivas y de examinarlo a lo largo del tiempo, para ver si de verdad es tan plenamente dichoso, vacío y relajado, como parecía serlo a primera vista. Si pasar a otro nivel de concentración te hace sentir inseguro, regresa al nivel que acabas de dejar para afianzarlo antes de intentar de nuevo.

Si no estás seguro de qué hacer en alguna etapa de la concentración, simplemente quédate con la sensación del ‘observador’.

No te apresures a sacar conclusiones sobre si lo que estás haciendo está bien o mal, o si lo que estás experimentando es verdadero o falso. Simplemente observa, observa y observa. Al menos así no caerás presa de suposiciones falsas, e incluso puede que adquieras *insights* importantes sobre cómo la mente llega a autoengañarse mediante su deseo de clasificar e interpretar las cosas.

Más importante que ponerle una etiqueta a tu concentración, es aprender qué hacer con ella.

No importa si tu concentración encaja con las etapas del mapa o si tiene algunas etapas peculiares, porque la manera adecuada de tratar cualquier estado de concentración es la misma en todos los casos. Primero, aprende a mantener ese estado tanto tiempo como puedas, y en tantas posturas y actividades como te sea posible. Intenta volver a entrar en él tan rápido como puedas. Esto te permitirá familiarizarte con él. Cuando ya estés bien familiarizado, puedes salirte un poco para poder ver cómo la mente se relaciona con su objeto, pero no te salgas tanto como para abandonarlo totalmente. Algunas personas experimentan esto como ‘elevar’ ligeramente la mente sobre su objeto. Otras, como sacar levemente una mano que estaba metida confortablemente dentro de un guante, de tal manera que ya no esté tan cómoda, pero que siga estando dentro.

De cualquier manera, ahora que estás en una posición desde la cual puedes observar los movimientos de la mente con respecto a su objeto de concentración, plantéate una pregunta acerca del discernimiento: ‘¿Hay todavía algo de molestia o de estrés *en* la concentración como tal?’ El estrés podría estar relacionado con el hecho que la mente todavía está evaluando su objeto, aunque esto ya no le haga falta; o que se está alimentando del éxtasis cuando éste ya no resulta tranquilizador; o que se está enfocando en una percepción que no es tan apacible como podría ser. Si no ves estrés alguno, intenta percibir cualquier variación en los niveles de alteración que sientas. Puede que esto tome tiempo, pero cuando veas una variación en el nivel de estrés, intenta ver qué actividad mental acompaña las subidas y las bajadas del estrés. Cuando identifiques la actividad que acompaña las subidas, abandónala.

Si aun así no logras ver variaciones en el estrés, o si tu análisis empieza a perder claridad, esto es señal de que tu concentración todavía no es lo suficientemente fuerte como para llevar a cabo este tipo de análisis. Abandónalo y plántate firmemente una vez más en tu objeto de concentración. No seas impaciente. Permanece con tu objeto

hasta que te sientas lo suficientemente sólido y revitalizado como para intentar analizar la cosas de nuevo.

Sin embargo, si el análisis te está dando resultados claros, sigue con él. Esto no sólo fortalecerá tu concentración sino también tu discernimiento. Estás aprendiendo a cómo evaluar tu estado mental por ti mismo —en tiempo real mientras estás en él— sin tener que consultar a ninguna autoridad externa. También estás adquiriendo práctica en observar cómo la mente crea sufrimiento innecesario para sí misma y en cómo entrenarte para que no lo siga haciendo. De esto es exactamente de lo que se trata la meditación.

Al mismo tiempo, estás adquiriendo la destreza y la habilidad requerida en un tipo de cuestionamiento que, a medida que tu concentración y discernimiento se vuelven más penetrantes y sutiles, dará lugar al tipo de *insight* que conduce a la liberación.

INSIGHT

Como señalé en la '[Introducción](#)', la estrategia básica de la práctica consiste en observar tus acciones, junto con sus motivaciones y resultados, y luego cuestionarlos: ¿Conducen al sufrimiento? Si lo hacen, ¿son necesarios? Si no lo son, ¿cómo puedes actuar de maneras diferentes que no conduzcan al sufrimiento? Y si no conducen al sufrimiento, ¿cómo puedes convertirlos en habilidades sobre las cuales tienes dominio y maestría? Esta estrategia se aplica no sólo a tus palabras y acciones, sino también a los actos mentales, es decir, a los pensamientos y a las emociones.

En la sección anterior anotamos que cuando desarrollas el *jhana* utilizas esta estrategia de observar y cuestionar para abandonar cualquier pensamiento que cause distracción, y en su lugar desarrollar los factores de *jhana*. Es precisamente a través de este proceso que la práctica de *jhana* desarrolla tu discernimiento e *insight*. Cuando tu *jhana* se hace más estable, puedes desarrollar más aún ese *insight*, buscando un plan de acción que conlleve incluso menos estrés que el *jhana*. Aquí también lo importante es ver los factores de *jhana* como actividades y plantearte las preguntas adecuadas con respecto a ellos.

La fabricación. Estas actividades son los tres tipos de fabricación (corporal, verbal y mental) mediante los cuales la mente da forma a la experiencia. Si comparas las descripciones de *jhana* y de la meditación sobre la respiración con las descripciones de la fabricación que examinamos en la '[Introducción](#)', te darás cuenta de que el *jhana* utiliza las tres clases de fabricación. La respiración es la fabricación corporal; el pensamiento dirigido y la evaluación del primer *jhana* son las fabricaciones verbales; y las percepciones que mantienen a la mente en los varios *ghanas* y en los logros informes

son las fabricaciones mentales, al igual que las sensaciones de placer y ecuanimidad que resultan de permanecer en esos estados de concentración. Esta es la razón por la cual el *jhana* es tan útil para suscitar el *insight* que acaba por completo con el estrés innecesario que la mente crea mediante sus propias fabricaciones. El *jhana* te ofrece una posición privilegiada y en quietud, desde la cual observar esas fabricaciones en acción. Existen tres maneras de hacerlo:

- mientras estás en uno de los estados de *jhana*;
- cuando te mueves de un estado a otro; o
- cuando sales de la concentración y observas las fabricaciones en las que la mente se involucra al entrar en contacto con el mundo exterior.

En cualquiera de estas situaciones, puedes observar que (1) las fabricaciones en realidad son actos que surgen y desaparecen; (2) que están creando estrés; (3) que lo que hacen es innecesario; y (4) que el placer que brindan no compensa el sufrimiento que conllevan. El *insight* puede conducirte a la liberación del sufrimiento y el estrés innecesarios, sólo si puedes ver todos estos cuatro aspectos. En ese momento, te darás cuenta de que el único sufrimiento que agobiaba tu mente es el que se clasifica como innecesario. Una vez que ese sufrimiento ha desaparecido, nada en absoluto puede agobiar la mente: la mente es libre.

Para poder observar cualquiera de los *ghanas* como formas de acción mental, es esencial que *no* los veas como principios metafísicos, es decir, como por ejemplo ‘el fundamento del ser’, o ‘el verdadero yo, o ‘la unión con el todo’, o ‘la vacuidad primordial’, o ‘la experiencia de dios o de lo divino’ o cualquier otra abstracción grandilocuente. Es muy fácil caer en la trampa metafísica, sobre todo si te has condicionado a pensar en esos términos.

Por ejemplo, si has estado pensando en términos metafísicos y alcanzas la unicidad del segundo *jhana*, es fácil asumir que has entrado en contacto con la ‘unidad cósmica’ o con ‘la suprema interconexión’. De igual manera, si alcanzas el logro de un conocer infinito o la dimensión de la infinitud de consciencia, es fácil asumir que has obtenido acceso a un nivel de consciencia que subyace toda realidad. Por lo tanto, podrías interpretar esas experiencias como contacto con algún tipo de fundamento del cual todo emana y a donde todo retorna. También podrías decidir que el sentido fortalecido de tu ‘observador’ en ese estado mental es tu ‘verdadero yo’. Sin embargo, si terminas creyéndote cualquiera de estas interpretaciones, no podrás ver la manera en que tus acciones han estado confeccionando esa experiencia, y no te podrás percatar de los sutiles niveles de estrés que todavía están presentes en ella. Esto se debe a que las interpretaciones grandilocuentes que les has estado asignando, te han cegado a las fabricaciones que aún contienen.

Para no caer en esta trampa, simplemente cíñete a la línea de cuestionamiento que presentamos al final de la sección anterior: busca cualquier subida o descenso en el nivel de estrés dentro de esa experiencia; luego busca la actividad mental que acompañaba la subida o el descenso del estrés; y cuando veas esa actividad en acción, abandónala.

Esto se denomina contemplar la inconstancia y el estrés en la inconstancia. Cuando puedes ver el estrés, te preguntas si vale la pena reclamar como ‘tuyo’ algo inconstante y estresante. Cuando te das cuenta de que la respuesta es ‘no’, esto se denomina contemplar el ‘no-yo’. Esto no significa que estés tomando partido en la discusión de si existe un ‘yo’ o no. Simplemente, te estás preguntando si quieres identificarte con las partes del comité de tu mente que están creando el estrés.

Desarrollar el desencanto. El propósito de estas contemplaciones es inducir una sensación de desencanto y desapasionamiento por los actos de fabricación. Como la pasión es lo que impulsa los tres tipos de fabricación, el desapasionamiento termina con cualquier deseo de seguirte involucrando en ellos y, cuando no te involucras en ellos, se detienen. El resultado es una liberación total.

La sensación de desencanto, que en la mayoría de los casos alcanza la madurez sólo después de haber abordado estas contemplaciones desde muchos ángulos, es el punto de inflexión crucial de todo este proceso. El término pali para el desencanto, *nibidda*, corresponde a la sensación que tienes después de haberte saciado de comer algo en particular, descubriendo que ya no quieres más. No es aversión, sino simplemente la sensación que algo que te solía gustar, ya no es de interés para ti. Ya tuviste suficiente.

Es necesario que desarrolles esta sensación de desencanto con respecto a las fabricaciones de la mente, porque todas siguen el mismo patrón que ya hemos mencionado muchas veces, ya que son una manera de alimentarse. El alimento puede ser físico o mental, pero la dinámica de alimentarse es la misma en todos los casos: estás intentando llenar un vacío, de aliviar el hambre. Sólo cuando logras contrarrestar el hambre con una sensación de ‘suficiente’, puedes lograr el desencanto. Y sólo a través del desencanto, podrás parar de alimentarte y encontrar la dimensión en la que no hay necesidad de alimento, de sustento alguno.

Insight sobre ‘llegar a ser’. Piensa en la imagen del comité de la mente que hemos discutido. Cada miembro del comité corresponde a un deseo diferente, a un sentido diferente de quién eres tú en relación con ese deseo, y a un sentido diferente del mundo en el que puedes buscar algo que satisfaga ese deseo. Tu sentido de quién eres se compone de dos cosas: el ‘yo’ que experimentará la felicidad de satisfacer el deseo, y el ‘yo’ que tiene la capacidad de hacerlo realidad. El primero es el ‘yo’ *consumidor* y el segundo es el ‘yo’ *productor*. El ‘yo’ consumidor es lo que necesita de sustento; el ‘yo’

productor es lo que encuentra y prepara el alimento; y el mundo de la experiencia que está conectado con el deseo, es el área de la experiencia en donde lo buscas.

Como discutimos en la [‘Introducción’](#), el sentido individual del ‘yo’ en cada mundo particular de experiencia se describe con el término ‘llegar a ser’. El ‘llegar a ser’, también conocido como devenir, es un tipo de ser —el sentido de lo que eres tú y de lo que existe a tu alrededor— y se basa en *hacer*. No es un tipo de ser estático, sino de ser en acción.

Como has estado meditando, has tenido muchas oportunidades de ver cómo la acción primaria que subyace este ser es un tipo de alimentación, de sustento; cada sentido de quién eres tiene que derivar sustento, tiene que tomar algo del mundo para sobrevivir. La primera vez que te percatas de esto, es con los pensamientos que te distraen e interfieren con tu concentración al meditar; la mente sale a devorar pensamientos de ira, a masticar pensamientos de atracción sexual, a degustar recuerdos agradables, a picar remordimientos o a atiborrarse de preocupaciones sobre el futuro.

La estrategia básica de la concentración, es que primero debes ver que no tienes por qué identificarte con esos diferentes sentidos de quién eres tú. Por eso utilizamos la imagen del comité de la mente, la cual te ayuda a percartarte de que no te estás privando de placer al abandonar algunos de esos ‘llegar a ser’, ya que tienes otros mejores de los cuales alimentarte. Pero para evitar que salgas a escondidas a comer la basura de antes, tienes que nutrir a los miembros más hábiles del comité. Ellos son los que están aprendiendo a trabajar juntos para desarrollar y mantener tu concentración. Este es uno de los papeles que el éxtasis, el placer y la ecuanimidad refinada, juegan en la concentración: dar sustento y alimento a los miembros hábiles del comité. Cuando practicas concentración, estás dándoles comida sana y nutritiva.

A medida que tus gustos en cuanto a alimento interior se vuelvan más refinados y te sientes menos inclinado a alimentarte de acuerdo con tus viejas costumbres, vas a llegar al punto en el que vas a ser capaz de ver que hasta la concentración es un tipo de ‘llegar a ser’. En otras palabras, que en el estado de *jhana* te identificas con los miembros hábiles del comité que pueden proporcionar el alimento de la concentración (el ‘yo’ productor), y con el meditador que se alimenta del éxtasis y del placer que proporciona la meditación (el ‘yo’ consumidor). El objeto de meditación, tanto la forma del cuerpo como las dimensiones informes, es el mundo del cual te alimentas.

Mientras insistas en agarrarte de estas identidades y de estos mundos como si fueran una unidad sólida, va a ser difícil ir más allá de ellos. Como es difícil soltarlos, la estrategia del Buda consiste en ignorar esa sensación de ‘unidad sólida’ y ver los

componentes fundamentales de la identidad como acciones, ya que las acciones son más fáciles de abandonar que el sentido sólido de quién eres tú.

Los cinco agregados. Se refiere a las acciones que están íntimamente relacionadas con el acto de alimentarnos. Por lo tanto, el enfoque del Buda para desarrollar el *insight* consiste en tomar los diferentes tipos de fabricación que participan en la creación de cada ‘llegar a ser’, y agruparlos en una lista de cinco actividades esenciales para el acto de alimentarnos.

Estas actividades se denominan *khandhas*, una palabra pali que significa ‘montón’ o ‘bulto’, aunque la palabra estándar para la traducción es ‘agregado’ (‘aggregate’ en inglés). Esta traducción parece originarse de una distinción que fue popular en Europa en los siglos XVIII y XIX. Se refiere a las diferencias entre conglomerados de cosas que funcionan juntas en unidades orgánicas, denominadas ‘sistemas’, y conglomerados que simplemente son colecciones de cosas, denominadas ‘agregados’. El propósito detrás de la idea de traducir *khandha* como ‘agregado’, fue transmitir la idea —bastante útil, por cierto— que aunque tendemos a ver nuestro sentido de identidad como una unidad orgánica, en realidad no es más que una colección aleatoria de actividades.

Las cinco actividades que existen en torno al acto de alimentarnos, en su nivel más básico, son éstas:

- Un sentido de la **forma**: Se refiere, tanto a la forma del cuerpo que requiere nutrición (y que se utiliza para buscar sustento) como a la forma de los objetos físicos que se utilizan como sustento. Cuando el acto de alimentarse tiene lugar en la imaginación, ‘forma’ se aplica a cualquier forma que asumas en tu imaginación y a cualquier forma imaginaria de la que obtengas placer.
- **Sensación**: Se refiere, (1) a la dolorosa sensación de hambre o de carencia que te impulsa a buscar sustento; (2) a la placentera sensación de satisfacción que llega cuando has encontrado algo para comer; y (3) el placer adicional cuando te lo comes.
- **Percepción**: Se refiere a la capacidad de identificar el tipo de hambre que sientes y a la capacidad de identificar qué cosas en tu mundo de la experiencia pueden satisfacer esa hambre. La percepción también juega un papel central para identificar qué es y qué no es comestible. Esta es la manera en que aprendemos a ejercitar nuestras percepciones desde niños: nuestra primera reacción al encontrar algo es meterlo en la boca para ver si se puede comer. Si es comestible, lo etiquetamos como ‘comida’ y si no, lo etiquetamos como ‘no es comida’.
- **Fabricación**: En este contexto, designa principalmente la fabricación verbal. Se refiere al acto de alimentarse con respecto a las maneras de las cuales

pensamos y evaluamos estrategias para encontrar comida, para apropiarnos de ella, y para procesarla y prepararla, si no es posible consumirla en su estado natural. Por ejemplo, si quieres disfrutar de un banano, tienes que aprender a quitarle la cáscara. Si tu primer intento no es exitoso, tienes que evaluar por qué no funcionó y después buscar nuevas estrategias hasta encontrar una que funcione.

- **Consciencia:** Se refiere al acto de ser consciente de todas estas actividades.

Estas cinco actividades son tan esenciales a la manera en que participamos en el mundo con la intención de alimentarnos, que forman la materia prima a partir de la cual creamos nuestros varios sentidos de ‘yo’.

Ahora bien, en la práctica de desarrollar el *jhana* basado en la respiración, también son la materia prima a partir de la cual hemos aprendido a crear estados de concentración. ‘Forma’ corresponde a la respiración. ‘Sensación’ corresponde a las sensaciones de placer y ecuanimidad derivadas de enfocarse en la respiración. ‘Percepción’ corresponde a las maneras en que clasificamos o etiquetamos la respiración, las dimensiones informes y los placeres que derivamos de permanecer enfocados en estos temas. ‘Fabricación’ corresponde a los pensamientos y evaluaciones que hacen parte del primer *jhana*, y también a los pensamientos y evaluaciones con los que nos hacemos preguntas sobre los diversos estados de nuestra concentración. ‘Consciencia’ es el acto de ser consciente de todas estas actividades.

Por esta razón, la concentración es un excelente laboratorio de investigación para examinar los hábitos a través de los cuales la mente crea sufrimiento, ya que contiene todos los elementos que se necesitan para crear las identidades que construimos alrededor del acto de alimentarnos. Además, los contiene en un contexto controlado —en un estado claro y estable de ‘llegar a ser’— en el cual es posible observarlos en acción y verlos por lo que realmente son.

Cuando tu mente se halla en una posición tan sólida, que hasta puede examinar los más refinados placeres de la concentración en términos de estas actividades o agregados, no es necesario que te enfoques en los cinco. Simplemente enfócate en el que te parezca más fácil de observar en acción. Si no estás seguro por dónde empezar, intenta las percepciones, ya que son verdaderamente cruciales para tu capacidad de mantenerte enfocado en concentración. También es el agregado en el que más tienes que trabajar para poder cambiarlo. Mientras la percepción de ‘vale la pena’ permanezca sujeta al acto de alimentarse del *jhana*, el desencanto no será total. Sólo cuando la percepción de ‘no vale la pena’ pueda tener tu total aprobación, el desencanto tendrá una oportunidad real.

Aun así, esto es una cuestión de temperamento y personalidad. Si te parece más fácil enfocarte en otro agregado no dudes en hacerlo, ya que una vez la percepción de ‘no vale la pena’ se establece firmemente con respecto a ese agregado, se extiende a los otros porque todos están íntimamente conectados.

Al examinar las actividades que crean estados de concentración, tienes que acordarte de hacer las preguntas correctas con respecto a ellos. Si abordas la concentración esperando responder preguntas del tipo ‘¿quién soy yo?’ o ‘¿cuál es la realidad subyacente del mundo?’, simplemente vas a estar perpetuando los procesos de ‘llegar a ser’. Si te encuentras con algún estado de quietud o de paz particularmente impactante, los miembros del comité que les gusta alimentarse de absolutos metafísicos lo van a tomar como su sustento y, por si fuera poco, van a estar sumamente orgullosos de haberlo hecho. Esto te cegará ante el hecho que lo que está pasando, es que esos miembros simplemente han seguido alimentándose y que tus preguntas no son más que versiones refinadas de las ‘preguntas acerca del hambre’.

Sin embargo, si te acuerdas de ver la quietud y la paz de la concentración como algo que proviene de las actividades de los agregados, te darás cuenta de que sin importar qué tan bien y qué tanto te alimentes de ellos, nunca vas a estar libre del hambre que siempre retorna. Nunca te liberarás de la necesidad de seguir trabajando para poder comer. Al fin y al cabo, estas actividades no son constantes. Cuando se acaban, generan un instante de preocupación — ‘¿y ahora qué?’ — y durante ese instante, los miembros del comité se desesperan porque esa pregunta es una pregunta acerca del hambre; quieren una respuesta de inmediato. Así que estas actividades nunca pueden proporcionar una fuente de alimento estable, confiable o duradera. Incluso cuando fabrican una paz que se siente cósmica, siguen generando estrés.

Cuando cultivas estas contemplaciones hasta que alcanzan el punto del desencanto, la mente se inclina hacia algo que está por fuera del espacio y del tiempo, algo que no está sujeto a las desventajas de estas actividades. En este punto, ya no quiere tener nada que ver con ninguno de los miembros del comité de la mente; ni con los que observan y dirigen la concentración, ni con los subyacentes que siguen preguntando y exigiendo respuestas a las preguntas acerca del hambre: ‘¿Y ahora qué sigue?’ ‘¿Y ahora hacia dónde?’ ‘¿Y ahora qué hacemos?’ La mente ve que incluso la opción de quedarse en un estado de concentración o de moverse hacia otro —aun siendo ambas opciones relativamente hábiles— implica escoger entre dos alternativas estresantes, ya que ambas son fabricaciones. En ese momento, la mente ya está inclinada a ir tras de algo que no implique ninguna de las dos alternativas, algo que no implique fabricación alguna. Por lo tanto, cuando, estando en esa posición, ve una abertura, la mente suelta todo y experimenta lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, la primera etapa de la liberación o el Despertar.

De esta manera, la mente se *des-identifica* de todo ‘llegar a ser’, sin pensar siquiera acerca de ‘yo’ o de ‘mundos’. Simplemente ve las acciones como acciones, viéndolas como algo estresante, innecesario y que no merece la pena. Esto es lo que la habilita para soltarse.

LIBERACIÓN

Son muchos los peligros que pueden resultar de intentar describir la liberación, ya que la gente fácilmente puede intentar ‘clonar’ esa descripción, evitando pasar por el largo y arduo proceso que conduce a la liberación genuina. Intentar esto, simplemente es otro caso de ablandar el mango a golpes y pintarlo de amarillo para hacerlo madurar. Sin embargo, lo que sí resulta útil es describir algunas de las lecciones que se aprenden con la primera experiencia de la liberación.

La primera, es que el Buda tenía razón; que realmente sí existe una dimensión ‘no-sujeta-a-la-muerte’ por fuera del espacio y del tiempo, y que realmente está libre de sufrimiento y estrés. Al regresar de esa dimensión a la del espacio-tiempo, te das cuenta de que tu experiencia del espacio y del tiempo no empezó simplemente cuando naciste en esta vida; que ha venido sucediendo por mucho más tiempo. Puede que no seas capaz de recordar los pormenores de tus vidas pasadas, pero sabes que esas vidas han venido sucediendo por mucho, mucho tiempo.

Y dado que alcanzaste esa dimensión al abandonar las actividades de la fabricación, sabes que es precisamente por tu participación en las actividades de la fabricación, que llevas tanto en el espacio-tiempo. En otras palabras, que no eres simplemente un observador pasivo del espacio-tiempo; que tus acciones juegan un papel crucial en dar forma a tu experiencia del espacio y del tiempo. Tus acciones son, por lo tanto, de suma importancia. De esa manera, al ver que las acciones torpes lo único que hacen es dificultar tu acceso a lo ‘no-sujeto-a-la- muerte’, deseas nunca más volver a quebrantar los cinco preceptos.

También ves que el acto de identificarte con los agregados es una opción que te impone límites, ya que a pesar de que ninguno de los agregados estuvo implicado en tu experiencia de lo ‘no-sujeto-a-la-muerte’, en ella todavía existía una consciencia de esa dimensión. Como resultado, nunca más estarás de acuerdo con la perspectiva que los agregados constituyen lo que eres.

Igualmente, te percatas de que la dimensión incondicionada siempre ha estado disponible, pero que no la habías experimentado debido a tu propia estupidez. La primera experiencia de la liberación es una lección de humildad, no una fuente de orgullo. Pero, ante todo, te das cuenta de que las actividades que conducen a

involucrarse en el espacio y en el tiempo son inherentemente estresantes; de que la única felicidad verdadera consiste en obtener la liberación definitiva y que no hay actividad más valiosa que esa.

Es importante que no confundas avances significativos, pero mundanos, con la liberación genuina. Hacerlo, te puede volver negligente y excesivamente confiado frente a tu práctica. Uno de los referentes para comprobar que la liberación es verdadera, es si te resulta desorientadora o si te brinda estabilidad y seguridad. Si te desorienta, no es la experiencia genuina del Despertar, porque lo 'no-sujeto-a-la-muerte' es la dimensión más segura y confiable que hay. Otro referente, es si puedes entender todo lo que has hecho para llegar a ella, ya que esto es lo que te brinda *insights* acerca del papel que juegan la fabricación y las acciones mentales en dar forma a toda experiencia. Si tu mente siente un gran alivio, pero no comprende cómo es que esto ha sucedido, no se trata de la liberación. Sólo se trata de un avance significativo, pero mundano. Así que no seas negligente en mantener una actitud vigilante.

Sin embargo, cabe anotar que incluso personas que han tenido una primera experiencia de la liberación genuina pueden volverse negligentes. Esto se debe a que la sensación de seguridad que este logro produce puede mermar su sentido de que es urgente avanzar en la práctica; pueden confiarse. De manera que el consejo para los que creen que han experimentado la liberación genuina, es el mismo que para los que no: no hay que ser negligente y siempre hay que mantener una actitud vigilante. Queda mucho trabajo por hacer.

Capítulo 5 - Cómo Encontrar un Maestro

Todo meditador verdaderamente comprometido necesita un maestro. Como la meditación es un entrenamiento en nuevas maneras de actuar, vas a aprender de una mejor manera si puedes observar a un meditador experimentado en acción y si el meditador experimentado también puede observarte en acción. De esa manera, podrás sacar provecho de la sabiduría acumulada del linaje de maestros que se extiende hasta el Buda y no tendrás que resolver cada problema por tu cuenta: no hay necesidad de empezar de ceros y reinventar la rueda del Dharma.

Además, un maestro es necesario para ayudarte a ver áreas de la práctica que quizás tú no puedas reconocer como problemáticas. Esto se debe a que cuando uno está en un estado de delusión no tiene cómo saber que lo está, es decir, no tiene cómo saber que se está autoengañando. Así que uno de los principios básicos de la práctica consiste en abrir tu conducta a tu propio escrutinio, y al de un maestro en cuya sabiduría y buena voluntad confías. De esa manera, aprendes a cómo a ser honesto frente a tus errores contigo mismo y con los demás, en un ambiente en el cual vas a tener la disposición adecuada para aprender.

Esto es de especial importancia cuando estás aprendiendo una habilidad, que es lo que la meditación es. Tú puedes aprender de libros y charlas, pero cuando llegue el momento de practicar, te vas a encontrar con el gran problema que ningún libro o charla puede contestar: aprender a juzgar cuál es la lección que debes aplicar dependiendo de cada situación. Por ejemplo, si no estás obteniendo resultados, ¿será porque no te esfuerzas lo suficiente? ¿O será que estás ejerciendo el tipo de esfuerzo equivocado? Utilizando las palabras del Canon Pali, ¿será que en tu esfuerzo por sacar leche estás exprimiendo el cuerno y no la ubre? Solamente alguien que se haya enfrentado antes a este mismo problema y que sabe qué es lo que has estado haciendo, estará en posición de poder ayudarte a contestar estas y otras preguntas similares.

Además, si has sufrido algún trauma emocional o te estás enfrentando a una adicción, vas a necesitar de consejos personalizados basados en tus fortalezas y tus debilidades. Esto es algo que ningún libro puede proporcionarte. Incluso, aunque no tengas estos problemas, una enseñanza a la medida de tus necesidades te puede ahorrar mucho tiempo y esfuerzo, que de otra forma estarías malgastando. También puede evitar que te metas por callejones equivocados y sin salida. Por eso el Buda no escribió guías de meditación como esta y en su lugar estableció el entrenamiento monástico como un sistema de práctica y aprendizaje. Las habilidades y las técnicas de la meditación se enseñan mejor directamente de una persona a otra.

Por estas razones es que, si realmente quieres volverte hábil con tus pensamientos, tus palabras y tus acciones, necesitas encontrar un maestro de confianza que pueda señalar tus puntos ciegos. Y como esos puntos son aún más ciegos en torno a tus costumbres torpes e inadecuadas, el deber principal de un maestro consiste en señalarte esos errores, ya que sólo podrás corregirlos si puedes verlos. Sólo podrás beneficiarte de la compasión que tu maestro tuvo al señalarlos, si los corriges.

Por lo tanto, el primer requisito para beneficiarse de un maestro consiste en estar dispuesto a aceptar las críticas, tanto las leves como las severas. Por esta razón, los verdaderos maestros no enseñan por dinero. Si tú tienes que pagarle a tu maestro, tú eres el que determina qué es lo que te va a enseñar, porque las personas casi nunca pagan para escuchar las críticas que necesitan oír.

Pero así el maestro enseñe gratis, te estás enfrentando a una verdad incómoda: ***no le puedes abrir tu corazón a cualquiera***. No todo el que tiene un certificado de maestro están realmente calificado para ser maestro. Cuando escuchas a un maestro, estás sumando la voz de ese maestro a las voces del comité que juzga tus acciones, así que debes estar seguro de que esa voz va a ser una adición positiva al comité. De manera que, como decía el Buda, ***si no puedes encontrar un maestro de confianza, es mejor que practiques por tu cuenta***. Un maestro que no esté calificado puede hacer más mal que bien. Por lo tanto, debes tener cuidado al elegir un maestro, pues sus juicios van a influir en la manera como le vas dando forma a tu mente.

En este caso, tener cuidado significa no caer en la trampa de ser poco crítico y tener falta de juicio. Si lo haces, puedes terminar confiando —y creyendo— en tus preferencias caprichosas o en el hecho que todo profesor de meditación será de beneficio para ti. Lo que necesitas es tener criterio y asumir una actitud crítica para seleccionar la persona cuyos juicios vas a tomar como propios.

Cabe anotar, que esto suena como al perro que se muerde la cola: para ayudarte a desarrollar el buen juicio te hace falta un buen maestro, pero para reconocer a un buen maestro necesitas tener buen juicio. Aunque no existe una forma garantizada de romper este ciclo contradictorio —podrías romperlo y aún ser alguien sin buen juicio— sí existe una manera de hacerlo, mientras estés dispuesto a aprender de tu experiencia.

El primer paso para aprender a tener buen juicio y buen criterio, es recordar lo que significa juzgar de una manera beneficiosa. No pienses en un juez de la corte suprema dando un veredicto de culpable o inocente, sino en tu profesora de piano que te está escuchando tocar. Ella no está dando un veredicto sobre tu futuro como pianista, sino que simplemente está juzgando algo en evolución. Está escuchando tu intención al tocar la pieza, la ejecución de esa intención y luego está diciendo si la interpretación ha

estado bien o no. Si no ha estado bien, ella va a investigar si el problema fue con la intención o con la ejecución, va a hacer sugerencias para que las cosas mejoren y luego te va a decir que lo vuelvas a intentar. Ella seguirá haciendo esto hasta quedar satisfecha con tu interpretación. El principio importante aquí, es que tu profesora nunca te ha juzgado a ti como persona, sino que se ha enfocado en tus acciones para encontrar nuevas maneras de lograr que la calidad de esas acciones tenga un estándar cada vez más alto.

Al mismo tiempo, vas aprendiendo de tu profesora a cómo juzgar tu manera de tocar el piano. De esa manera, reflexionas con más cuidado sobre tus intenciones y le pones más atención a tu ejecución. Así vas desarrollando estándares más altos para lo que está funcionando bien y aprendiendo a pensar creativamente en formas de mejorar lo que debe ser mejorado. Lo más importante de todo, es que estás aprendiendo a enfocar tus juicios en tu ejecución de la pieza, es decir, en tus acciones y no en ti mismo. Cuanta menos noción de 'yo' le apliques a tus hábitos, más dispuesto vas a estar a reconocer las costumbres torpes e inadecuadas y a sustituirlas por otras más hábiles e inteligentes.

Es obvio que cuando tú y tu profesor juzgan tus avances al interpretar una pieza, esto es parte de un proceso más complejo que implica juzgar qué tan bien está funcionando la relación entre los dos. Con el paso del tiempo, ambos van a tener que juzgar si tú te estás beneficiando de sus consejos o no. Pero, como ya hemos dicho, ninguno de ustedes está juzgando el valor intrínseco del otro como persona.

De igual manera, cuando estés evaluando a un potencial maestro de meditación, busca a alguien que valore tus acciones como algo que es un trabajo en desarrollo. También debes aplicarle este principio a tu maestro. Incluso maestros que tienen la capacidad de leer mentes, necesitan tiempo para conocerte y de esa manera hacerse una idea de qué es lo que puede funcionar en tú caso concreto. Los mejores maestros son los que dicen, "prueba esto y si no funciona, cuéntame qué paso para que examinemos las cosas y podamos encontrar algo que funcione para ti". Ten cuidado con maestros que te recomiendan no pensar en lo que estás haciendo o que intentan obligarte a usar una técnica universal que supuestamente le sirve a todo el mundo. La relación debe ser una en la cual ambos examinan y discuten las cosas.

Así que, al juzgar a un maestro de meditación, no se trata de que asumas el papel sobrehumano de evaluar el valor intrínseco de otra persona. Al fin y al cabo, la única manera en la cual podemos conocer a otra persona es a través de sus acciones, así que en eso es en lo que tu juicio se debe enfocar. Además, como estás evaluando si debes o no integrar los valores de otra persona con los tuyos, es justo y necesario que juzgues las

acciones de esa persona; es por tu propia seguridad y protección. Esta es la razón por la cual debes buscar dos cualidades en un maestro: *sabiduría e integridad*.

Sin embargo, evaluar estas cualidades implica tiempo y sensibilidad. Tienes que estar dispuesto a pasar tiempo con esa persona y a observar con atención su forma de actuar, porque no puedes juzgar a alguien basado en primeras impresiones. Integridad es algo de lo cual es fácil hablar y la apariencia de sabiduría es fácil de imitar, sobre todo si un maestro tiene poderes psíquicos. Es importante recordar que este tipo de poderes pueden surgir en una mente concentrada, pero que no son garantía de que esa persona sea sabia e íntegra. Si te percatas de que esa persona está usando sus poderes psíquicos sin sabiduría e integridad, debes alejarte de ella.

Por lo tanto, tu búsqueda de un maestro debe ignorar a personas con rasgos de ostentación y protagonismo, y enfocarse en cualidades relacionadas con la sencillez y el pragmatismo. Para que puedas ahorrarte tiempo y dolores de cabeza en tu búsqueda, existen *cuatro señales de peligro* que indican que un potencial candidato no tiene la sabiduría o la integridad necesarias como para merecer tu confianza.

Existen dos señales de peligro que indican que su sabiduría es poco confiable. La primera, es *no mostrar gratitud* por la ayuda que ha recibido, lo cual se aplica en particular, a la ayuda que ha recibido de sus padres y maestros. Si esa persona habla mal de sus maestros, debes preguntarte si en verdad puede enseñarte algo de valor. Como las personas ingratas no aprecian la bondad y no valoran el esfuerzo que implica ayudar a alguien, es muy probable que tampoco haga el esfuerzo necesario por los demás.

La segunda señal de peligro es que *no se rija por el principio del karma*. Estas personas, o niegan que tenemos libertad de elección, o enseñan que una persona puede eliminar el mal karma pasado de otra. Es muy poco probable que una persona de este tipo esté dispuesta a hacer el esfuerzo necesario para actuar con genuina habilidad e inteligencia y por lo tanto, es un guía poco confiable.

También existen dos señales de peligro con respecto a la falta de integridad. La primera, es que *no se avergüenza de mentir intencionalmente*. La segunda, es que *no discute las cosas de una manera justa y transparente*. De este modo, tergiversa lo que dicen sus oponentes, explota las equivocaciones triviales del otro, y no reconoce los argumentos válidos de la contraparte. La verdad es que a esta clase de persona no vale la ni hablarle, y mucho menos tomarla como maestro.

También existen cosas que te puedes preguntar acerca de la conducta de personas que no muestran estas señales de peligro, para que con el paso del tiempo puedas evaluar el grado de sabiduría e integridad de sus acciones. Por ejemplo, puedes preguntarte si

las acciones de un maestro revelan algún grado de codicia, ira, o delusión que lo puedan llevar a decir que sabe cosas que en realidad no sabe, o a decirle a alguien que haga algo que no es de beneficio para esa persona. Para examinar la sabiduría de un maestro, observa cómo responde a preguntas sobre lo que es hábil e inteligente y sobre lo que no lo es. También observa lo bien o mal que se comporta frente a la adversidad. Para examinar su integridad, busca si hay virtud en sus actividades cotidianas y si hay probidad en sus relaciones con otros. Verifica si esta persona recurre a excusas y justificaciones para quebrantar los preceptos; observa si los rebaja al nivel de su conducta en vez de elevar el estándar de su conducta para poder cumplirlos. También investiga si se aprovecha de los demás. Si este es el caso, mejor búscate otro maestro.

Sin embargo, aquí es donde surge otra verdad incómoda: ***no puedes ser un juez justo de la integridad de otra persona, hasta que tú mismo no hayas desarrollado algo de integridad.*** Esta es la verdad más incómoda de todas, porque requiere que aceptes responsabilidad por tu propio juicio. Si quieres ser capaz de evaluar el potencial de alguien para ser un buen guía, primero tienes que pasar varias pruebas. Es como escuchar a un pianista: entre mejor pianista seas, mayor será tu capacidad para juzgar la manera en que la otra persona toca el piano.

Por fortuna, existen guías para desarrollar la integridad y no requieren que seas innatamente bueno desde un comienzo. Lo único que requieren, es cierta medida de honestidad y madurez; que puedas reconocer que, como tus acciones son las que marcan la diferencia en la vida, debes ser cuidadoso en la manera como actúas, observando cuidadosamente tus motivaciones y los resultados que obtienes al actuar. Esto quiere decir que antes de actuar en pensamiento, palabra u obra, considera qué resultado esperas obtener de esa acción. Si esa acción te va a causar daño a ti o a alguien más, no la llesves a cabo. Si ves que no va a causar daño alguno, ejecútala. Mientras la estés llevando a cabo, verifica si estás causando algún daño imprevisto y si lo está, detente. Si observas que no estás causando daño alguno, sigue hasta completarla. Una vez hayas llevado a cabo esa acción, observa sus resultados a largo plazo. Si causó algún daño, discútelo con alguien que también esté en el camino, desarrolla un sentido saludable de vergüenza frente a tu error y decídete a no volverlo a hacer. Si tu acción no causó daño alguno, alégrate y sigue adelante con tu entrenamiento.

Cuando te entrenas de esta manera, vas sensibilizándote más frente a lo que es y no es hábil e inteligente, porque te vuelves más sensible a las conexiones entre las acciones y sus resultados. Esto te ayuda a volverte mejor juez de un potencial maestro en dos áreas importantes: para juzgar sus acciones y para evaluar los consejos que da.

En realidad, la única manera de evaluar esos consejos es ver qué resultados dan al ponerlos en práctica, es decir, a través de tus propias acciones. Si actuar del modo

aconsejado fomenta en ti comportamientos admirables —como ser desapasionado, ser modesto, tener vitalidad, ser capaz de contentarse con poco y no ser una carga para nadie— esto quiere decir que los consejos sí eran los correctos y que la guía es genuina; que la persona que te los ha dado por lo menos ha pasado la prueba de ser un amigo genuino y que sigues aprendiendo aún más sobre cómo hacer juicios por ti mismo.

Puede que algunas personas digan que estar probando siempre a los demás para ver si dan la talla es injusto —y hasta cierto punto inhumano— pero debes recordar que cuando pruebas a un maestro también te estás probando a ti mismo. A medida que vas asimilando las cualidades de un maestro admirable, también te vas convirtiendo en la clase de persona que puede ofrecerle ayuda admirable a otros. De nuevo, esto es como practicar el piano bajo la mirada de una buena profesora; si mejoras como pianista, no eres el único que va a disfrutar de tu talento. Cuanto mejor te vuelvas, más alegría vas a brindarle a los demás. Cuanto mejor entiendas el proceso de tocar el piano, más efectivas serán tus enseñanzas para quien sinceramente quiera aprender de ti. Así es como los linajes de los maestros de gran calibre se establecen para beneficio del mundo.

Así que cuando encuentres un maestro de meditación admirable, vas a estar accediendo a un largo linaje de maestros admirables que llega hasta el Buda. También vas a estar ayudando a que ese linaje se prolongue hacia el futuro. Formar parte de ese linaje requiere que aceptes algunas verdades incómodas, como la necesidad de aprender de la crítica y de hacerte responsable de tus acciones. Pero si aceptas este reto, vas a tomar esta capacidad humana de juzgar —que sin entrenamiento causa tanto daño— y vas a aprender a entrenarla en aras del bien común.

Apéndice - Meditaciones Suplementarias

Como señalamos en el primer capítulo, va a haber ocasiones en las que vas a necesitar poner tu mente en buena disposición antes de que quiera aquietarse y establecerse con la respiración. A continuación, examinaremos algunas contemplaciones que pueden ayudarte a crear ese estado de ánimo.

Cabe anotar que esta sección simplemente presenta sugerencias para ayudarte a comenzar la práctica de estas contemplaciones. Estos ejercicios son más efectivos cuando utilizas tu propio ingenio y los adaptas a lo que necesitas para lidiar con las peculiaridades de tus estados de ánimo. Puedes hacer las variaciones que quieras, siempre y cuando te ayuden a dirigir tu pensamiento en la dirección correcta, que es el deseo de establecerte en la respiración. Cuando surja este deseo, puedes abandonar la contemplación y enfocarte en la respiración.

En un comienzo es posible que tengas que dedicarle bastante tiempo a estas contemplaciones antes de que produzcan algún efecto, pero con la práctica vas a ir descubriendo qué es lo que funciona para ti. Utiliza ese conocimiento para hacer más eficiente tu contemplación. En otras palabras, ve directamente a la yugular del estado mental que te impide aquietar y establecer tu mente. Así tendrás más tiempo para trabajar y jugar con la respiración.

Cuando te sientas desanimado. Reflexiona sobre tu propia generosidad. Piensa en cuántas veces en el pasado le hiciste un regalo a alguien, no porque tuvieras que hacerlo o porque se esperara de ti, sino simplemente porque querías hacerlo. También puedes pensar en una ocasión en la que tenías algo que te hubiera gustado dejar para ti, pero decidiste que era mejor compartirlo. Es bueno tener este tipo de regalos en mente, porque te recuerdan que tienes bondad en tu interior. También te recuerdan que no siempre has sido esclavo de tus apetitos; que no sólo tienes cierta libertad para actuar, sino también algo de experiencia en lo bien que se siente utilizar esa libertad de forma hábil e inteligente.

La palabra ‘regalo’ aquí no se refiere solamente a algo material, sino también a tu tiempo, tu energía, tu conocimiento o tu perdón. Para obtener el máximo provecho de esta contemplación, acostúmbrate a buscar oportunidades en la vida diaria para ser generoso de cualquiera de estas maneras. Así, siempre tendrás algo nuevo para recordar en tus contemplaciones. Sin estos nuevos regalos, la contemplación rápidamente se volverá monótona.

También puedes reflexionar sobre tu propia virtud. Piensa en las veces que hubieras podido haberte salido con la tuya haciendo algo que le habría hecho daño a

otros, pero que te abstuviste de hacerlo. Te percataste de que eso hubiera sido caer demasiado bajo o de que más tarde te habría causado remordimiento. Si has tomado los preceptos, reflexiona sobre las veces que estuviste a punto de quebrantar alguno, pero que te las arreglaste para no hacerlo. Piensa que, en retrospectiva, hoy te sientes contento por no haberlo hecho. Este tipo de reflexiones le ayuda a la mente a establecerse en la concentración, y además te ayuda a resistir la tentación de quebrantar un precepto la próxima vez que se presente la ocasión.

Cuando sientas un fuerte apetito sexual. Contempla lo que hay en el interior de tu cuerpo y recuerda que la persona por la que te sientes atraído, también lleva lo mismo por dentro. Recuerda que el deseo sexual solamente crece cuando bloqueas enormes áreas de la realidad —como todo lo que hay debajo de la piel— así que amplía el alcance de tu mirada interior.

Para comenzar a practicar esta contemplación, intenta visualizar los huesos de tu cuerpo. Comienza por los huesos de los dedos de las manos. Mientras los visualizas, pregúntate dónde los sientes ahora mismo. Si notas que hay tensión en los dedos, recuerda que en los huesos no hay tensión, así que relájala. Luego, desplázate a los huesos de la palma de la mano y repite el mismo ejercicio. Percibe la tensión que rodea los huesos y relájala. Sigue subiendo por los brazos y repite el mismo ejercicio hasta llegar a los hombros. Cuando hayas contemplado las articulaciones de los hombros, desplaza tu mirada interior hacia los pies. A medida que visualizas los huesos de los pies, relaja cualquier tensión que sientas en ellos. Luego, sube por las piernas, pasa a través de la pelvis y sube por la columna; luego sube al cuello y finalmente llega al cráneo, relajando cualquier tensión que sientas.

Una variante de este ejercicio es la siguiente: cuando hayas terminado de relajar una parte del cuerpo alrededor de un hueso en particular, visualiza que se desvanece apenas te mueves a la siguiente parte del cuerpo. Sigue haciendo esto hasta que sientas que cada parte del cuerpo se ha desvanecido y que estás sentado con una sensación de consciencia ligera y espaciosa. Puedes aplicar este mismo ejercicio a cualquier otro órgano o parte del cuerpo que relaciones con el deseo sexual. Por ejemplo, si te sientes atraído por la piel, imagina que remueves la piel de tu cuerpo y que la amontonas en el suelo.

Para ayudar con esta visualización, puedes memorizar la lista tradicional de partes del cuerpo que se utiliza en esta clase de contemplaciones:

Cabello, vello corporal, uñas, dientes, piel;
carne, tendones, huesos, médula ósea;
bazo, corazón, hígado, membranas, riñones, pulmones;

intestino grueso, intestino delgado, garganta;
 heces, cerebro, bilis, flema, linfa, sangre, sudor, grasa, lágrimas;
 sebo, saliva, mucosidades, fluidos en las coyunturas y orines.

Si lo deseas, puedes añadir otras partes, como los ojos o el cerebro, que por alguna razón desconocida no fueron incluidos en la lista tradicional. Una vez has memorizado la lista, visualiza las partes una por una. Con cada una de ellas, pregúntate en dónde se encuentra en tu sensación del cuerpo. Para ayudar con la visualización consulta un diagrama anatómico, pero recuerda que ninguna de las partes del cuerpo es tan separada y definida como aparece en esos dibujos. Tus partes y tus órganos están mezclados con los fluidos corporales. Si encuentras que hay una parte que tiene un efecto particularmente fuerte para contrarrestar el deseo sexual, enfoca tu atención en ella e ignora las demás.

Idealmente, esta contemplación debe dar lugar a una sensación de ligereza interna al perder el interés por el deseo sexual. Sin embargo, si ves que da lugar a una sensación de miedo o que te produce emociones inquietantes, abandónala y vuelve a la respiración. Para más ideas sobre cómo contrarrestar el deseo sexual, recuerda que también puedes consultar la sección sobre '[Emociones que interfieren con la meditación](#)', en el segundo capítulo. Y si te resulta poco práctico memorizar la lista, recuerda que puedes consultar las meditaciones guiadas disponibles en <https://www.meditacionesbudistas.org/meditaciones>. Allí hallarás meditaciones guiadas basadas en la contemplación de los huesos y en las partes del cuerpo.

Cuando sientas ira. Sigue las instrucciones sobre cómo lidiar con la ira del [segundo capítulo](#). También puedes consultar las instrucciones para desarrollar las *brahmaviharas* ([actitudes sublimes](#)) del primer capítulo.

Cuando sientas pereza. Contempla el hecho que la muerte puede llegar en cualquier momento. Pregúntate: “¿Estoy listo para morir en un par de minutos? ¿Qué debo hacer para poner mi mente en un estado en el que no tenga miedo de morir? ¿Cómo me sentiría si muriera esta noche después de haber desperdiciado la oportunidad de meditar y de desarrollar cualidades mentales buenas y sólidas?”

Sigue planteándote estas preguntas hasta que sientas el deseo de meditar y cuando te finalmente logres sentarte, dirige tu atención a la respiración. Esta contemplación, al igual que la contemplación del cuerpo, tiene como objetivo fortalecer la mente para que tome decisiones hábiles e inteligentes. Pero si ves que da lugar a una sensación de miedo o te produce emociones inquietantes, déjala y vuelve a la respiración.

Otro antídoto contra la pereza consiste en pensar en ocasiones en las que has querido encontrar un momento de paz y quietud, pero te ha sido imposible. Piensa en lo desesperado que te sentiste en esos momentos, y que ahora que tienes esa oportunidad para hallar paz y quietud, no quieres desperdiciarla.

Agradecimientos

Durante años, unas cuantas personas, —particularmente, Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim y Larry Rosenberg— me han estado preguntando, “¿y cuándo vas a hacer una guía de meditación sobre la respiración?” Yo siempre les contestaba que ‘Manteniendo Presente la Respiración, de Ajaan Lee, es una excelente guía para la práctica, y ellos siempre replicaban diciendo que sí existía la necesidad de un libro sobre meditación para aquellos sin un conocimiento profundo de la Tradición del Bosque Tailandesa. Fue su amable pero persistente presión, la que condujo a este libro. Y ahora que el libro es una realidad, quiero darles las gracias porque he aprendido mucho al intentar reunir mis pensamientos sobre el tema en un texto asequible y conciso.

El libro se ha beneficiado de sus comentarios, como también de los comentarios de Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright y de los monjes residentes del monasterio. Quiero darles las gracias a todos por su ayuda. Cualquier error es, por supuesto, mi responsabilidad. *Diciembre de 2012.*

Glosario

Ajaan: (pronunciado 'ayán') Maestro, mentor. Es un término tailandés derivado del pāli, ācariya.

Brahmā: Un habitante de los altos ámbitos celestiales de las formas (rūpa) o de lo informe (arūpa).

Brahmavihāras: Actitudes mentales, también llamadas 'perfecciones' que, cuando son desarrolladas a un nivel en el que pueden extenderse sin límites hacia todos los seres, son conducentes al renacimiento en uno de los mundos brahmánicos. En total, son cuatro: buena voluntad ilimitada (pāli: mettā), compasión ilimitada (pāli: karuṇā), alegría empática ilimitada (pāli: muditā) y ecuanimidad ilimitada (pāli: upekkhā).

Buddho (Budo): Despierto. Un epíteto del Buda.

Dharma: (1) Doctrina, enseñanza del Buda; (2) evento o acción; (3) un fenómeno en y por sí mismo; (4) cualidad mental; (5) nirvana, aunque cabe anotar que varios pasajes del Canon Pāli describen nirvana como el abandono de todos los Dharmas. Del sánscrito: Dharma.

Dukkhā: Estrés, sufrimiento.

Insight: (del inglés, pronunciado 'insait') Se define como (1) cualidad mental que ve de forma acertada el acto de fabricación y evalúa su verdadero valor y, (2) la visión aguda y penetrante que resulta de ver acertadamente las fabricaciones y evaluar su verdadero valor. Es un juicio de valor que consiste en enseñarnos lo que vale la pena que hagamos en aras de una meta verdaderamente elevada, como lo es la de poner fin al sufrimiento. A veces traducido al español como 'perspicacia', pero esta palabra no captura plenamente estos significados.

Jhāna: (pronunciado 'llana') Absorción meditativa en un solo objeto mental o sensación. Si el objeto es físico, como la respiración, la absorción mental se denomina rūpa jhāna. Si se está absorto en un objeto no físico, como el espacio o la consciencia, la absorción se denomina arūpa jhāna.

Karma: (1) Acción intencional y (2) los resultados de las acciones intencionales. Del sánscrito: Karma. Pāli: kamma.

Khanda (agregado): Se refiere a los fenómenos físicos y mentales tal y como se experimentan de forma directa; la materia prima para construir un sentido o noción de ser: rūpa — forma física; vedanā — sensaciones de placer, dolor o neutras (ni placer, ni dolor); saññā — percepciones y etiquetas mentales; saṅkhāra — fabricaciones, intenciones, construcciones del pensamiento; y viññāṇa — conciencia sensorial, el acto de tomar nota de los datos sensoriales e ideas a medida que van ocurriendo. Del sánscrito: skandhas, pāli: khandha.

'Llegar a ser': Corresponde al término en inglés *becoming* que Thanissaro Bhikkhu emplea para traducir el término pāli, bhava, el cual se refiere al incesante proceso de asumir una identidad dentro de un mundo particular de experiencia. Algunos traductores lo han traducido como 'devenir', pero en nuestras traducciones hemos decidido emplear una expresión más directa, 'llegar a ser', ya que el término 'devenir' se refiere a un concepto ontológico usado en la filosofía occidental, que puede parecer desconectado y distante de la realidad cotidiana.

Mettā: Buena voluntad (ver Brahmavihāras).

(lo) **'No-sujeto-a-la-muerte'**: En inglés, Thānissaro Bhikkhu usa la palabra *deathless* como uno de los términos que el Buda usa para describir el desatamiento o nirvana, que sugiere la total ausencia fabricación, alteración o cambio. Otros términos similares son lo 'que no envejece' y lo 'que no decae' (*unagingy undecaying* en inglés). Otros han traducido *deathless* como 'lo inmortal'. Sin embargo, en nuestras traducciones hemos decidido usar lo 'no-sujeto-a-la-muerte' por dos razones: (a) en inglés existe la palabra *immortal* que Thānissaro Bhikkhu usa en otros contextos, pero no para referirse a esa dimensión no fabricada; y (b) nos parece importante evitar toda connotación de algo eterno o que dura tiempo indefinido, pues lo 'no-sujeto-a-la-muerte' se refiere a una dimensión fuera del espacio-tiempo.

Nirvana: Literalmente significa 'desatamiento', es decir, desatar a la mente de la pasión, la aversión y la delusión; desatarla por completo del ciclo de la muerte y del renacimiento. Como este término también denota la extinción de un fuego, tiene connotaciones de calmar, refrescar y también de paz. Del sánscrito: Nirvāṇa.

Pāli: La lengua en que se escribió el más antiguo canon de las enseñanzas del Buda.

Pīti: Éxtasis, frescura.

Puñña: Mérito o bondad. Incluye acciones que se pueden clasificar como generosidad, virtud y buena voluntad.

Sañkhāra: Fabricación. Cualquier fuerza o factor que fabrica cosas; el proceso de fabricación y cualquier cosa fabricada que resulte del proceso. Cualquier cosa condicionada, compuesta o formada por la naturaleza, tanto a nivel mental como físico. En algunos contextos esta palabra se usa como término genérico para denotar los cinco agregados (*khandhas*). Empleada como cuarto agregado, se refiere específicamente a la fabricación intencional de impulsos, pensamientos y demás, dentro de la mente.

Sati (*'mindfulness'* en inglés): La habilidad de mantener algo presente en la mente; poderes de referencia y retención. Ṭhānissaro Bhikkhu ha sido contundente en que la definición popular de *'mindfulness'* como *'atención plena'* al momento presente, sin intención de juzgar y con plena apertura y aceptación, es errónea. A veces traducida como *'presencia mental'*.

Upekkhā: Ecuanimidad (ver *Brahmavihāras*).

Uposatha: Día de observancia celebrado con el cambio de fase lunar (luna llena, luna nueva, cuarto menguante y cuarto creciente). Los budistas laicos a menudo observan los ocho preceptos en este día. En los *uposathas* de luna llena y luna nueva, los monjes recitan el *Pāṭimokkha*, el código básico de las reglas monásticas.