

# Atención plena momento a momento

Meditación Vipassana



Manual ilustrado para meditar

Achan Sobin S. Namto



# **Atención Plena Momento a Momento**

**MEDITACIÓN VIPASSANA**

El solo día en que una persona  
comprende el surgir y cesar  
de los estados físicos y mentales  
vale más que una vida de cien años  
donde nunca se consiga verlos.

*Dhammapada*

# Atención Plena Momento a Momento

MEDITACIÓN *VIPASSANA*

Manual ilustrado para meditar

Sobin S. Namto

SERIE ESOTERISMO Y REALIDAD 54



Editorial Yug



Fundación Vimutti A.C.

DEL MISMO AUTOR

*Insight Meditation: Practical Steps to Ultimate Truth*

Título original: *Moment to Moment Mindfulness.*

*A Pictorial Manual For Meditators*

© Sobin S. Namto 1989

Primera edición en español: agosto de 2000

© EDITORA Y DISTRIBUIDORA YUG, S.A. DE C.V.

Puebla 326-1, Col.Roma, 06700, México, D.F.

© FUNDACIÓN VIMUTTI A. C.

Cozumel 76, 06700, México, D.F.

Traducción: Carola Andujo Rolón

Diseño de forros: Enrique Román E.

Todos los derechos reservados

ISBN 968 6733 69 8

IMPRESO Y HECHO EN MÉXICO

# Índice

Prólogo	9
Prefacio	10
Prefacio a la edición en inglés	12
Introducción	13
Nota a la edición en español	15
Mensajes importantes para el lector	15
1 DESARROLLO MENTAL: TEORÍA Y PRÁCTICA	
¿Qué es la meditación de introspección?	17
Los beneficios del entrenamiento	18
El desarrollo de la meditación <i>Vipassana</i>	19
La investigación del sendero	20
Las tres características condicionadas de la existencia ( <i>ti-lakkhana</i> )	20
Las cuatro nobles verdades	21
El noble óctuple sendero	21
La verdad convencional y la verdad última	22
<i>Nama y rupa</i>	23
2 LOS FUNDAMENTOS EN EL DESARROLLO DE LA MENTE	
Diferencia entre las meditaciones de concentración e introspección	28
¿Qué es la atención plena?	29
Los cuatro fundamentos de la atención plena	30
¿Por qué es necesario entrenar paso por paso la atención plena?	32
La comprensión clara	33
Factores físicos y mentales contenidos en <i>nama y rupa</i>	34
Los estados de la mente y el cuerpo	35
Los seis sentidos	36
Las bases de los sentidos ( <i>ajjhattikeyatana</i> )	37
Cómo distinguir los procesos físicos de los procesos mentales	38

Cómo enfocar los objetos físicos y mentales	41
Dedicación voluntaria al entrenamiento	42
Preparativos para la práctica intensiva	43
Lineamientos de conducta	44
Los ocho preceptos	45
El inicio del entrenamiento	46
El comienzo de la práctica intensiva	47
Instrucciones básicas para principiantes	49
El objetivo de la práctica	50
Observaciones importantes de comprender antes de iniciar la práctica	51
Sobre el nombre convencional de la <i>rupa</i>	51
Instrucciones generales de la práctica	52
Introducción a la práctica en posición de <i>rupa</i> sentado	53
<b>3 ATENCIÓN PLENA PASO A PASO</b>	
<b>INSTRUCCIONES ILUSTRADAS</b>	55
Inicio de la práctica	55
Cambiar de la posición de <i>rupa</i> sentado a la de <i>rupa</i> de pie	59
Introducción a la postura de <i>rupa</i> de pie	62
Introducción a la práctica de <i>rupa</i> caminando	64
Meditación en la postura de <i>rupa</i> caminando. Práctica intensiva	65
Cómo voltear	72
Práctica no intensiva	76
Introducción a la práctica con <i>rupa</i> en la posición recostado	76
Práctica de la atención plena mano a mano	79
La práctica de la atención plena en el comer	87
Atención general	94
<i>Nama</i> ofrece los méritos obtenidos al concluir la práctica intensiva	95
<b>4 CORRECCIÓN DE LOS PROBLEMAS</b>	
<b>QUE SURGEN DURANTE LA PRÁCTICA</b>	96
Cómo canalizar el dolor físico	96
Cómo superar la somnolencia y la pereza	97
Cómo trabajar con dolor emocional severo al inicio de la práctica	97
Cómo encauzar los recuerdos recurrentes y la imaginación hiperactiva	98
Glosario	99

# Prólogo

EL VENERABLE MAHA SOBIN S. NAMTO empezó a ser mi discípulo cercano en 1949 (2492 era budista). En aquel tiempo, yo era abad del monasterio Maha Dhatu –donde después él se ordenó monje–, en la ciudad de Bangkok. Años antes había actuado como su preceptor en la ceremonia de entrada al noviciado.

Su personalidad siempre me pareció amigable y directa. Desde muy pequeño, al iniciarse en la vida monástica, demostró gran interés en la práctica de la meditación de introspección (*Vipassana*) y fue el primer novicio que completó un periodo de meditación de siete meses consecutivos. En su entrenamiento lo guió el gran maestro de meditación, el Más Venerable Chao Khun Bhavanapirama Thera.

Al concluir esa etapa de su formación, prosiguió con fervor el estudio de las enseñanzas de Buda sobre la naturaleza de la verdad, conocidas como *Dhamma*, y la práctica de meditación. Lo nombré entonces maestro de meditación y mentor de sus estudiantes. El clero y los practicantes laicos siempre le profesaron profundo respeto.

Consciente de que sólo por medio del estudio y la práctica del budismo se pueden obtener los beneficios que esta enseñanza propone, en 1953 fundé un centro de meditación de introspección en el monasterio Maha Dhatu, sitio muy respetado local e internacionalmente. Maha Sobin enseñó ahí por varios años. Mi deseo ferviente ha sido que todos los monjes, monjas, novicios y seglares se dediquen a servir y a practicar el *Dhamma*, y Maha Sobin ha coincidido con esa aspiración.

Con miras a que ahondara en el conocimiento del *Dhamma*, en 1957 lo envié a Myanmar a realizar estudios superiores con el Venerable U Visudha Sayadaw, en Kabaae, Rangoon. De regreso en Tailandia continuó siendo maestro de meditación, *Abhidhamma* (doctrina analítica) y *Dhamma*.

En 1960 con agrado honré las peticiones de la comunidad budista laosiana y del maestro superior de meditación *Vipassana*, aunadas a la invitación del gobierno de Laos, para nombrar a Maha Sobin maestro de meditación y de *Abhidhamma* en el monasterio BuddhaVipassanaram, en Luangphrabang, Laos. Al finalizar su estancia en ese país, fundó el instituto de *Abhidhamma* Vidhyakorn, en la provincia de Phuket, sur de Tailandia.

Posteriormente, el Más Venerable Chao Khun Dhammadokacharn, director del Comité de Monasterios Tailandeses en Estados Unidos,

lo seleccionó para fundar, junto con otros cuatro monjes, el primer monasterio tailandés en Los Angeles, California, del cual fue el primer abad.

Maha Sobin es también el abad fundador del templo Buddha Wararam para la enseñanza de la meditación de introspección *Vipassana* en Denver, Colorado. En 1980 decidió retirarse de la vida monástica; sin embargo continúa dedicándose por entero e incansablemente a enseñar *Vipassana*, *Abhidhamma* y *Dhamma* a la comunidad norteamericana y del sureste de Asia. Ha establecido varios centros de meditación y tiene un buen número de discípulos occidentales.

Me da mucho gusto saber que es autor de dos libros sobre meditación de introspección y tengo plena confianza en que ellos serán muy valiosos para transmitir el mensaje de la meditación *Vipassana* al público en general en Occidente, pues esas ofrendas son resultado de sus muchos años de esfuerzo perseverante a favor del *Dhamma*.

Que él y sus discípulos occidentales progresen y encuentren paz y satisfacción en el *Dhamma*. Que todos los seres puedan algún día entrar a la corriente del *Buddha-Dhamma* (sabiduría de la verdad última) y permanezcan ahí para siempre.

Su Eminencia el Somdej Phra Budthacharn  
Abad del monasterio Maha Dhatu, Bangkok  
Director General de la Meditación *Vipassana* en Tailandia

## Prefacio

*Atitam nanvagameyya  
yadatitampahinanian  
paccupannam ca yo dhammam*

*nappatikankhe anagatam  
appattanca anagatam  
tathā tathā Vipassati*

El pasado se ha ido, el futuro aún no ha llegado. Aquel que con claridad vea la verdad en el momento presente y conozca lo inamovible, vivirá en un estado de quietud mental inalterable.

Buda  
(*Bhaddekaratta Sutta*)

DESDE SIEMPRE TUVE la intención de escribir un libro de meditación de introspección (*Vipassana*) basado en el discurso de Buda conocido como “Los cuatro fundamentos de la atención plena”, llamado en pali (lengua antigua, en la que se encuentran redactadas las enseñanzas del budismo Theravada) “*Maha Satipatthana Sutta*”.

Durante mi noviciado en la ciudad de Bangkok tuve la oportunidad de hacer un retiro de introspección de siete meses bajo la dirección del Más Venerable Chao Khun Phra Bhavanabhurimma Thera.

El entrenamiento monástico se centraba en la memorización de los textos y aunque no existían manuales disponibles para la práctica de la meditación, él no se limitaba a enseñarnos a repetir como autómatas el material que habíamos memorizado; más bien reconstruía los bloques del complicado contenido de las escrituras en forma sistemática, para que lográramos adquirir un conocimiento completo de nuestros estudios. No se otorgaban certificados por participar en un curso de meditación *Vipassana*, y muy pocos novicios se inscribían en las clases. En esos días la meditación carecía de difusión, y yo me congratulaba de tener como maestro a un ser humano tan conciente, entrenado, hace casi setenta años, en el templo birmano de Bangkok, por monjes extraordinariamente dotados. Con los años tuve muchos maestros de introspección *Vipassana*; de todos ellos aprendí los principios de esta enseñanza. No obstante, aún conservo el método básico de mi primer gran maestro, ya que en él encontré precisión y un enfoque eficaz, basado en los comentarios iniciales del “*Maha Satipatthana Sutta*”.

Al llegar a California observé que muchos norteamericanos se iniciaban en el estudio de la meditación por medio de la palabra escrita. Más del 90 por ciento de los libros disponibles sobre budismo en Norteamérica exploran prácticas de concentración de las distintas tradiciones existentes y apenas un puñado de publicaciones versan sobre la meditación de introspección *Vipassana*, la instrucción original impartida por Buda. Dentro del material referente a la meditación de introspección publicado en Occidente del que tengo noticia, no existe un instructivo detallado sobre la práctica de introspección. Por ello escribo este libro teórico-práctico para aquellos que se interesen en el cultivo de la mente mediante la meditación de introspección, un libro adecuado tanto para principiantes como para meditadores más experimentados.

La publicación del libro en inglés se hizo realidad gracias a los generosos donativos de los practicantes y de las personas que nos apoyan. Todos nos han ofrecido el mayor de los regalos: las enseñanzas del *Dhamma*. A ellos corresponde el crédito por difundir el mensaje de la meditación de introspección.

Que todos los compañeros compartan los beneficios obtenidos de la publicación de este libro. Que podamos practicar juntos para acabar con la ignorancia y el sufrimiento y llegar a probar el sabor de la liberación total: *Nibbana*.

Cedo a mis padres, maestros, amigos que me han ayudado y a todos los seres que sienten, los méritos de ofrendarlo. Que todos podamos esforzarnos para eliminar el sufrimiento en todo momento.

Achan Sobin S. Namto  
Bangkok, Tailandia  
1989 (2532 e.b.)

# Prefacio a la edición en inglés\*

UN NÚMERO INIMAGINABLE de personas sufre problemas de identidad que provocan estrés y sus correspondientes enfermedades o síntomas mentales más severos. Las crisis de carácter personal se proyectan en la comunidad mundial desencadenando complicaciones y agitación en escenarios políticos, sociales, religiosos y económicos.

Muchas personas han buscado y encontrado una manera de encarar el sufrimiento causado por los dilemas de la vida: la práctica de desarrollo mental conocida como meditación de introspección *Vipassana*. Después de recibir sus beneficios algunas se dedican hoy a compartir las enseñanzas con otras personas que, como ellas, buscan una solución al conflicto. Quizá, algún día, las técnicas de introspección formen parte de los temas tratados en las reuniones en que se afrontan los desacuerdos mundiales.

La difusión de estas enseñanzas va en aumento. En menos de dos décadas la práctica de la disciplina de introspección ha llamado la atención de especialistas en salud mental, educadores y artistas y ha impactado notablemente a la comunidad espiritual en Norteamérica, Europa y muchas otras partes del mundo.

Los fundamentos de la práctica se encuentran en un discurso de Buda conocido como "Los cuatro fundamentos de la atención plena". En el siglo primero e.b. monjes de Sri Lanka registraron las enseñanzas, como un llamado más allá del tiempo, para señalarnos que la mente ha cambiado muy poco desde la antigüedad.

Al igual que nuestros antepasados, vivimos afligidos, invadidos por las afecciones endémicas de los trastornos mentales. La proclamación de emancipación de las ataduras mentales fue hecha por Buda hace más de dos milenios y aún no se ha perdido. Hay una salida del predicamento humano para aquellos que lleguen al fin del trayecto.

*Achan* (contracción de *achariya*, maestro en pali) Sobin comparte con varios instructores la responsabilidad de enseñar los fundamentos de la meditación de introspección en Norteamérica. Entrenado a la manera clásica del budismo Theravada, permaneció treinta y dos años dentro de la vida monástica, en 1972 fue seleccionado por el Consejo de la Comunidad Religiosa Budista de Tailandia para establecer el primer templo tailandés en Estados Unidos. Maestro de meditación *Vipassana* y *Abhidhamma* (doctrina analítica y psicología budista) por más de treinta años, puso a disposición de norteamericanos y tailandeses sus conocimientos, iniciándolos y guiándolos en la práctica. Años después decidió ampliar su espectro de actividades y se convirtió en instructor laico.

\*1989, Vipassana Dhura Meditation Center, Aurora, COL, U.S.A.

En Tailandia, durante más de tres décadas su responsabilidad se centró en instruir a miles de maestros, monjes y laicos, preparándolos para entrenar a otros en la práctica de introspección y en el conocimiento de *Abhidhamma*. Siendo un maestro de maestros, Maha Sobin siente una profunda obligación de conservar y transmitir el carácter pristino de la meditación de introspección a los occidentales. Especialmente en esta temprana etapa, en la que se establecen las raíces de tan extraordinaria enseñanza de liberación.

Más que difundir el regalo de la Verdad para consumo popular, *Achan* Sobi se esfuerza por mantener la integridad de la intención original del entrenamiento como un medio para la iluminación. Su sostenido enfoque sencillo y natural le permite no comprometer los principios de la práctica. Las adaptaciones menores que ha hecho proporcionan opciones especiales y convenientes para los meditadores occidentales.

*Achan* Sobi tiene el deseo genuino de dejar un legado de instructores nacidos en Occidente que puedan seguir compartiendo este trabajo esencial, con la finalidad de transmitir un mensaje de curación y liberación en el mundo entero. Que esta ofrenda aliente y guíe tus primeros pasos en el viaje de introspección.

Reverenda Martha Dharmapali  
(Martha Sentnor)  
Bangkok, Tailandia  
1989 (2532 e.b.)

## Introducción

ALGUNAS VECES ME pregunto: ¿Por qué medito? ¿Por qué me esfuerzo tanto por investigar todas estas ideas ajenas y técnicas desconocidas en el mundo donde he nacido y crecido?

¿Por qué tantos individuos buscamos una alternativa de vida diferente? ¿Por qué no nos conformamos con lo que el sistema nos brinda?

Detrás de todo ello debe de haber una insatisfacción que nos vuelve inestables, la cual no podemos manejar ni controlar.

En algún momento casi todos nos preguntamos cómo podríamos encontrar la calma y estabilidad mental, cómo podríamos eliminar la agitación o la angustia que invade y altera la paz de la existencia.

Sin lugar a duda los enigmas de la humanidad son muchos, pero uno muy cercano y casi inevitable de confrontar es el total desconocimiento de nuestra propia naturaleza, la ignorancia de las condiciones que determinan el comportamiento de la mente que nos corresponde en esta vida.

Tal parece que los seres humanos no tenemos oportunidad de conocernos a nosotros mismos, porque a menudo nos ciega la tendencia de dejarnos llevar por nuestros impulsos, puntos de vista, manera de actuar o de ser. De forma automática nos domina la costumbre y es común tener algún hábito que buscamos eliminar, sus consecuencias no nos benefician, resultan poco saludables y causan mucha incomodidad, y sin embargo no sabemos cómo erradicarlo.

La meditación *Vipassana* descrita en este texto es un entrenamiento mental para desarrollar algunas de las capacidades no cultivadas durante la actividad de la vida ordinaria, como es la atención plena. Esta función tiene la tarea de observar uno por uno los objetos que se van presentando en la conciencia en el instante en que aparecen, sin apegarse a ellos, sin detenerse a investigar si el objeto es bueno o malo, simplemente tocarlo y dejarlo ir. La obligación del que observa es tratar de permanecer en medio, entre la atracción y la repulsión hacia cada uno de ellos.

A muchos nos inquieta saber quién realmente tiene el conocimiento de lo que enseña y explica. La enseñanza aquí expuesta debe comprenderse por medio de la investigación directa, no basta con haberla oído o leído. Para entenderla es necesario ir a comprobarla en la actividad mental. Su validez no depende de si nos gusta o nos disgusta, de si estamos de acuerdo o en desacuerdo. La respuesta tiene que encontrarse en la mente de cada quien y aprobarse cuando no quede duda alguna en relación a la experiencia.

El objetivo del entrenamiento de la meditación de introspección *Vipassana* es entender a la mente, verla en el momento que opera o recibe al objeto. La atención plena es el factor mental que realiza ese trabajo. A la mente no la podemos ver, entender, tocar ni alcanzar con las capacidades ordinarias, observar en qué se ocupa es difícil lograrlo sin haberla cultivado. Cuando se comprende que no es posible verla a simple vista, la estudiamos atendiendo a la tarea que realiza momento a momento y eso nos permite conocerla.

Estamos acostumbrados a prestar atención a los demás; nos interesa explicarles lo que es bueno o malo e involucrarnos con lo que ellos hacen o piensan, en pocas ocasiones recurrimos a vernos a nosotros mismos, a intentar conocernos en el momento de la acción y reacción. Solemos creer que nos conocemos, cuando en verdad únicamente lo pensamos o imaginamos, vivimos en el pasado o en el posible futuro, muy pocas veces nos miramos en el presente de la actividad mental.

Este libro es una invitación a hacer un viaje a través de la mente para familiarizarnos con su actividad y sus contaminantes. Nos instruye a construir un camino que nos lleve a eliminar de nuestras vidas la ambición, el odio y el engaño que las cubre.

Carola Andujo Rolón  
Ciudad de México, febrero de 2000

## Nota a la edición en español

Los términos técnicos empleados en este texto están en pali, una lengua muerta que se deriva del idioma magatha hablado en el siglo VI a.C. en el lugar natal del Buda histórico.

Desde su época se empleó para difundir las enseñanzas, no se usaba para la comunicación en la vida diaria ni para discutir asuntos de la cotidianidad, lo cual ha permitido que los conceptos, ideas o principios que con ella se describen no se alteren. Las escrituras que comprenden las enseñanzas del budismo Theravada fueron redactadas por primera vez en pali.

## Mensajes importantes para el lector

Algunos puntos por tomar en cuenta antes de iniciar la práctica de introspección:

1. A los futuros meditadores se les recomienda que busquen un instructor para iniciarse en la práctica. La instrucción que aquí se ofrece es una guía para el entrenamiento y no sustituye el esencial contacto entre maestro y alumno.

2. ¿Cómo se puede encontrar el maestro adecuado? El maestro aparecerá cuando las condiciones para iniciar la práctica estén completas. Si necesita orientación diríjase a la Fundación Vimutti A.C. Cozumel 76, colonia Roma, C.P. 06700, teléfono 52 11 46 41, e-mail: nibbanamx@yahoo.com

3. La meditación *Vipassana* es una instrucción individual. Se comparten algunas actividades rutinarias con los demás practicantes, sin embargo, el entrenamiento es personal y no una dinámica de grupo.

4. Se recomienda a las personas que estén en terapia mental y deseen investigar este método, consultarla con su terapeuta. Posteriormente será necesario elegir un instructor y tener una entrevista con él.

5. Por ser este libro una introducción práctica a la técnica, paso por paso, se incluyen sólo temas esenciales para comprender la teoría de la meditación *Vipassana*.

6. Para dar mayor claridad al texto, cuando se consideró necesario se usaron términos en pali, la lengua en la cual fueron originalmente redactadas las escrituras del budismo Theravada.

7. En el libro *Insight Meditation: Practical Steps to Ultimate Truth* (Meditación de introspección: pasos prácticos hacia la Verdad Última), del propio Achan Sobin, el lector interesado encontrará una instrucción de meditación más profunda para los niveles de principiante, intermedio y avanzado. El libro se encuentra únicamente en inglés. En México puede conseguirse en la Fundación Vimutti A.C.

8. Para el lector interesado en profundizar en el tema y comprender con mayor claridad la teoría y la práctica, Achan Sobin está preparando un tercer libro basado en el trabajo realizado los últimos cuatro años en México, a donde viaja con frecuencia para guiar a los practicantes, con el título *Regresa al momento*.

Achan Sobin volverá a la vida monástica para dedicar los últimos días de su vida a la meditación. Ordenará la mente y el cuerpo para usarlos como objetos de la práctica. La ceremonia se llevará a cabo el 11 de diciembre de 2000 en Bodh Gaya, India.

# Capítulo 1

## Desarrollo mental. Teoría y práctica

### ¿QUÉ ES LA MEDITACIÓN DE INTROSPECCIÓN?

*VIPASSANA* SIGNIFICA VER hacia adentro o ver la realidad tal como es, no como nos gustaría que fuera. La práctica de la meditación *Vipassana* provoca un cambio radical en nuestro mundo personal, una transformación en nuestra manera de vernos a nosotros mismos y a los demás. El cultivo de la mente y del contenido mental mediante el entrenamiento de introspección es una herramienta que revelará una mente despierta, sin contaminación. Enseña el arte de vivir momento a momento.

Todos estamos familiarizados con los goces y desalientos que conforman nuestra realidad cotidiana. Atrapados en las ataduras de las emociones y apegos neuróticos, sabemos que algo no funciona, la vida lastima.

Sin embargo, existe otra realidad, otra manera de vivir. ¿Qué podemos hacer con la maraña de emociones y pensamientos acumulados con el paso de los años? *Vipassana* usa todo el contenido mental como un precioso tesoro. La meditación de introspección diluye, consume y finalmente elimina la tensión, la frustración y el dolor que oscurecen y contaminan nuestras vidas. Toda persona, sin ser un impedimento la fe que profese, puede practicar este proceso de purificación mental. Con la práctica, quien esté dispuesto a seguir la capacitación restablecerá el verdadero calor humano, despejará los contaminantes mentales e irá desarrollando las condiciones para la salud mental completa. La meditación de introspección nos muestra quiénes somos, qué somos y qué podríamos llegar a ser.

La técnica es simple, sistemática y directa. El trabajo se orienta a intentar observar la actividad mental de manera natural, sin apego a nada, con atención plena y comprensión clara

de lo que está sucediendo en el presente, momento a momento. La meditación no es la meta; es un instrumento para la liberación de las ataduras que obstruyen la mente. Durante la investigación no se suprime ninguna actitud mental que surja en la conciencia. A diferencia de nuestra reacción normal en la percepción de la vida diaria, el periodo de entrenamiento carece de contenido ético; los fenómenos físicos y mentales se observan al desnudo como son en su naturaleza.

Se trata de una práctica gentil, suave, no agresiva, realizada paso por paso, para aclarar el funcionamiento de los procesos mentales. Como resultado, en la mente del meditador surge espontáneamente el conocimiento de introspección.

## LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO

La práctica de la meditación de introspección trae como consecuencia los siguientes beneficios:

- Proporciona el saber derivado de la experiencia. Conduce por el camino que lleva a romper con el apego a los conceptos, que son convenciones útiles pero no la verdad última.
- Cultiva el amor universal y la compasión, el gozo y la paz mental.
- Provee al meditador de un instrumento para aprender a conocerse a sí mismo y comportarse de manera natural.
- Cultiva la gratitud y la bondad, promueve la generosidad para ayudar a otros sin egoísmo.
- Dirige la mente mediante la acción y disminuye la velocidad de la actividad mental. Entrena y educa a la mente sin controlarla.
- Relaja a la mente de la tensión y la ansiedad de la vida cotidiana.
- Proporciona la posibilidad de crear condiciones para liberarse de la ira, el deseo, la preocupación, los anhelos, la vanidad, la aflicción, el pesar, el desasosiego y la agitación mental.
- Fomenta la claridad de la actividad mental y diluye la confusión. Lleva la mente a completar las condiciones para anular la duda y la confusión.
- Promueve la unión de la humanidad y el respeto por todos los seres que sienten.

- Pone al practicante en contacto con la posibilidad de entender la verdad al alejarlo de todas las creencias, ideas y formaciones mentales que dirigen su vida y que en la mayoría de los casos son pura ilusión.

Buda enseñó esta práctica para motivar a los seres a buscar el camino que conduce a liberarse del sufrimiento, causado por la ignorancia de la verdad última.

## EL DESARROLLO DE LA MEDITACIÓN *VIPASSANA*

La meditación *Vipassana* está basada en las enseñanzas de Gautama, el Buda histórico, quien creció en el siglo VI a.C. en la parte de la India que actualmente es Nepal.

Buda enseñó que la mente tenía la capacidad de encontrar la sabiduría en ella misma. La enseñanza medular del budismo aspira a despertar de la ignorancia y culmina con la liberación total de las ataduras mentales. Se fundamenta en las Cuatro Nobles Verdades y en el Noble Óctuple Sendero.

El mensaje de Buda propone que la causa del sufrimiento-insatisfacción se basa en las actitudes mentales insanas, enraizadas en el deseo, el odio y la ignorancia. Asimismo explica cómo se hace la observación mental para reconocer el sufrimiento-insatisfacción, ver su causa, comprender que existe un camino para salir de esa condición y completar el sendero de acceso a la liberación mental.

Tradicionalmente, en el budismo se consideran dos campos de acción u obligaciones complementarios para los estudiantes del camino: *Gantha Dhura* y *Vipassana Dhura*.

*Gantha Dhura* es el trabajo u obligación de estudiar la teoría. Las enseñanzas teóricas de Buda se encuentran comprendidas en el *Tipitaka*, las tres “canastas”, literalmente, o colecciones de las enseñanzas, e incluyen las siguientes tres áreas:

“*Vinnaya Pitaka*”: Libro de disciplina, contiene las reglas de comportamiento para los monjes y monjas.

“*Sutta Pitaka*”: Segunda colección, agrupa los discursos pronunciados por Buda en distintas ocasiones.

“*Abhidhamma*”: Exposición clasificada y pormenorizada de la enseñanza. Es un estudio analítico de la naturaleza de la vida de acuerdo con la verdad última.

*Vipassana Dhura* es la tarea práctica. Después de haber estudiado la teoría, el sendero se construye mediante el entrenamiento mental, practicando los ejercicios de meditación, desarrollados en dos áreas complementarias: *samatha* (concentración) y *vipassana* (introspección).

Este libro trata de la meditación *Vipassana*, que nos conduce a recibir los frutos de la enseñanza, en su intento de acabar con el sufrimiento mental y lograr la iluminación: *Nibbana*.

La práctica de la meditación de introspección se apoya en una conducta correcta (*sila*) y en la concentración (*samadhi*). *Sila* cuida el cuerpo y el habla; *samadhi* protege a la mente.

## LA INVESTIGACIÓN DEL SENDERO

La propuesta de Buda estimula la libre búsqueda y no promueve ni la creencia ni la fe ciegas. Se trata de un sendero abierto a todos y puede ser investigado con libertad. El camino se recorre observando en la práctica las enseñanzas, no basta con hablar de ellas, es necesario descubrirlas por uno mismo atendiendo a la actividad del cuerpo y la mente.

Buda solía decir: “Ven y prueba por ti mismo. No lo creas porque lo has escuchado, no lo creas sólo porque lo has pensado, no lo creas porque lo has imaginado...”.

Después de profundizar en la naturaleza de la vida, Buda llegó a las siguientes conclusiones:

## LAS TRES CARACTERÍSTICAS CONDICIONADAS DE LA EXISTENCIA *TI-LAKKHANA*

Para Buda todo fenómeno y ente está condicionado por las tres marcas equivalentes con que se clasifican todos los estados condicionados, cambiantes e inaprehensibles de la realidad: la impermanencia, el sufrimiento-insatisfacción y la insustancialidad.

Estas tres marcas o características equivalentes condicionan a todos los fenómenos y sirven para clasificar todos los estados físicos y mentales.

1. *Sabbe sankhara anica*

Todo lo condicionado es impermanente.

## *2. Sabbe sankhara dukkha*

Todo lo condicionado está sujeto a la insatisfacción y al sufrimiento.

## *3. Sabbe dhamma anatta*

Todo lo condicionado es insustancial, carece de una identidad que lo conforme.

# LAS CUATRO NOBLES VERDADES

*1. Dukkham Ariyasaccam:* la noble verdad del sufrimiento-insatisfacción. La vida por naturaleza es inestable y básicamente insatisfactoria, debido al potencial de tensión, conflicto y frustración que implica, en oposición a la estabilidad y a la felicidad que se aspira a alcanzar.

*2. Dukkhasamudayo Ariyasaccam:* la noble verdad de la causa del sufrimiento-insatisfacción.

Esta situación es causada por una clase especial de sed o deseo obsesivo: la ambición y el apego que surgen como consecuencia de los puntos de vista equivocados e impiden ver la verdadera naturaleza de la realidad.

*3. Dukkhanirodho Ariyasaccam:* la noble verdad del cese del sufrimiento-insatisfacción.

La condición conflictiva y dolorosa puede cesar si el individuo es capaz de despojarse de la ambición y las ataduras neuróticas de la personalidad.

*4. Dukkhanirodhagaminipatipada Ariyasaccam:* la noble verdad del sendero que lleva al cese del sufrimiento-insatisfacción.

Es posible liberarse de este ciclo de estrés-frustración investigando el comportamiento de la mente y el cuerpo, al tiempo que se practica la meditación y construye el Noble Óctuple Sendero.

# EL NOBLE ÓCTUPLE SENDERO *ARIYA-ATTHANGIKA-MAGGA*

El Noble Óctuple Sendero consiste en:

## *1. Sammadidhi*

El entendimiento correcto (pleno y equilibrado).

## *2. Sammasankappa*

La intención o el pensamiento correcto (pleno y equilibrado).

3. *Sammavaca*

El habla correcta (plena y equilibrada).

4. *Sammakammanta*

La acción correcta (plena y equilibrada).

5. *Sammaajiva*

El comportamiento correcto (pleno y equilibrado).

6. *Sammavayama*

El esfuerzo correcto (pleno y equilibrado).

7. *Sammasati*

La atención plena correcta (plena y equilibrada).

8. *Sammasamadhi*

La concentración correcta (plena y equilibrada).

El habla correcta, la acción correcta y el comportamiento correcto establecen la conducta correcta (*sila*).

El esfuerzo correcto, la atención plena correcta y la concentración correcta establecen la concentración ( *samadhi*).

El entendimiento correcto y el pensamiento correcto integran la sabiduría (*pañña*).

## LA VERDAD CONVENCIONAL Y LA VERDAD ÚLTIMA

La verdad, según el *Abhidhamma*, se clasifica en dos categorías: la verdad convencional o relativa y la verdad última o no convencional.

La verdad convencional es la precisión de los términos empleados por la mayoría de la gente para comunicarse y relacionarse unos con otros y poder entenderse en la vida cotidiana y sobrevivir.

La verdad última es la concordancia entre una aserción y las cualidades fundamentales del fenómeno al que se refiere.

La verdad convencional emplea los nombres y los conceptos para expresar todo aquello que se describe, se piensa, se considera, se entiende y se interpreta. Los conceptos y los nombres no designan realidades existentes, hechos, fenómenos o atributos, sólo denotan la apariencia física y tienen un significado establecido de uso común. La existencia de la verdad conven-

cional determina un lenguaje y unas nociones básicas que permiten comunicarse sin confusión en el contexto general de la información recibida. El nombre del objeto cubre la realidad.

La verdad convencional es aquello que tenemos que encontrar para tener comodidad, alcanzar el éxito mundial, considerarnos felices y realizados. La verdad última, en cambio, nos enseña que todas las cosas son compuestos sujetos a la disolución, todas las cosas están condicionadas y perecen.

La verdad última habla de lo que realmente acontece o es, entiende la realidad en su naturaleza intrínseca. La comprensión de la verdad última evita aceptar como verdad el punto de vista equivocado que acepta la existencia de una identidad permanente o ser que realiza la acción. De acuerdo con la verdad última, el ser es sólo un concepto y el concepto carece del atributo del movimiento.

Para la verdad convencional existe un individuo que realiza la acción, para la verdad última sólo existen el momento y su naturaleza.

La verdad convencional usa la percepción y la concentración para conocer. La verdad última se vale de la atención plena para conducirnos a la sabiduría.

Cada una de las dos formas de ver la verdad es válida de acuerdo con sus características de expresión respectivas.

### *NAMA Y RUPA*

En el *Abhidhamma* existen dos realidades últimas o *paramattha saccas: nama y rupa*.

En el estudio que el *Abhidhamma* hace del proceso del conocimiento se habla de un objeto y un receptor, los cuales entran en contacto simultáneamente. *Rupa* es el objeto por recibir o conocer. Aquello que lo recibe o conoce se designa por *nama*. Existen diversas maneras de conocer y corresponden a las diferentes actividades de *nama*.

## *NAMA: CITTA Y CETASIKA*

*Nama* incluye a *citta* y *cetasika*.

### *CITTA*

*Citta* se traduce por conciencia o momento de conciencia y es el resultado del contacto entre el objeto y el receptor. *Citta* en sí es la acción de recibir al objeto.

*Cetasika* se traduce por factor mental. Un factor mental es un adjunto o acompañante de la conciencia.

*Citta* es el momento de actividad de la mente que puede tener la experiencia del objeto. Su función es específicamente recibir al objeto, no identificarlo ni recordarlo. A cada momento surge una sola *citta* en la actividad de *nama*, sin *citta* no habría nada, ella es el líder de todas las cosas, estados y fenómenos que surgen en la mente. Existen diversas clases de conciencia y se distinguen unas de otras por los factores mentales que las acompañan.

Una *citta* o momento de conciencia es una unidad temporal de breve duración: surge, opera y desaparece. La actividad de *nama* consiste de diferentes *citta* apareciendo una cada vez para recibir en un instante un objeto y desaparecer al siguiente. La *citta* no se interesa por saber qué tipo de objeto se ha recibido, el que sabe o conoce es precisamente un factor mental que sigue a la *citta*.

Una *citta* al surgir realiza su función momentánea, desaparece y condiciona a la *citta* subsecuente que le sucederá. La secuencia de estos momentos de la actividad de *nama* genera sin interrupción el flujo mental, y la llamaremos una sucesión de *nama*.

Nota: A menudo nos referiremos a la sucesión simplemente por *nama*.

### *CETASIKA*

*Cetasika*, factor mental, es una *nama* de lo mental. Diferentes factores mentales aparecen en compañía de una *citta* específica y determinan los distintos estados, actitudes y características de la actividad mental; su función es conocer al objeto o relacionarse con él y ejecutar las diversas funciones de la actividad mental.

Diferentes *cetasika* surgen y cesan con la conciencia a la que se unen. Su presencia se debe a condiciones que aparecen con

la conciencia asociada. La *citta* y las *cetasika* que la acompañan comparten el mismo objeto, aunque tienen trabajos y características distintas.

La tarea de conocer al objeto le corresponde a las *cetasika*. Durante el entrenamiento de introspección se necesita observar al objeto sólo en el momento en que éste es recibido en la conciencia o en el momento en que *nama* lo conoce. En ambos casos diremos que se tiene el momento de *nama* y *rupa*, el objeto necesario para que la atención plena desarrolle a la sabiduría.

Al hablar de *nama* nos referimos a una *citta* o una *cetasika*. Cuando es claro que nos referimos a una *cetasika* diremos *nama* de lo mental.

## *RUPA*

*Rupa* es una forma o un objeto físico, es simplemente materialidad, no posee conciencia ni tiene por sí misma la capacidad de relacionarse con un objeto o de conocerlo. Es importante notar que una *nama* puede operar como un objeto y en ese caso no emplea su capacidad de recibir o de conocer.

Entre los muchos tipos de objetos físicos se encuentran los ojos, la nariz, el oído, el cuerpo, las posturas del cuerpo; entre los objetos mentales están el tocar, pensar, oír, ver, hablar.

En el *Abhidhamma* se conocen veintiocho tipos diferentes de *rupa*, de las cuales las arriba mencionadas son las más comunes para las distintas prácticas de meditación.

Existen formas fijas y en movimiento. Cuando se realiza una acción es una *nama* la que la ejecuta mediante un objeto.

En la meditación de introspección diferenciaremos dos tipos de *rupa*:

La *rupa* que se conoce por su forma y se denota por el nombre que le asigna la verdad convencional es un objeto para la concentración.

La *rupa* que expresa la actividad del cuerpo en el momento presente de la acción es una *rupa* desde el punto de vista de la verdad última. Si hay en ese instante *nama* que a *rupa* conoce, ambas, esa *nama* y esa *rupa*, determinan el momento de *nama* y *rupa*, un objeto para la atención plena.

Ejemplo 1: La mano se mueve.

La mano es una verdad convencional, es el nombre del objeto. El movimiento es una actividad, es una *rupa* desde el

punto de vista de la verdad última. Si se conoce el movimiento conforme se va dando, esa *rupa* cuenta con una *nama* que conoce la acción cuando acontece. Esa *nama* y esa *rupa* completan el momento de *nama* y *rupa*.

Ejemplo 2: El cuerpo está de pie.

El cuerpo es el nombre de la *rupa*, una verdad convencional. El cuerpo es un objeto para la concentración.

La postura de pie es una *rupa* fija, sin embargo se refiere a una actividad. Si hay una *nama* que conoce la postura, entonces es una *rupa* desde el punto de vista de la verdad última y ambas, *nama* y *rupa*, constituyen un objeto para entrenar la atención plena.

## EL QUE SABE O CONOCE

El proceso del conocimiento se activa a través de los sentidos. El objeto y el receptor se contactan y cada vez que se da este encuentro aparece una *citta* para recibir al objeto y determinar un momento de actividad mental.

Cada *citta* recibe de una manera especial dependiendo de la tarea que le toca realizar.

Una *citta* recibe al objeto y desaparece, una segunda *citta* tiene que aparecer con el grupo de la memoria o de algún otro factor mental a conocer a la primera *citta* que tuvo la actividad de recibir al objeto. Esta segunda *citta* viene acompañada de un factor mental capaz de saber o conocer.

*Citta* no se interesa en saber qué tipo de objeto se ha recibido, el que sabe o conoce al objeto es precisamente el factor mental que sigue a la *citta*.

En esta enseñanza se consideran dos enfoques diferentes de saber o conocer:

1. Saber o conocer mediante la verdad convencional.
2. Saber o conocer mediante la verdad última.

Si se sabe de acuerdo con la verdad convencional, la memoria identifica al objeto por su nombre y las formaciones mentales lo describen como bueno o malo, bonito o feo.

Este conocimiento convencional se sirve fundamentalmente de la percepción, la memoria y la concentración.

La percepción es un factor mental que acompaña a todas las *citta*, en pali se le llama *sañña*, su significado es conocer y tiene muchas acepciones dependiendo del contexto. En *Abhidhamma* la característica de la percepción es reconocer a un objeto que ya ha sido recibido en el pasado por alguno de los sentidos empleando como marca para identificarlo las cualidades de éste previamente aprendidas por la memoria.

Cuando las condiciones estén completas para saber con la verdad última, funcionará un factor mental integrante del grupo del conocimiento, llamado en pali *pañña*, que incluye a la comprensión clara, la conciencia alerta, algún nivel de conocimiento de introspección o la Sabiduría misma. En este caso únicamente existe el objeto y aquello que lo conoce en relación con su naturaleza última.

La atención plena observa e impide que las negatividades o contaminantes mentales participen. La sabiduría es el único factor que las puede eliminar por completo de la mente, ella opera exclusivamente con momentos de conciencia diferentes a los de la vida común de la actividad mundana.

El objetivo primordial de la práctica de la meditación de introspección es generar las condiciones para tener acceso a estos niveles de conocimiento.

*Vipassana* o introspección es la posibilidad de ver claramente diversas características, cualidades o aspectos de la realidad no convencional. Cada capacidad distinta de ver es un nivel diferente de conocimiento de introspección.

## Capítulo 2

### Los fundamentos en el desarrollo de la mente

LA MENTE ESTÁ siempre en funcionamiento, agitada e intranquila, rara vez se sosiega. A menudo nos encontramos abrumados y acallados por los obstáculos, distorsiones y contaminantes mentales y acabamos creando nuestro propio sufrimiento, día con día, desde el nacimiento hasta la muerte. Cuando la mente no tiene el apoyo de una actitud sana, inteligente y hábil se distrae, va y viene, permanece en un estado primitivo, sin dirección, débil e ineficiente. Sin embargo, posee también un gran potencial para ser entrenada, moldeada, educada y refinada para trabajar y desarrollar sus habilidades. ¡La capacidad de la mente es extraordinaria!

Cada uno de nosotros tiene un centro de trabajo, una base o cimiento para el desarrollo mental. Las diferentes funciones que se efectúan en la actividad mental se pueden someter a un entrenamiento que habilite y optimice todo su potencial y permita desempeñar el trabajo sin tensión y de manera natural.

El término pali *kammathana* se deriva de los vocablos *kamma* (acción) y *thana* (trabajo). *Kammathana* significa fundamentos de práctica para trabajar en la mente; incluye los objetos y los ejercicios de meditación empleados por el practicante para entrenar y desarrollar las facultades mentales adecuadas para que surja en la mente la sabiduría que nos permitirá comprender la naturaleza del comportamiento humano, la vida y la verdad en sí.

Existen dos grandes áreas de trabajo para el cultivo de la actividad mental y establecen dos corrientes distintas para el desarrollo de la mente, determinadas por la concentración y la atención plena.

1. La meditación de tranquilidad o *Samatha Bhavana* es el entrenamiento mental mediante la concentración, lleva a la quietud y a estados de gozo. Su poder permite suprimir temporalmente los contaminantes mentales y las pasiones. *Samatha* se define como la unificación de la mente con un objeto.

2. La meditación de introspección o *Vipassana Bhavana* cultiva la atención plena y desarrolla los diferentes niveles del conocimiento de introspección con el objeto de lograr que aparezca la sabiduría que destruye la ignorancia, el apego y las aflicciones.

#### DIFERENCIA ENTRE LAS MEDITACIONES DE CONCENTRACIÓN E INTROSPECCIÓN

Las técnicas de meditación de concentración (*samadhi*) existen desde muchos siglos antes del nacimiento de Buda. Reflejan una corriente de meditación que dentro de la tradición del budismo clásico corresponde a cuarenta objetos. Los sistemas se clasifican en seis grupos, de acuerdo con el temperamento del meditador.

La práctica de *samadhi* se enfoca en la realidad convencional; la mente se fija en un solo objeto, que puede ser una imagen (visualización), un sonido (*mantra*) o la respiración. Dirige a los devotos a alcanzar niveles muy altos de tranquilidad, conocidos como estados de absorción. Los impedimentos cotidianos de la sensualidad, el deseo, la pereza, la preocupación y la duda, se suprime temporalmente. De manera gradual, la conciencia asciende a los estados de gozo del campo de la forma y la no forma. La actividad consciente es prácticamente imperceptible. El poder generado por el apego a un solo objeto da la sensación de vacuidad y, así, algunos meditadores llegan a cometer el error de creer que se han iluminado. Los estados de absorción, en especial los últimos, son muy difíciles de alcanzar.

Las condiciones externas para la práctica son quietud, soledad y buena compañía. Los logros de *samadhi* generan el desarrollo de habilidades especiales, como poderes psíquicos. Cuando se llega a los límites de *samadhi*, se tiene la sensación de haber encontrado la felicidad permanente del ser. Sin

embargo, con esta manera de meditar el delirio continúa presente, se está siguiendo el camino equivocado. El meditador no ve la impermanencia y por ello se apega a lo que considera permanente.

La meditación de introspección, a diferencia de las prácticas de *samadhi*, es un medio para la liberación total. Lleva al conocimiento de la realidad última, elimina la ignorancia, que es la causa del sufrimiento originado por los contaminantes mentales: deseo, odio e ignorancia. A diferencia de las técnicas de *samadhi*, que se enfocan en objetos externos, la práctica de introspección examina lo más cercano a nosotros: la actividad del cuerpo y la mente. En ellos se encuentran todos los objetos empleados en la meditación *Vipassana*. Precisamente por medio del genio de Buda se pudo redescubrir este sendero de introspección que conduce a la comprensión de la verdad última.

Los albores de la liberación marcan el cese de los delirios mentales, la aparición de la sabiduría que conoce las Cuatro Nobles Verdades y el fin del recorrido del Noble Óctuple Sendero; se ha tocado *Nibbana*. Previo a la realización, fructifica el conocimiento de introspección capacitado para ver una de las tres características condicionadas de la existencia: la impermanencia, el sufrimiento-insatisfacción y la insustancialidad.

*Nibbana* es el alivio último del sufrimiento del ciclo periódico de la vida y la muerte.

## ¿QUÉ ES LA ATENCIÓN PLENA?

La atención plena es el factor mental que se encarga de observar paso por paso el flujo de los objetos en la mente. Es la experiencia directa de tener contacto con el momento presente de la actividad de la mente. Durante el entrenamiento, el practicante puede experimentar los cambios constantes del mundo de los fenómenos sin verse arrastrado por las formaciones mentales que contaminan la mente. La experiencia difiere de la información teórica o conceptual relacionada con la realidad, y permite entender que el presente es el único momento para vivir.

La atención plena es atención dirigida a observar el momento de recibir un objeto en la conciencia, conocido como el

momento de *nama* y *rupa*. Es importante entender aquí que para tener un objeto correcto para la atención plena se necesita tener completo ese momento.

El objeto recibido por la conciencia puede ser una *rupa* o una *nama*. Las posturas y los movimientos del cuerpo son algunos de los objetos físicos que sirven para completar el momento de *nama* y *rupa*. Para los objetos mentales se puede emplear una sensación, un pensamiento o un objeto mental. La atención plena cumple la función de observar a la conciencia en el momento de recibir al objeto; por ello, durante el entrenamiento de introspección el meditador necesita conocer a la forma en el instante en que aparece en la conciencia. El objeto puede ser una forma material o una forma mental.

La atención plena es la herramienta que se habilita o entrena en la meditación de introspección. Su funcionamiento está sujeto a fluctuaciones, varía en intensidad y no opera artificialmente. Surge y cesa de acuerdo con ciertas condiciones. Durante la investigación el practicante debe darse cuenta de que la naturaleza de la mente es avanzar para poder recibir al siguiente objeto que aparezca en la conciencia, enfocarlo por un momento y soltarlo al instante.

Tocar y dejar es la clave para permanecer en atención plena, momento a momento. La atención plena no se deja asir a nada.

Cualquier objeto físico o mental que produzca repulsión o atracción al aparecer en la conciencia, es adecuado para la práctica de la atención plena. Por eso no es necesario buscar objetos. En el desarrollo de la meditación *vipassana* la concentración momentánea y la comprensión clara apoyan a la atención plena a corregir el momento de *nama* y *rupa* para que ésta pueda observar a la conciencia al recibir el objeto. Esta posibilidad de atender al instante lo que sucede, permite moderar la agitación mental o cualquier otro tipo de exceso que se presente en la conciencia.

El flujo mental es extremadamente rápido. Con frecuencia, en los inicios del entrenamiento el practicante tiene la impresión de que surgen en la conciencia simultáneamente dos objetos, por ejemplo ver y escuchar. Sin embargo, la mente puede recibir sólo uno cada vez, como sucede con las computadoras actuales, que procesan dato por dato, uno por uno, objeto por objeto. Un instante en la actividad mental aparece y desaparece

rápidamente y de inmediato es remplazado por otro, luego por otro y así sucesivamente.

Durante la investigación, simplemente se enfoca el blanco de atención predominante.

## LOS CUATRO FUNDAMENTOS DE LA ATENCIÓN PLENA

Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, explicados en el “*Maha Satipatthana Sutta*”, constituyen la instrucción original impartida por Buda para la práctica de introspección:

1. Observar el cuerpo en el cuerpo. Observar en el cuerpo significa ver aquello que hace que el cuerpo se mueva. El movimiento es *rupa*, la parte que se mueve está en el cuerpo, también es una *rupa* y la mente hace que se mueva. Al observar los movimientos se puede ver la actividad de la mente (*nama*) que realiza la acción. Asimismo, se puede captar la intención (*nama* de lo mental) que impulsa a la mente a actuar.

2. Observar las sensaciones en las sensaciones. Observar el apego a las sensaciones (agradables, desagradables o neutras).

3. Observar la mente en la mente. Observar la atracción, la repulsión o la indiferencia que aparece en el pensamiento.

4. Observar los objetos mentales en los objetos mentales. Observar el apego en lo mental (alegría, apatía, preocupación, calma, duda, inquietud, o cualquier otra actitud mental).

La práctica de los fundamentos de la atención plena es, en esencia, la misma que la del óctuple sendero; ambas constituyen la práctica del Camino Medio.

Los Cuatro Fundamentos son los objetos en los que se enfoca la atención plena en el momento presente de la actividad de *nama* y *rupa*. Al efectuar el trabajo de los Cuatro Fundamentos o al construir el Noble Óctuple Sendero, el meditador elimina la atracción y repulsión hacia los objetos y balancea la confianza, la energía, la concentración, la atención plena y la sabiduría.

## ¿POR QUÉ ES NECESARIO ENTRENAR PASO POR PASO LA ATENCIÓN PLENA?

Observar paso a paso el increíble flujo de los objetos en la mente parece una tarea muy difícil de realizar. La atención plena se entrena para ir en contra de la rutina común, de la corriente de respuesta habitual de acción y reacción.

*Vipassana* nos muestra una manera de observar un objeto cada vez, con el propósito de entrenar la atención plena a que permanezca atenta a cada movimiento de la mente y se realice una investigación meticulosa de la actividad de *nama*. La observación paso por paso da como resultado la desaceleración del flujo mental. La reducción de la velocidad de los movimientos físicos disminuye el tránsito mental lo suficiente para permitir inspeccionar los detalles sobresalientes del funcionamiento mental.

Sí la mente trabaja con destreza, conseguirá que surja la sabiduría para ver alguna de las tres características condicionadas de la existencia: la impermanencia, la insatisfacción o la insustancialidad (el no ser). La técnica es un plan para el entrenamiento y no el objetivo en sí.

Los diferentes estados de la materia y las actitudes mentales surgen y cesan mientras el cuerpo se encuentra en movimiento y se adopta cualquiera de las cuatro posiciones principales, o cuando opera alguna de las seis bases de los sentidos.

La técnica permite observar la aparición y desaparición de los movimientos que se realizan, paso por paso, en el cambio de postura, en la actividad física y en los cambios de actitud en el proceso mental.

La práctica facilita enfocar los objetos conforme se presentan en la conciencia, a cada momento, uno por uno, sin interrumpir la continuidad. Este último factor es clave en la investigación.

Conforme la atención plena madura, el movimiento físico y la mente se coordinan en forma natural y este acoplamiento se va transformando en un patrón de comportamiento normal.

## LA COMPRENSIÓN CLARA

La comprensión clara es el conocimiento que nos ayuda a saber lo que sucede en la vida diaria. La comprensión clara es sabiduría en sí misma y su cultivo es un campo de acción muy amplio.

La comprensión clara es un grado de sabiduría. Aun cuando está imposibilitada de diluir la ignorancia o acabar con el apego, puede mostrarnos la manera correcta o incorrecta de proceder para conseguir que surja ese nivel de conocimiento de introspección que posee la sabiduría capaz de eliminar los contaminantes mentales por completo, desde su raíz.

En las actividades cotidianas la comprensión clara nos asiste para recordar lo que estamos haciendo y ayuda a comprender lo que pasa en la mente. Permite darse cuenta de las reacciones a los diferentes objetos que se van presentando en la conciencia. Cuando se pierde el momento y la mente se apega a un estímulo agradable o se molesta ante uno desagradable, la comprensión clara regresa a la atención plena, al momento de *nama* y *rupa*. En circunstancias confusas nos auxilia a darnos cuenta de lo que acontece, así nos cuida y contribuye a recuperar el balance y la compostura.

La comprensión clara y la atención plena trabajan en coordinación para poder ver la verdadera naturaleza de los objetos. A la comprensión clara le corresponde decir la verdad y a la atención plena observar el momento de *nama* y *rupa*. La comprensión clara ayuda a la atención plena a distinguir lo correcto de lo equivocado y a limpiar el camino de obstáculos. Ambas nos muestran cómo proceder con habilidad en cualquier situación que esté libre de estados mentales contaminados. Difieren en su aplicación con cada individuo, así como la intensidad y utilidad de la luz dependen de su fuente.

La función de la comprensión clara es aprobar la verdad de las tres características condicionadas de la existencia: impermanencia, sufrimiento-insatisfacción e insustancialidad (esta última nos manifiesta claramente que todo está fuera de control, que no existe el ser ni una identidad que maneje la situación o ejecute la acción). Por ser un factor activo, la comprensión clara nos permite moldear el *kamma* (la actividad voluntaria). En gran medida coadyuva a aprender a responder a las circunstancias con mayor habilidad.

Al actuar como facultad de la sabiduría, la comprensión clara comprende totalmente el objeto que entra en contacto con la atención plena y evita que surja la ilusión. Al no estar el objeto asociado con la ignorancia, los contaminantes no tienen la oportunidad de aparecer. Cuando se investiga el mundo de los fenómenos sin la interferencia de los estados emocionales, la conceptualización y los prejuicios, el practicante no se apega a la escena en juego y se mantiene funcionando con eficiencia en las actividades de la vida cotidiana.

La comprensión clara se coordina con el esfuerzo correcto y por medio de la atención plena se mantiene informada todo el tiempo, momento a momento.

#### FACTORES FÍSICOS Y MENTALES CONTENIDOS EN *NAMA* Y *RUPA*

En *Abhidhamma* se hace un análisis de *nama* y *rupa* en relación con los factores que conforman el grupo de los cinco agregados del apego, *Pañcakkhandha*, los cinco elementos condicionados a la causalidad, mismos que al enlazarse son considerados como la personalidad temporal.

#### *PAÑCAKKHANDHA*

#### EL GRUPO DE LOS CINCO AGREGADOS DEL APEGO

Número	Nombre del agregado	<i>Nama o Rupa</i>	Nombre en pali	Descripción
1.	Forma	<i>Rupa</i>	<i>Rupa</i>	Condición física o materialidad
2.	Sensación	<i>Nama</i>	<i>Vedana</i>	Se clasifica en agradable, desagradable o neutra
3.	Percepción	<i>Nama</i>	<i>Sañña</i>	Percepción y memoria para retener al objeto
4.	Formaciones mentales	<i>Nama</i>	<i>Sankhara</i>	Facultad de la actividad mental. Mundo de las ideas
5.	Conciencia	<i>Nama</i>	<i>Viññana</i>	Nombre de la conciencia al operar

Esta división se reduce a un factor físico, *rupa*, tres factores mentales: *vedana*, *sañña* y *sankhara*, y una mente, *viññana*.

Estos grupos no son entidades compactas ni operan simultáneamente. La sensación, la memoria y las formaciones mentales son funciones de la conciencia. Un objeto *rupa* hace contacto con el órgano de recepción de un sentido y lo recibe la conciencia correspondiente. Si algún factor mental observa o conoce el momento de *nama* y *rupa*, se detiene la continuidad del proceso que promueve las negatividades en la mente.

Debido a que la mente ordinaria no es capaz de hacerlo, inmediatamente después del contacto aparece una sensación, posteriormente se percibe el objeto y la memoria lo recuerda, las formaciones mentales, *sankhara*, se involucran y lo describen de diversas maneras.

En estas cinco categorías se resumen todos los aspectos físicos y mentales de la existencia.

## LOS ESTADOS DE LA MENTE Y EL CUERPO

Los estados mentales y físicos surgen y cesan, surgen y cesan con cualquiera de las posturas o los movimientos del cuerpo o al operar alguna de las seis bases u órganos de los sentidos.

En el ser humano común la mente se encuentra contaminada, aún no se ha purificado. Las condiciones de *nama-rupa* crean aflicciones e impurezas, como lo señalan las dos primeras Nobles Verdades. Sin embargo, *nama* y *rupa* son el camino que conduce a la iluminación, siendo la atención plena la que recorre el trayecto. La meditación de introspección se practica hasta que el aspirante logra experimentar los diferentes estados de conocimiento de introspección que le permiten entender los fenómenos físicos y mentales como situaciones que aparecen y perecen. La investigación termina cuando se elimina por completo el apego a *nama* y *rupa*. El logro del conocimiento de introspección se basa en la observación correcta de *nama* y *rupa*.

Es imposible encontrar una “identidad” dominante que controle la aparición y la desaparición de *nama* y *rupa*. El entendimiento de la naturaleza de los estados físicos y mentales conduce a la comprensión de la verdad de las tres características: la impermanencia, el sufrimiento-insatisfacción y la insustancialidad.

## LOS SEIS SENTIDOS

El proceso del conocimiento se lleva a cabo por los sentidos. Un estímulo externo hace contacto con alguno de los órganos o bases externas de los sentidos y, dependiendo de la actividad que realiza, hay una conciencia correspondiente asociada. Existen cinco conciencias relacionadas cada una de ellas con alguno de los cinco sentidos físicos. Estas conciencias reciben exclusivamente objetos físicos y las llamaremos conciencias de los sentidos físicos.

En el *Abhidhamma* se considera la existencia de un sexto sentido, el sentido mental.

El sentido mental incluye una base externa, una base interna y una conciencia de lo mental, las cuales pueden ser de varios tipos. Una conciencia de lo mental tiene la función de recibir a los objetos que no pueden ser atendidos por las conciencias asociadas con los sentidos físicos. De esa manera hablaremos de seis sentidos: cinco sentidos físicos y uno mental.

El proceso del conocimiento se activa mediante el contacto entre un objeto y un receptor, el cual produce una impresión sensorial. Esta relación se establece por medio de alguno de los seis sentidos.

Un estímulo interno o externo entra en contacto con el órgano de alguno de los cinco sentidos físicos y la conciencia correspondiente lo recibe. Cualquier objeto que no sea recibido por ninguno de ellos será atendido por lo que llamaremos el sentido mental y a esos objetos se les considera objetos mentales.

A los receptores se les conoce como las bases o las puertas internas de los sentidos, en pali se llaman *ajjhattikayatana*.

Los objetos por recibir son las bases externas de los sentidos, en pali llamados *bahirayatana*. Los estados físicos y mentales surgen y cesan en las bases de los sentidos.

*Viññana* es un término que se usa para conciencia en el momento en que *citta* opera y recibe al objeto.

## LAS BASES DE LOS SENTIDOS

---

<i>Ajjhattikayatana</i> BASES INTERNAS DE LOS SENTIDOS	<i>Bahirayatana</i> BASES EXTERNAS DE LOS SENTIDOS	<i>Viññana</i> CONCIENCIA DE LOS SENTIDOS
Ojo Base visual <i>CAKKHU</i>	Color <i>RUPA</i>	Conciencia visual <i>CAKKHU-VIÑÑANA</i>
Oído Base auditiva <i>SOTA</i>	Sonido <i>SADDA</i>	Conciencia auditiva <i>SOTA-VIÑÑANA</i>
Nariz Base olfativa <i>GHANA</i>	Olor <i>GANDHA</i>	Conciencia olfativa <i>GHANA-VIÑÑANA</i>
Lengua Base gustativa <i>JIVHA</i>	Sabor <i>RASA</i>	Conciencia gustativa <i>JIVHA-VIÑÑANA</i>
Cuerpo Base sensorial <i>KAYA</i>	Objeto táctil <i>PHOTTHABBA</i>	Conciencia sensorial <i>KAYA-VIÑÑANA</i>
Base mental <i>MANO</i>	Objeto mental <i>DHAMMA</i>	Conciencia de los objetos mentales <i>MANO-VIÑÑANA</i>

---

Nota: El resultado del contacto entre el objeto externo y la base interna de cada sentido determina una función de recepción que corresponde a la conciencia de cada sentido.

Siempre que por los ojos la conciencia visual reciba un color, las condiciones físicas y mentales surgirán y desaparecerán instantáneamente.

Siempre que por los oídos la conciencia auditiva capte una vibración, las condiciones físicas y los procesos mentales surgirán y desaparecerán instantáneamente.

Siempre que a través de la nariz la conciencia olfativa reciba un olor, las condiciones físicas y mentales surgirán y desaparecerán instantáneamente.

Siempre que por medio de la lengua la conciencia gustativa experimente un sabor, las condiciones físicas y mentales surgirán y desaparecerán instantáneamente.

Y cuando a través de la piel la conciencia sensorial tenga una sensación, las condiciones físicas y mentales surgirán y desaparecerán instantáneamente.

Los grupos arriba mencionados sirven como objetos principales para la mayoría de los practicantes de la introspección.

En los fundamentos para establecer la introspección, llamados en pali *Vipassana Bhumi*, se mencionan seis categorías y se incluyen setenta y tres objetos para la práctica. No es necesario emplearlos todos al inicio del entrenamiento.

El deseo, el odio y el delirio mental, considerados como los contaminantes mentales mayores, surgen y cesan por medio del contacto entre las seis bases externas e internas de los sentidos. Cuando la atención plena no opera para observar la realidad detrás de las formaciones sensoriales, se presentan en la conciencia delirios y disturbios o alteraciones mentales con intensidades que van desde los muy sutiles hasta las más intensas. Su aparición nubla y oscurece a la mente, la cual podría ser luminosa y transparente.

## CÓMO DISTINGUIR LOS PROCESOS FÍSICOS DE LOS PROCESOS MENTALES

Antes de empezar la práctica de introspección, es esencial que el aspirante aprenda a distinguir los procesos físicos de los mentales. Esta información es fundamental para practicar el método correctamente.

Al ver:

Entran en contacto los ojos y el color; ambos son *rupa*.

La conciencia visual es la acción de ver, es una *nama*.

Lo que sabe que se ve es otra *nama*.

Al oír:

Entran en contacto el oído y el sonido; ambos son *rupa*.

La conciencia auditiva es la acción de escuchar, es una *nama*.  
Lo que sabe que se escucha es otra *nama*.

Al oler:

Entran en contacto la nariz y el olor; ambos son *rupa*.  
La conciencia olfativa es la acción de oler, es una *nama*.  
Lo que sabe que se huele es otra *nama*.

Al degustar:

Entran en contacto la lengua y el gusto; ambos son *rupa*.  
La conciencia gustativa es la acción de gustar, es una *nama*.  
Lo que sabe que se gusta es otra *nama*.

Al tocar:

Entran en contacto el cuerpo y el tacto; ambos son *rupa*.  
La conciencia sensorial es la acción de sentir, es una *nama*.  
Lo que sabe que se toca es otra *nama*.

Al estar sentado:

La postura es *rupa*.  
Lo que ejecuta la acción y hace que *rupa* se siente es *nama*.  
Lo que toma conciencia de que *rupa* está sentado es *nama*.  
Lo que sabe que se toma conciencia de que *rupa* está sentado es otra *nama*.

Al estar de pie:

La postura es *rupa*.  
Lo que ejecuta la acción y hace que *rupa* esté de pie es *nama*.  
Lo que toma conciencia de que *rupa* está de pie es una *nama*.  
Lo que sabe que se toma conciencia de que *rupa* está de pie es otra *nama*.

Al caminar:

El movimiento es *rupa*.  
Lo que ejecuta la acción y hace que *rupa* se mueva es *nama*.  
Lo que toma conciencia del movimiento es *nama*.  
Lo que sabe que se toma conciencia del movimiento es *nama*.

Al reclinarse:

La postura es *rupa*.  
Lo que ejecuta la acción y hace que *rupa* se recline es *nama*.  
Lo que toma conciencia del movimiento es *nama*.  
Lo que sabe que se toma conciencia del movimiento es *nama*.

La atención plena en el movimiento abdominal:

El movimiento hacia afuera del abdomen es *rupa* y el movimiento hacia adentro es *rupa*.

Lo que ejecuta la acción y hace que el abdomen se mueva es *nama*.

Lo que toma conciencia del movimiento es *nama*.

Lo que sabe que se toma conciencia del movimiento es *nama*.

Desde el punto de vista de la verdad última únicamente *nama* y *rupa* existen en el mundo.

La atención plena observa el momento de *nama* y *rupa*. La comprensión clara sabe cómo aparecen y desaparecen en la conciencia los objetos físicos y mentales, momento a momento, objeto por objeto.

La enseñanza nos dice que no existe en última instancia un ser o un yo o tú o él o ella. Sin embargo, por convención necesitamos hacer uso de los nombres para designar a los objetos y poder explicar la técnica.

Nota aclaratoria: Aquello que sabe, conoce la actividad de la conciencia cuando la acción acontece. Cuando no se tiene experiencia en prestar atención a saber lo que sucede en la actividad de *nama*, es muy posible que no se pueda diferenciar entre la actividad de una conciencia y lo que conoce su actividad. Si así fuera, le recomendamos que no trate de entenderlo intelectualmente; si practica podrá verlo con claridad.

Ejemplo: Escuchar y saber que se escucha son dos cosas diferentes. Cuando sólo se tiene el escuchar únicamente se cuenta con el objeto, está ausente el que conoce al objeto. En este caso el objeto es una *nama*, pero no hay una *nama* que lo conozca en el momento presente.

## CÓMO ENFOCAR LOS OBJETOS FÍSICOS Y MENTALES

Para el meditador que se inicia es esencial entender cómo enfocar correctamente a *nama* en los objetos físicos y mentales.

El practicante de introspección tiene que darse cuenta de la “sensación” que un objeto produce cuando aparece en la ac-

tividad mental. “Sensación” en este contexto significa que se sabe el impacto que el objeto produce en la conciencia y la atención se dirige a observar el momento de *nama* y *rupa*

- momentáneamente,
- en el momento presente de la acción,
- en sus fases de aparición y desaparición.

Estos tres aspectos deben estar presentes para contar con un objeto correcto y completo para la atención plena.

Cuando el meditador está observando correctamente, al instante en que *nama* recibe el objeto aparece una sensación. Sentir y conocer en este sentido son similares, proceden del conocimiento de introspección y en este caso “sensación” no se refiere a un estado emocional o a una sensación agradable, desagradable o neutra.

Realice el siguiente ejercicio: levante el brazo con un movimiento ordinario, como lo hace normalmente. Este tipo de atención o concientización es algo vago y disperso.

Proceda a alzar el brazo con calma y lentitud, prestando atención a cada momento en los siguientes pasos: al intento de moverlo, al inicio del movimiento, a cómo va subiendo hasta que llega a la altura en la cual se detiene, al momento de detenerse. Posteriormente, baje el brazo de la misma manera, observando desde el momento en que empieza a descender hasta el instante de parar el movimiento.

Esta última instrucción debe realizarse sin intención, sin esfuerzo adicional, sin pretender encontrar nada especial, simplemente sabiendo el movimiento.

¿Puede usted notar la diferencia que existe entre las dos acciones?

## DEDICACIÓN VOLUNTARIA AL ENTRENAMIENTO

Un aspecto importante de la práctica de introspección, a menudo menospreciado en Occidente, es la necesidad del aspirante de dedicarse voluntariamente al entrenamiento.

Cuando se conoce el camino correcto, cuando hay sinceridad y se mantiene la actitud adecuada, es posible progresar en la práctica de introspección sin protocolo alguno. A lo largo de los muchos años de existencia de esta práctica, los meditadores,

budistas y no budistas, han cosechado muchos beneficios al hacer un compromiso firme y formal antes de comenzar la investigación. En el sur de Asia, someterse a un entrenamiento de *Vipassana* es un acontecimiento trascendental en la vida de una persona, y la tradición, a su vez, ha contribuido a proteger la práctica de la comercialización y de otros intereses.

En la siguiente sección se explica el comportamiento a seguir por el aspirante que decida observar esta costumbre. En algún sentido es una regla comprometerse antes de iniciar la instrucción. Si por alguna razón no se puede contraer la obligación al comienzo del retiro, mediante una petición especial podrá hacerse en otra ocasión. Los practicantes no budistas, si les interesa pueden adoptar toda o parte de esta observancia.

Una vez tomada la decisión de dedicarse a la práctica, el meditador podrá encarar con serenidad los inevitables desafíos del entrenamiento, recordando el valor invencible de Buda y otros grandes buscadores de la verdad, que con entera osadía vivieron estos procesos u otros similares.

La relación que se establece entre el instructor y el practicante durante el periodo de capacitación es de compromiso mutuo. El meditador le permite al maestro que lo guíe y corrija durante la práctica y sabe que no investiga en aislamiento. En el *Dhamma*, el maestro de meditación es el buen amigo, y promete asistir al meditador guiándolo y apoyándolo durante su práctica. Así se establecen los lazos de comunicación y el estudio se inicia basado en la confianza mutua.

## PREPARATIVOS PARA LA PRÁCTICA INTENSIVA

1. Antes de iniciar un periodo de práctica intensiva, se pide al meditador arreglar todos sus asuntos personales (familiares o de negocios) para librarse de ser interrumpido durante el entrenamiento. Por supuesto, las emergencias deberán atenderse sin demora.

2. Es necesario practicar sólo ejercicios de atención plena. Evite leer, escribir y realizar otro tipo de técnicas de meditación que utilicen mantras, oraciones o visualizaciones.

3. Los retiros intensivos se llevan a cabo en silencio total, a excepción del tiempo de la entrevista con el maestro.

4. Los principiantes tienen una entrevista individual con el maestro, diaria o con la frecuencia que se requiera.
5. El personal está instruido para asistir al meditador en todo lo que necesite. Es preferible que éste no realice tareas domésticas durante la capacitación.
6. No se permite la práctica del ayuno.
7. Cualquier enfermedad o accidente ha de reportarse al asistente o al maestro.
8. No se puede llamar por teléfono ni salir de las instalaciones sin consultarlos con el instructor.
9. Se recomienda usar ropa sencilla, holgada y de fácil lavado. Por tradición se acostumbra usar prendas blancas, aunque no es obligatorio.
10. Se sugiere comer suficiente y dormir el mínimo de horas necesarias para mantener una buena salud.

## LINEAMIENTOS DE CONDUCTA

Durante un periodo de entrenamiento intensivo se le pide al meditador proponerse seguir los Ocho Preceptos de manera voluntaria. Observar esta disciplina le permitirá conocer muchos aspectos de la mente. Los preceptos están diseñados para simplificar la capacitación y moderar la actividad diaria del meditador. El respeto a los preceptos permite enfocar la atención por completo en la práctica.

La mayoría de los centros de meditación *Vipassana* generalmente observan cinco u ocho preceptos. Existe una versión simplificada de los ocho preceptos, que se conoce como “Ocho lineamientos para la vida correcta” (*Ajiva Attha Sila Magga*) o “Preceptos del Camino Medio”. La disciplina es adecuada tanto para la vida cotidiana como para la práctica intensiva. Más adelante se enumerarán los dos grupos de preceptos.

Estos códigos de conducta se complementan por naturaleza. Ninguno de los dos es superior o inferior al otro. Desde el punto de vista de la convención mundana, la primera guía es más estricta; el segundo grupo puede ponerse en práctica con mayor facilidad y refleja un comportamiento ético más elevado.

Dependiendo de las inclinaciones personales del meditador, estado de salud, edad y facilidades ofrecidas por el centro de

meditación, el practicante puede optar por ceñirse a cualquiera de las dos guías.

## LOS OCHO PRECEPTOS

El practicante puede escoger voluntariamente cualquiera de los dos grupos de preceptos y está de acuerdo en abstenerse de:

### OCHO PRECEPTOS BÁSICOS

1. Quitar la vida intencionalmente.
2. Tomar lo que no le ha sido dado.
3. Realizar cualquier actividad de tipo sexual.
4. Hablar con falsedad y sin sentido.
5. Ingerir drogas y bebidas intoxicantes.
6. Comer alimentos sólidos después del mediodía.\*
7. Escuchar música o disfrutar cualquier espectáculo, así como usar cosméticos.
8. Dormir en camas muy suaves.

Este grupo de ocho preceptos es el usual a seguir durante un retiro intensivo.

### OCHO LINEAMIENTOS DE VIDA CORRECTA

1. Quitar la vida intencionalmente.
2. Tomar lo que no le ha sido dado.
3. Toda conducta de tipo sexual. Ingerir drogas y bebidas intoxicantes.
4. Hablar sin sentido.
5. Hablar con falsedad
6. Hablar con rudeza.
7. Chismear.
8. Inventar historias.

Este segundo grupo es más apropiado para observar una vida correcta cuando se está fuera de un retiro, en la actividad diaria. En este caso, el tercer precepto se cambia por: Toda conducta sexual inadecuada. Ingerir drogas y bebidas intoxicantes.

\*En algunos centros está permitido consumir después del mediodía: café, té, chocolate, jugos, refrescos, caldos claros, yogur y queso. Se les sugiere a los meditadores ser moderados en el consumo de alimentos para evitar la somnolencia.

## EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO

1. Es fundamental esforzarse por prestar atención en todo momento a los movimientos que se hagan. El practicante debe sentarse, caminar y efectuar cada acto tratando de saber lo que está haciendo, sin interrumpir la continuidad del entrenamiento y emplear toda su habilidad para ver lo que sucede a cada instante.

2. Es preciso estar resuelto a no dejarse arrastrar por el desánimo y continuar hasta llegar al final del sufrimiento. Asimismo, se debe trabajar con esfuerzo balanceado, sin demasiada presión pero sin excesivo relajamiento. Cuando se permanece en el Camino Medio, la práctica de la atención plena es suave, no pesa. Cuando el practicante se dé cuenta de que se ha distraído, sólo deberá notarlo y reiniciar la práctica una y otra vez, tantas como sea necesario.

3. Los vicios y las obstrucciones mentales necesitan ser desafiados y se les da la bienvenida como maestros que algo pueden enseñar, simplemente se toma nota de que están ahí; es natural que aparezcan y desaparezcan continuamente en la actividad mental.

4. En las etapas iniciales del entrenamiento, la aparición de la atención plena se alterna con la confusión. Este comportamiento puede compararse con prender y apagar la luz de un cuarto oscuro. Un momento de atención plena puede seguir después de un instante de delirio y viceversa.

5. Al principio de la práctica, el meditador debe cuidar la atención plena como si fuera un bebé. Debe aprender a sentarse, a levantarse, a estar de pie, a caminar, a comer y a realizar cualquier otra actividad cotidiana. Cuando la atención plena crezca y llegue a ser independiente, podrá cuidarse sola y cooperará con otros factores del entrenamiento. La atención plena es apoyada, en la etapa inicial, por la concentración momentánea y posteriormente por la comprensión clara.

6. Los problemas de la práctica se discutirán con el maestro, que está comprometido a trabajar y a ayudar al meditador. No debe permitirse que los problemas de la meditación queden ahí rodando sin resolverse, porque ello retrasa el entrenamiento.

7. Es importante practicar sin el deseo de alcanzar algún estado de realización. El conocimiento de introspección surge por sí solo cuando las condiciones se dan y no cuando se desea.

8. Durante el entrenamiento evite:

- asignarse trabajos no esenciales para huir del aburrimiento, como son algunas actividades de limpieza u otras tareas.
- dormir demasiado; hacerlo trae como resultado la pérdida del esfuerzo invertido en la práctica. Se recomienda dormir de cuatro a seis horas cada noche.
- buscar compañía.
- dejarse llevar por las manifestaciones de los sentidos.
- la falta de moderación en el comer.
- involucrarse en la actividad mental cuando la mente se aferra a una idea.

9. En los inicios de la práctica es importante enfocar la atención exclusivamente en el entrenamiento personal.

10. Cuando los principios del entrenamiento se entienden con claridad, los factores que intervienen en la práctica funcionan por sí solos, y cada acción se realiza como si fuera una tarea natural de la actividad mental.

## EL COMIENZO DE LA PRÁCTICA INTENSIVA

Durante el periodo del entrenamiento formal, el practicante acepta voluntariamente los ocho preceptos. Aquellos que tengan confianza pueden ofrecer respeto a la triple gema: Buda, que representa la sabiduría, el *Dhamma*, que significa la verdad de *rupa* y *nama*, y la *Sangha*, que son las personas que se esfuerzan por encontrar la sabiduría y la verdad o aquellas que ya la han encontrado. Las personas que no profesan la fe budista, sí así lo prefieren, pueden comprometerse a practicar con entereza y respeto.

Para dar inicio a la ceremonia se repiten, después del maestro de meditación, las siguientes frases en la antigua lengua pali:

“*Imaham Bhagava Attabhavam Tumhakam Pariccajami*”:

“Maestro, ¿me permitiría ofrecerle mi respeto para practicar a partir de este momento la meditación de introspección?”

“*Nibbanassa Me Bhante Sacchi Karanatthaya Kammaththanam Dehi*”.

“Maestro, ¿podría usted darme las instrucciones necesarias para la práctica de la meditación de introspección y poder comprender el sendero, los frutos de la práctica y, finalmente, alcanzar la iluminación?”

Se ofrece amistad a todos los seres y se repite después del maestro:

“Que todos los seres podamos ser felices, libres de todo sufrimiento, libres del deseo de venganza, libres de problemas, de dificultades y de todo peligro. Que todos los seres estén protegidos de la desventura y las pérdidas. Que todos los seres alcancen la fortaleza de mente necesaria para vencer al deseo que es la causa del sufrimiento-insatisfacción. Todos los seres tienen un *kamma*\* como origen, herencia y refugio. Cualquier actividad *kámmica* que se realice mediante el pensamiento, la palabra y la acción del cuerpo, ya sea completa o incompleta, regresa a uno”.

Recuerde siempre la brevedad de la vida.

Por favor recite:

“La vida es pasajera e inevitablemente vendrá la muerte. Siendo así, somos afortunados en esta ocasión de poder practicar la meditación de introspección, pues no hemos nacido en vano y no hemos desaprovechado la oportunidad de practicar el *Dhamma*”.

Recuerde que la meditación de introspección es ésa, la que han practicado todos los *buddhas* del pasado y los discípulos que se han iluminado.

Por favor repita:

“Los Cuatro Fundamentos de la Atención Plena, como fueron enseñados por Shakyamuni, el Buda histórico, constituyen el sendero recorrido por el sabio. Por voluntad propia y poniendo lo mejor de mí, seguiré el camino con toda sinceridad para poder alcanzar su fruto supremo: la Iluminación. Practicaré en esa dirección, a partir de este momento.

En memoria de Buda, ofrezco esta práctica del *Dhamma*, digna del *Dhamma*”.

\*Acción con intención voluntaria que genera el proceso condicionado de causa y efecto.

## INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA PRINCIPIANTES

En los ejercicios que se describirán más adelante, la atención plena observa momento a momento a la *nama* correspondiente que se enfoca en la posición de *rupa* sentado, de pie, caminando, reclinado o en la acción de comer. Debido a la importancia de la práctica de la continuidad también observará las posturas intermedias que aparecen y desaparecen durante el cambio de posición.

En las actividades diarias, *rupa* adopta alguna de estas posturas u otra intermedia, de ahí que se les considere básicas durante el entrenamiento de las capacidades mentales. Otros objetos para la práctica serán la *rupa* del movimiento abdominal, la respiración, la actividad del cuerpo y la mente durante la comida, el aseo personal o cualquier otra tarea cotidiana. Ningún quehacer está fuera del campo de acción del entrenamiento.

El desarrollo de la atención plena paso a paso, objeto por objeto, la cual se explica en estas páginas, da más oportunidades a la atención plena de enfocarse en el surgir y cesar de los objetos en la conciencia, momento a momento y de modo continuo.

Las instrucciones al comienzo de la práctica ponen énfasis en la observación de los movimientos del abdomen, la caminata y las manos. La etapa inicial de enfoque limitado facilita el aprendizaje del método y desarrolla la concentración momentánea en un tiempo relativamente corto. Posteriormente el maestro variará la instrucción, con el propósito de balancear la concentración momentánea, la atención plena, la comprensión clara y otros factores que intervienen en la capacitación.

Los ejercicios están diseñados para las condiciones que se dan en un retiro; pueden modificarse en situaciones de práctica no intensiva o diaria.

La mayoría de los practicantes tienden a romper la continuidad momentánea del cultivo de la atención plena al cambiar de posición. Es indispensable proseguir observando todo el tiempo, paso por paso, un objeto cada vez. Cuando la práctica se interrumpe, sólo se necesita comenzar de nuevo.

Conservar la continuidad es la clave de la práctica correcta y completa.

## LAS ANOTACIONES MENTALES DE LOS OBJETOS PARA LA PRÁCTICA

Al inicio del entrenamiento puede resultar más fácil darse cuenta de los objetos que aparecen en la conciencia repitiendo mentalmente: “*nama ve*”, “*nama oye*”, “*nama piensa*”, “*nama levanta a rupa*”, “*nama sube a rupa*” y así sucesivamente. Esto se hace con el fin de fortalecer la mente.

El proceso de etiquetar los fenómenos internos y externos mantiene a la mente ocupada y permite observarla de cerca. Asimismo, aminora la obsesiva actividad física y mental. La dinámica de etiquetar también ayuda a extirpar la errónea y aferrada idea de que existe una identidad personal que origina el surgir y cesar de los estados mentales y materiales.

Tan pronto como la atención plena madure, será capaz de observar los objetos directamente y *nama* se enfocará con naturalidad. Las etiquetas –que sirvieron de apoyo temporal al principio de la observación– se esfumarán automáticamente; cumplieron ya su función de desarrollar la concentración momentánea.

## EL OBJETIVO DE LA PRÁCTICA

El objetivo del entrenamiento de la meditación *Vipassana* es entender a la mente, verla en el momento que opera o recibe al objeto. La atención plena es el factor mental que realiza ese trabajo. A la mente no la podemos ver, entender, tocar ni alcanzar con las capacidades ordinarias; observar en qué se ocupa es difícil lograrlo sin haberla cultivado. Cuando se comprende que no es posible verla a simple vista, la estudiamos atendiendo a la actividad que realiza momento a momento y eso nos permite conocerla.

Los ejercicios que determina la técnica nos conducen a observar su funcionamiento y a confirmar su presencia.

Es una situación similar a cuando oímos el sonido producido por la voz de una persona que se encuentra en una habitación contigua a la que nosotros estamos y no podemos verla. Sin embargo, al percarnos de una acción que ella realiza, sabemos que está ahí en alguna parte.

¿Por qué queremos ver a la mente?

Nos interesa identificar todo aquello que la contamina, aspiramos en algún momento a eliminarlo de su actividad.

#### OBSERVACIONES IMPORTANTES DE COMPRENDER ANTES DE INICIAR LA PRÁCTICA

Es muy importante que el meditador comprenda antes de iniciar la práctica cómo *nama* participa en el entrenamiento. En un momento una *nama* aparece a realizar una función y ejecuta una acción, al siguiente desaparece y así prosigue a cada momento con otra *nama* apareciendo o desapareciendo sin cesar. Un número determinado de estas *namas* subsecuentes es una sucesión de *nama*.

Para cumplir nuestro propósito, la técnica nos instruye a observar el movimiento ejecutado por las diferentes sucesiones de *nama*.

En cada instrucción que damos una sucesión de *nama* ejecuta cada acción y para la próxima acción es la siguiente sucesión y así continúa el proceso.

Una sucesión de *nama* empieza y otra sucesión permite que continúe.

Si mientras la sucesión de *nama* realiza la acción, y en algún instante se logra corregir el momento de *nama* y *rupa*, la atención plena tendrá el objeto correcto por observar. De otra manera sólo opera la atención general, la cual está a la espera del objeto.

Nota: Cada vez que se hable de una acción ejecutada o conocida por una sucesión de *nama* y sea clara la explicación, por brevedad sólo se dirá *nama*, equivalente a sucesión de *nama*.

#### SOBRE EL NOMBRE CONVENCIONAL DE LA *RUPA*

Durante todo el texto se ha hecho énfasis en trabajar con *nama* y *rupa*. Al dar la instrucción, las *rupa* correspondientes al cuerpo y sus diferentes partes se mencionan por el nombre que les asigna la verdad convencional con el propósito de comunicarle al practicante los pasos que debe seguir al hacer el ejercicio. Sin embargo, en la práctica es básico separar la verdad relativa de

la verdad última. El meditador necesita conocer a la forma como *rupa* en el momento presente. En la tarea de introspección únicamente interesa el objeto y aquello que se relaciona con el objeto o lo conoce. Sólo existen *nama* y *rupa* durante cualquier actividad que se realice.

Lo mismo sucede al hacer la nota mental cuando se especifica por su nombre la parte del cuerpo que se va a mover. Es importante que el meditador entienda que no debe dejarse llevar por la nota y seguir a la verdad convencional, sino separar ésta de la verdad última e ir al que sabe y ver al objeto como *rupa*.

## INSTRUCCIONES GENERALES DE LA PRÁCTICA

Las siguientes recomendaciones se aplican al desarrollo de la atención plena con cualquiera de los objetos que se describen en las secciones posteriores.

Al meditador se le instruye que dirija la atención al objeto del entrenamiento.

Al inicio de la capacitación conviene que *nama* etique mentalmente los movimientos por observar.

1. Si mientras el meditador se encuentra desarrollando la atención plena, la mente divaga o se va a prestar atención a otro objeto, *nama* toma nota de la acción e intenta regresar lo más pronto posible a enfocarse en el objeto correspondiente al ejercicio.

2. Si la mente desea pensar, *nama* le permite hacerlo. El pensamiento, como sucede con cualquier otro objeto, aparece y desaparece. *Nama* toma conciencia de que la comprensión clara sabe lo que está sucediendo en la actividad mental. Si a *nama* le ayuda a enfocarse, puede hacer una nota mental: “*nama* está pensando”, “*nama* está planeando”. La nota puede ser sobre cualquier actitud mental que surja en la actividad de *nama* y la comprensión clara reconoce: “hay ira”, “hay gozo”. De inmediato la atención plena regresa al momento de *nama* y *rupa* para observar el objeto una vez más.

3. Si hay calma en la mente, *nama* sabe que “la mente está en calma” sin apegarse a ese estado.

4. Si la atención se vuelca a un estímulo externo muy intenso, como cuando se escucha un sonido, la comprensión clara reconoce la acción “*nama* está escuchando” y con calma regresa a la atención plena, a seguir observando el objeto del entrenamiento.

5. La mente vaga constantemente. En el momento en que la comprensión clara se da cuenta de que la atención plena se ha extraviado, ella sabe que “la mente divaga” y regresa a la atención plena sobre el objeto del entrenamiento. La comprensión clara puede ver las tres diferentes fases de los objetos mentales: surgen, llegan a un punto culminante en la actividad mental y cesan.

6. Al inicio de la práctica, cuando la atención plena no está aún madura, es preferible que *nama* no se enfoque en los objetos que aparezcan en la actividad mental, los estímulos que rondan son parte de las condiciones de la práctica. *Nama* debe dedicarse a entrenar a la atención plena y hacer el esfuerzo para permanecer observando el objeto en turno.

#### INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA EN POSICIÓN DE RUPA SENTADO

Una sucesión de *nama* hace que *rupa* adopte una postura cómoda; puede sentarse sobre un cojín en el piso, en un banquito o en una silla, de preferencia sin respaldo. Un banco de madera para meditar mide aproximadamente 50 cm de ancho y 15 de altura. Un cojín de meditación mide 15 cm de alto y 25 de diámetro. Un cojín de algodón o espuma, firme y de forma rectangular, de 45 cm de largo, 32 de ancho y 15 de altura también puede emplearse. Las dimensiones se pueden adaptar a las preferencias de cada meditador.

Las personas con problemas físicos pueden ajustar la posición de acuerdo con sus necesidades.

Si el practicante va a sentarse en el piso puede cruzar las piernas o las coloca en una postura que pueda mantener relativamente estable durante 30, 45 o 60 minutos. Si la posición es incómoda, no desarrollará la concentración necesaria para continuar con la práctica.

Se recomienda conservar la temperatura del cuarto ligeramente fresca. Al principio del entrenamiento sería conveniente trabajar en un espacio tranquilo, aunque no se trata de acallar los ruidos del exterior. Es conveniente usar ropa holgada.

Una sucesión de *nama* intenta mantener la espalda derecha y relajada... conservar la cabeza suelta y firme... soltar los músculos del cuero cabelludo, cara, cuello y hombros. Los ojos pueden permanecer cerrados o abiertos. La atención plena observa la posición sentado durante dos o tres minutos. Para ello se dirige momentáneamente hacia las manos, que se encuentran apoyadas sobre el regazo. *Nama* no debe enfocarse en la postura completa. Una sucesión de *nama* hace una nota mental y reconoce la postura de “*rupa sentado*”.

# Capítulo 3

## Atención plena paso a paso

### INSTRUCCIONES ILUSTRADAS

Al iniciar el ejercicio en todas las instrucciones que se dan a continuación a partir de este capítulo, el meditador tiene presente que una sucesión de *nama* ejecuta cada acción. El que sabe está presente, cuando se completa el momento de *nama* y *rupa* la atención plena observa.

Una *nama* aparece, recibe el objeto correspondiente y desaparece al instante para dar lugar a la aparición de la próxima *nama*. Una sucesión de *nama* diferente realiza cada paso. El que sabe debe estar presente para que se complete el objeto correcto de la atención plena y ésta observe el momento de *nama* y *rupa*.

#### INICIO DE LA PRÁCTICA:

Hacer un compromiso y ofrecer un saludo.

#### MANO DERECHA

1. Coloca las manos abiertas sobre las rodillas.
2. Levanta la mano derecha de forma que quede apoyada sobre su borde; detiene el movimiento.
3. Levanta el antebrazo a la altura del pecho; detiene el movimiento.
4. Acerca la mano, horizontalmente, hacia el centro del pecho y detiene el movimiento.

#### MANO IZQUIERDA

5. Levanta la mano izquierda de forma que quede apoyada sobre su borde; detiene el movimiento.
6. Levanta el antebrazo a la altura del pecho; detiene el

7. Acerca la mano, horizontalmente, hacia el centro del pecho y detiene el movimiento.
8. Hace que las manos se toquen, una con otra. Detiene el movimiento.
9. Inclina la cabeza ligeramente y toca el entrecejo con los pulgares.
10. Hace el propósito de practicar con firmeza y ofrece respeto a las enseñanzas.

#### REGRESAR CADA MANO A LAS RODILLAS

1. Levanta la cabeza. Detiene el movimiento.
2. Mueve la mano derecha hacia afuera horizontalmente y detiene el movimiento.
3. Baja la mano derecha en dirección a la rodilla; la detiene antes de tocar y queda suspendida por un instante.
4. Toca la rodilla con el borde de la mano; detiene el movimiento.
5. Voltea la mano y la deja apoyada sobre la rodilla.
6. Repite con la mano izquierda del paso 2 al 5.

#### LLEVAR LAS MANOS AL REGAZO

1. *Rupa* se encuentra en la posición sentado con las manos sobre las rodillas.
2. Una sucesión de *nama* inicia el movimiento hasta voltear la mano derecha y dejarla apoyada sobre el borde. Detiene el movimiento.
3. Sube la mano derecha a la altura del abdomen. Detiene el movimiento antes de tocar.
4. La acerca hacia el abdomen. Para el movimiento antes de tocar.
5. *Rupa* toca y *nama* siente el contacto de la mano derecha al tocar el abdomen.
6. Voltea la mano izquierda hasta dejarla apoyada sobre el borde.
7. Sube la mano izquierda a la altura del abdomen. Detiene el movimiento.
8. Acerca la mano izquierda hacia el abdomen y detiene el movimiento antes de tocar.

9. Hace que la mano derecha y la izquierda hagan contacto. Lleva las manos juntas al regazo.



Al inicio de la práctica, cuando la atención plena se dirige a la posición de *rupa* sentado, una sucesión de *nama* enfoca la atención en las manos, las cuales se encuentran apoyadas sobre el regazo. Trata de no llevar la atención a ningún otro objeto. Esto se hace ya que al principio del adiestramiento es difícil enfocar la postura completa.

Antes de empezar a observar el movimiento abdominal la atención se enfoca en la posición de *rupa* sentado durante dos o tres minutos.

## LA ATENCIÓN PLENA EN EL MOVIMIENTO ABDOMINAL

Las instrucciones para el desarrollo de la atención plena empleando el movimiento abdominal que se dan a continuación pueden ser adaptadas para los meditadores que con anterioridad han cultivado la práctica de enfocar la atención en el área nasal. Enfocarse en la respiración, en general, produce un grado de tranquilidad demasiado intenso para el trabajo de introspección. A los practicantes de introspección se les instruye a no seguir la respiración dentro del cuerpo, sino observar la inspiración y la espiración de manera natural, cómo suceden a cada momento, sin esforzarse demasiado.

El meditador se encuentra sentado en una postura cómoda, sobre un cojín, un banquito bajo o una silla. Ya ha prestado respeto y ofrecido un saludo.

Las manos se encuentran sobre el regazo. Ver instrucciones de la página 55.

1. A los principiantes se les pide que dirijan la atención al movimiento abdominal y se mantengan relajados y alertas.

2. Si el movimiento es difícil de percibir, se colocan las manos sobre el abdomen, una a una, empezando por la derecha según la instrucción dada en el capítulo anterior; se observa la postura de *rupa* sentado y las manos permanecen ahí hasta que *nama* pueda sentir los movimientos de expansión y contracción con claridad.

3. No intente controlar el movimiento de manera consciente. *Nama* permite que el fluir sea suave y natural.

4. En la inspiración el abdomen se expande, *nama* nota mentalmente “movimiento hacia afuera”, en la espiración, el abdomen se contrae, *nama* nota “movimiento hacia adentro”. La atención se dirige a un punto aproximadamente dos centímetros arriba del ombligo y observa el movimiento. La comprensión clara ve la aparición y desaparición de cada fase, momento a momento, en el instante que ocurre.

5. Al inicio de la observación conviene que *nama* etique mentalmente los movimientos de expansión y contracción como “movimiento hacia afuera”, “movimiento hacia adentro”. Si la nota mental resulta muy larga, *nama* nota: “afuera”, “adentro”.

6. Si el movimiento del abdomen se vuelve largo, corto, superficial o profundo, *nama* advierte el hecho y la comprensión clara asiste a la atención plena para que regrese a observar el “movimiento hacia afuera” y el “movimiento hacia adentro”, que llamaremos objeto base u objeto ancla.

7. Si la comprensión clara tiene la impresión de que el movimiento se desvanece, *nama* toma conciencia de lo que está pasando. Cuando *nama* pueda volver a sentir el movimiento, la comprensión clara nota el hecho y la atención plena regresa a observar una vez más el movimiento. Si la atención plena tiene dificultad en seguir el movimiento se recomienda cambiar de objeto, por ejemplo, pasar a entrenar la atención plena con el ejercicio de manos.

El periodo sugerido de práctica en la posición de *rupa* sentado es de 30, 45 o 60 minutos. El tiempo se va aumentando progresivamente. Una sesión de atención en el movimiento abdominal se complementa con un periodo de observación del movimiento de las manos y se alterna con el entrenamiento en la postura de pie. Conforme la atención se fortalece, el maestro va dando más instrucciones.

#### CAMBIAR DE LA POSICIÓN DE *RUPA* SENTADO A LA DE *RUPA* DE PIE

Para hacer el cambio de la posición de *rupa* sentado a la posición de *rupa* de pie, *nama* asume la intención de cambiar a la postura de *rupa* de pie. *Nama* toma nota de que *rupa* se encuentra en la postura de *rupa* sentado y empieza a hacer los movimientos para pasar a la postura de *rupa* de pie con lentitud, paso a paso; la atención observa una acción cada vez, enfocando objeto por objeto.

La concentración momentánea ayuda a *nama* a conservar la continuidad de la observación.

Durante el cambio de postura la atención general está alerta a cualquier adaptación que *nama* haga, mientras *nama* prepara la postura para poner a *rupa* de pie. Si *nama* usa las dos manos, la atención se enfoca sólo en una y observa los movimientos que *nama* va a realizar, empezando por el movimiento en el momento de inclinar el cuerpo, el movimiento de cada pierna, al momento de acomodar los dedos de los pies y apoyar el cuerpo correctamente, al estirar el cuerpo, al estirar cada rodilla, al estirar el cuerpo entero y al quedar *rupa* totalmente de pie. Para mantener el balance puede usar una o las dos manos si es necesario.



Una sucesión de *nama* nota la intención de mover el cuerpo, con cuidado lo inclina y toma el tiempo necesario para hacerlo.



La atención observa momento a momento cómo una sucesión de *nama* levanta el cuerpo.



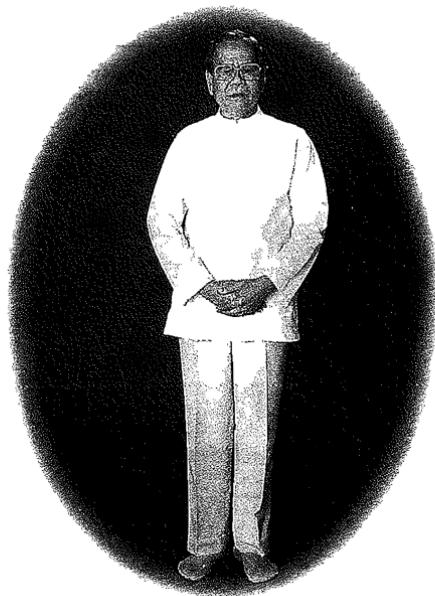
La atención plena observa momento a momento cómo *nama* levanta la rodilla.

Antes de empezar a levantarse, una sucesión de *nama* nota la intención de poner el cuerpo en la postura de *rupa* de pie. Una vez en esa posición, la atención plena observa “la postura de *rupa* de pie”.

*Rupa* permanece de pie, *nama* lo sabe y la atención plena observa. Con cuidado *nama* lleva los brazos a los lados, uno a uno, la atención plena observa.

## INTRODUCCIÓN A LA POSTURA DE *RUPA* DE PIE

La atención permanece momento a momento observando la posición de *rupa* de pie; los brazos están a los lados; una sucesión de *nama* intenta relajar la cabeza, el cuello y los hombros. Los ojos pueden estar cerrados o abiertos, una sucesión de *nama* dirige la mirada aproximadamente tres metros hacia el frente. Cada vez



¿Quién ejecuta la acción? Una sucesión de *nama* ejecuta la acción.

¿Qué acción está ejecutando? La postura de *rupa* de pie.

¿Qué está de pie? *Rupa* está de pie.

¿Qué es lo que sabe que *rupa* está de pie? *Nama* sabe que *rupa* está de pie.

que una sucesión de *nama* hace algún ajuste a la postura, la atención nota los movimientos del cambio de posición.

Si la mente divaga y la comprensión clara se da cuenta, en ese instante sabe o conoce ese estado mental y asiste a la atención plena para que regrese a continuar observando “la postura de *rupa* de pie”.

Las personas con problemas físicos pueden reducir el tiempo dedicado a la postura de *rupa* de pie u omitir su práctica.

Durante el entrenamiento de la atención plena en la posición de *rupa* de pie, una sucesión de *nama* se enfoca en las plantas de los pies o cualquier otro punto que le resulte claro y que le permita saber que *rupa* está de pie. También puede practicar con el objeto básico u objeto ancla, determinado por el movimiento del abdomen. Con la experiencia, los objetos se presentan en forma natural.

Los meditadores principiantes pueden practicar de 30 a 60 segundos, los avanzados pueden permanecer observando de 10 a 15 minutos en esta posición.

Al terminar con la práctica en la postura de *rupa* de pie se prosigue con la práctica de atención en *rupa* caminando.

## INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA DE RUPA CAMINANDO

En la práctica de la meditación de *rupa* caminando es ideal un área que permita desplazarse aproximadamente veinte pasos; sin embargo, se puede practicar en espacios más reducidos. Se puede caminar descalzo o con calcetines, sobre una superficie descubierta o con tapete, y plana de preferencia.

Con el propósito de minimizar las distracciones, a los principiantes se les sugiere caminar en un espacio interior. Una sucesión de *nama* hace los movimientos con calma, no hay prisa por llegar a ningún sitio ni se pretende alcanzar nada, como cuando se camina en la vida cotidiana.

La atención plena observa la postura “*rupa* de pie” y *nama* nota la “intención de caminar”. Una sucesión de *nama* intenta relajar la cabeza, los ojos, el cuello y los hombros. Una sucesión de *nama* dirige la vista hacia delante, tres metros aproximadamente. Lleva las manos, una cada vez, al frente, tomando con la izquierda la muñeca de la derecha. *Rupa* camina en línea recta, *nama* tiene buena disposición y lentitud. *Nama* no usa la concentración para enfocarse en la respiración ni en los músculos de la pierna o del pie, sólo atiende al movimiento. Si durante la caminata surge de pronto en la actividad de *nama* impaciencia, aburrimiento o cualquier otro objeto, la comprensión clara nota el estado mental correspondiente y hace regresar a la atención plena al objeto de la práctica. *Rupa* continúa caminando hasta que se concluya el periodo especificado para el ejercicio (30, 45 o 60 minutos). Las personas con problemas físicos pueden adaptar la práctica según sus necesidades.

Si por cansancio necesita dejar de caminar, con cuidado se detiene el movimiento por unos minutos, la comprensión clara sabe que se ha detenido el movimiento y la atención plena prosigue a observar a *rupa* caminar.

Al retirarse el meditador de la sala de meditación, la concentración momentánea le permite a la atención plena no romper con la continuidad en la práctica. *Rupa* camina hacia la puerta con comprensión clara, *nama* detiene el movimiento, una sucesión de *nama* lleva la mano hacia la puerta, toca el picaporte, la atención plena nota la sensación que produce y la comprensión clara la reconoce. Una sucesión de *nama* registra el movimiento al voltear la perilla, al jalarla y al realizar cualquier otra acción. La atención plena observa paso por paso conforme *rupa* deja la sala y camina por el pasillo.

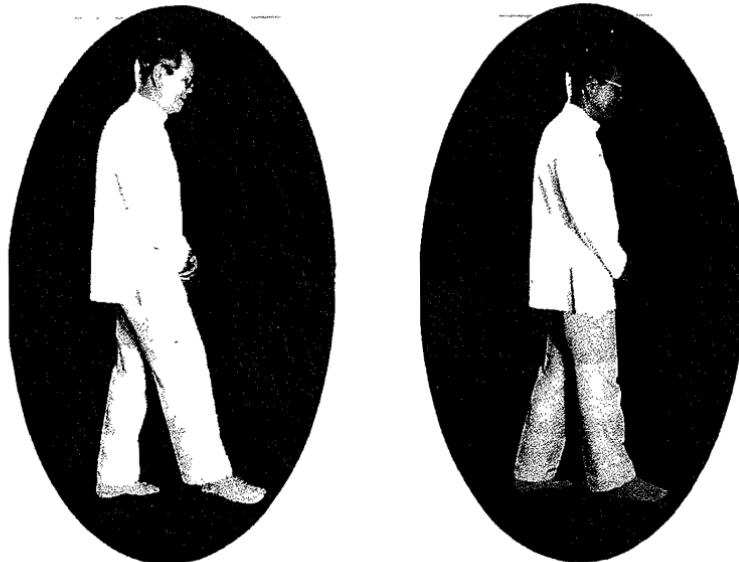
## MEDITACIÓN EN LA POSTURA DE RUPA CAMINANDO

### PRÁCTICA INTENSIVA

Durante la caminata cada paso se observa hasta en seis etapas diferentes, las cuales son notadas mentalmente por una *nama* distinta. Al completar el paso se procede a hacer el ejercicio con el otro pie, *nama* continúa alternando el movimiento con los dos pies.

En los pasos a continuación una sucesión de *nama* diferente realiza cada paso.

El que sabe debe estar presente para que se complete el objeto correcto de la atención plena.



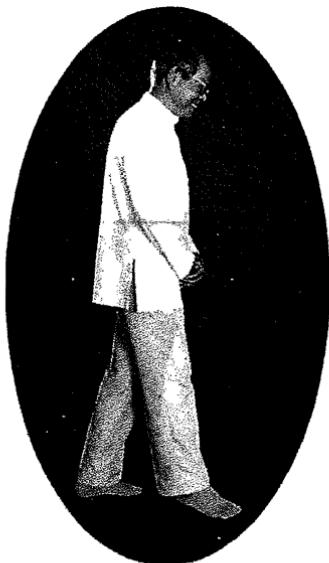
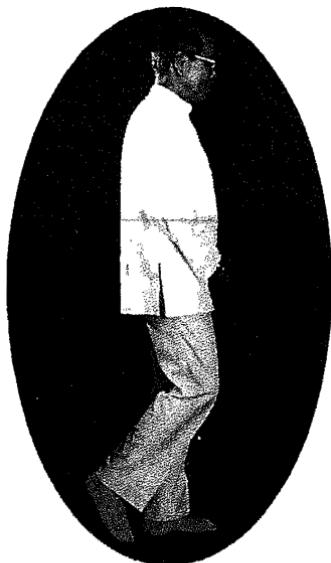
**PRIMER PASO:** Una sucesión de *nama* adelanta el pie derecho. Una sucesión de *nama* adelanta el pie izquierdo.

*Nama* puede hacer la nota mental “pie derecho se adelanta”, “pie izquierdo se adelanta” o puede preferir la nota mental “moviendo”, “moviendo”.

Una sucesión de *nama* ejecuta la acción ¿Qué acción ejecuta? Hace que *rūpa* camine.

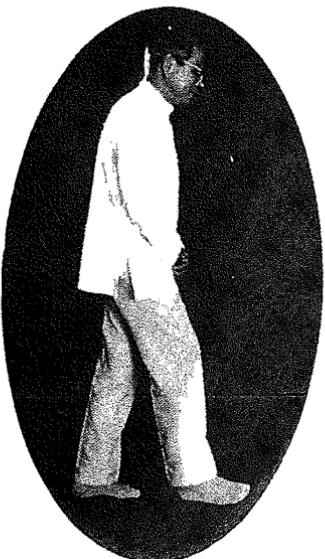
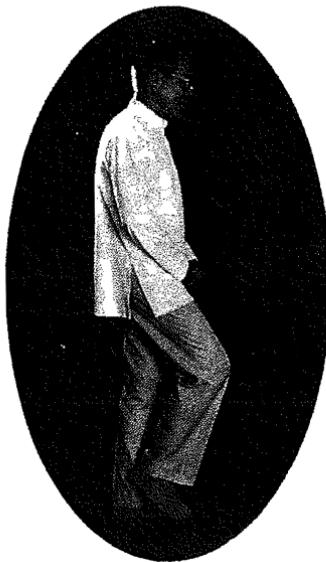
¿Qué es lo que sabe que *rūpa* camina?

Una sucesión de *nama* sabe que *rūpa* camina.



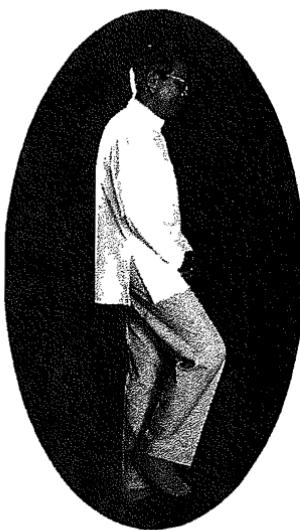
SEGUNDO PASO: Una sucesión de *nama* levanta el talón, una sucesión de *nama* hace que *rūpa* pise.

Una sucesión de *nama* puede hacer la nota mental “levanta”, “pisa”.



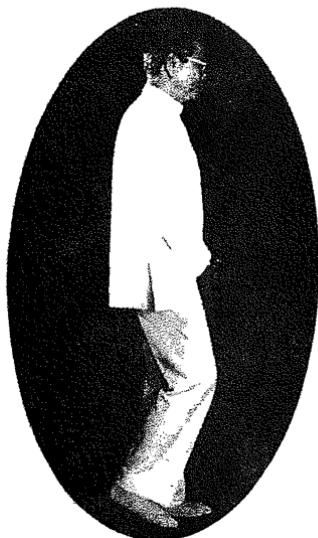
TERCER PASO: Una sucesión de *nama* levanta el pie, una sucesión de *nama* mueve el pie, una sucesión de *nama* hace que *rupa* pise.

Una sucesión de *nama* puede hacer la nota mental “levanta”, “mueve”, “pisa”.



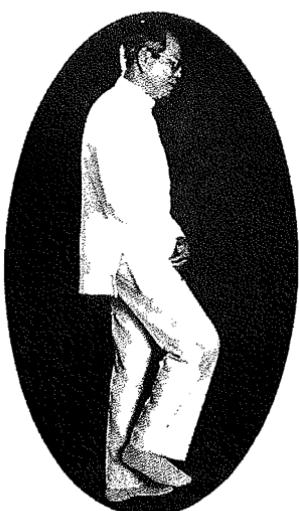
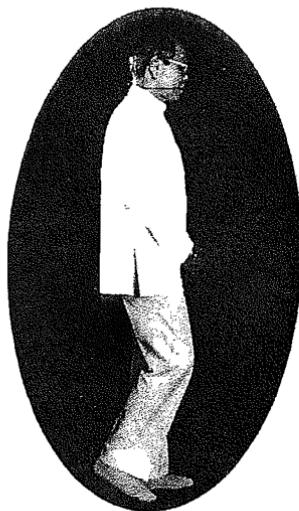
CUARTO PASO: Una sucesión de *nama* levanta el talón, una sucesión de *nama* sube el pie, una sucesión de *nama* mueve el pie, una sucesión de *nama* hace que *rupa* pise.

Una sucesión de *nama* puede hacer la nota mental “levanta”, “sube”, “mueve”, “pisa”.



QUINTO PASO: Una sucesión de *nama* levanta el talón, una sucesión de *nama* sube el pie, una sucesión de *nama* mueve el pie, una sucesión de *nama* baja el pie, una sucesión de *nama* hace que *rupa* pise.

Una sucesión de *nama* puede hacer la nota mental “levanta”, “sube”, “mueve”, “baja”, “pisa”.



**SEXTO PASO:** Una sucesión de *nama* levanta el talón, una sucesión de *nama* sube el pie, una sucesión de *nama* mueve el pie, una sucesión de *nama* baja el pie, una sucesión de *nama* hace que la punta del pie toque el piso, una sucesión de *nama* hace que *rupa* pise.

Una sucesión de *nama* puede hacer la nota mental: “levanta”, “sube”, “mueve”, “baja”, “toca”, “pisa”.

La atención plena observa cada movimiento. Si la comprensión clara nota que la mente se ha distraído, una sucesión de *nama* detiene el movimiento por un instante, vuelve a continuar con la caminata y la comprensión clara regresa a la atención plena a observar el momento del movimiento.

Conforme se acerque el final del trayecto de la caminata, es importante que una sucesión de *nama* note la “intención de detener el movimiento”, la acción de *rupa* de “adoptar la postura de pie”, el hecho de poner los pies juntos y el “estar de pie”.

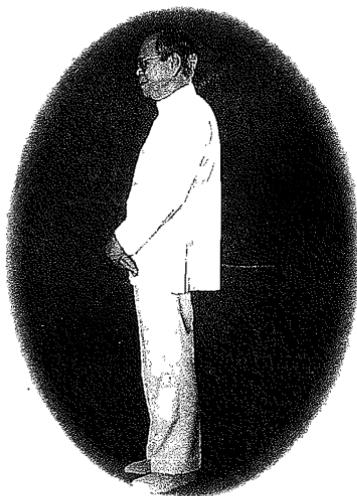
## CÓMO VOLTEAR

El meditador puede descansar por 30 o 60 segundos antes de dar la vuelta en la dirección opuesta. Una sucesión de *nama* se enfoca en que “*rupa* está de pie”. Una sucesión de *nama* nota la “intención de voltear”, gira lentamente sobre el talón del pie derecho; levanta el pie izquierdo y lo coloca al lado del derecho, dando una ligera vuelta. Una sucesión de *nama* hace un giro más con ambos pies hasta que *rupa* esté de frente en la otra dirección. Una sucesión de *nama* advierte el “ver” y se continúa enfocando aproximadamente 30 segundos en la “postura de *rupa* de pie” y repara en la “intención de caminar”. *Rupa* camina en la dirección opuesta y mientras esta actividad se realiza la atención plena observa el momento de *nama* y *rupa* determinado por el movimiento y la *nama* que se relaciona con ella.

## CÓMO VOLTEAR

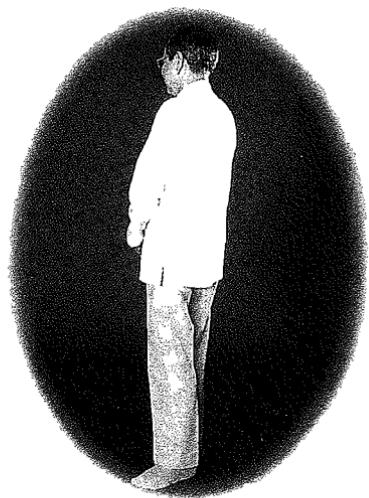


Una sucesión de *nada* gira el cuerpo sobre el talón del pie derecho.  
*Nada* puede hacer la nota mental “volteando”.

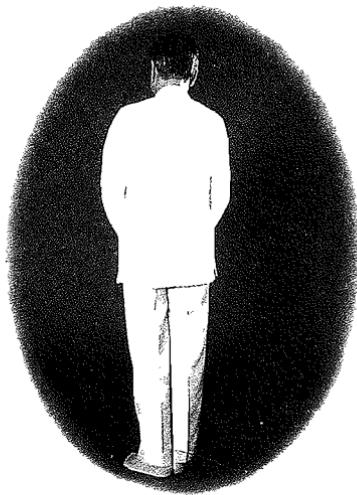


Una sucesión de *nada* levanta el pie izquierdo y lo coloca junto al derecho.

*Nada* puede hacer la nota mental “volteando”.

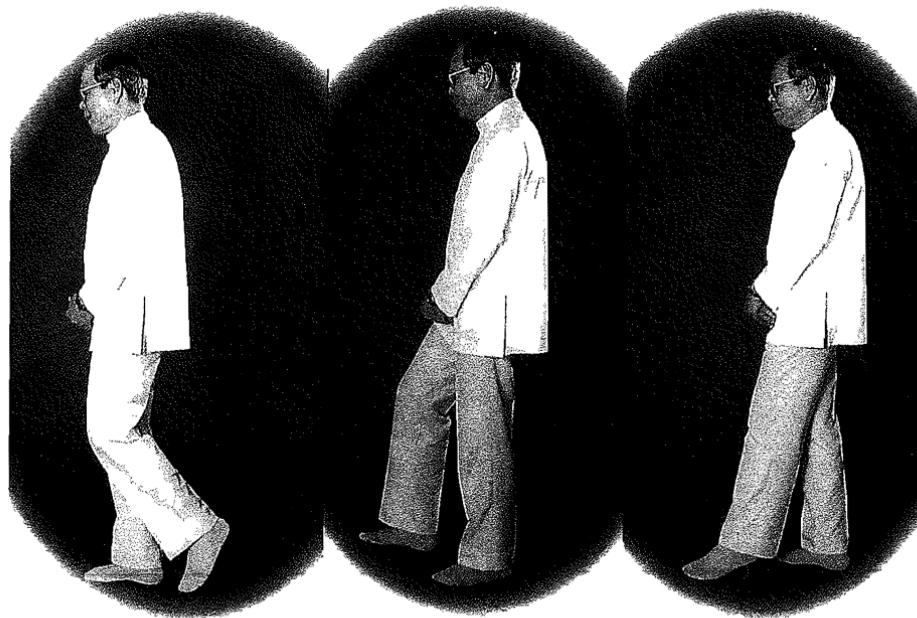


Una sucesión de *nama* gira el cuerpo sobre el talón derecho.  
*Nama* puede hacer la nota mental “volteando”.



Una sucesión de *nama* completa el giro con el pie izquierdo. *Nama* hace la nota mental “volteando”.

*Nama* enfoca la postura “*rūpa de pie*”.  
*Nama* sabe que *rūpa* está de pie.



*Rupa* camina un tramo de aproximadamente tres metros, al llegar al fin del trayecto una sucesión de *nama* nota que *rupa* se va a parar, *nama* detiene el movimiento y *nama* se enfoca dos veces en la postura de *rupa* de pie mientras la atención plena observa, *nama* nota una vez la intención de voltear y gira.

*Nama* se enfoca de nuevo dos veces en la postura *rupa* de pie, la atención plena observa. *Nama* nota la intención de caminar y *rupa* camina una vuelta más y así continúa hasta que se termine el tiempo de práctica.

*Rupa* continúa caminando y la atención plena observa hasta llegar al final del trayecto.

*Nama* nota la intención de detenerse. *Nama* coloca los pies juntos. La atención observa en su momento cada una de las acciones de pararse y de estar de pie. *Nama* se enfoca en la posición de pie durante aproximadamente 30 segundos.

El entrenamiento de la atención plena en la posición de *rupa* caminando se balancea con la práctica de observar el movimiento abdominal en la postura de *rupa* sentado.

## PRÁCTICA NO INTENSIVA

Durante la práctica no intensiva el meditador puede experimentar con los primeros tres pasos y seleccionar el que le resulte más claro.

*Rupa* continúa caminando y la atención plena observa hasta llegar al final del trayecto.

*Nama* nota la intención de detenerse. *Nama* coloca los pies juntos. La atención observa en su momento cada una de las acciones de pararse y de estar de pie. *Nama* se enfoca en la posición de pie durante aproximadamente 30 segundos.

El entrenamiento de la atención plena en la posición de *rupa* caminando se balancea con la práctica de observar el movimiento abdominal en la postura de *rupa* sentado.

## INTRODUCCIÓN A LA PRÁCTICA CON *RUPA* EN LA POSICIÓN RECOSTADO

La persona que inicie la práctica debe evitar recostarse, a menos que se sienta débil o que no esté en buenas condiciones de salud, a excepción del tiempo destinado para dormir. Si se siente cansado y desea descansar por periodos cortos, ignore el impulso y permita que la atención plena observe la sensación. Si la somnolencia es muy fuerte, se adopta una postura que no induzca el sueño, una sucesión de *nama* intenta relajar la postura y la atención plena observa.

Antes de pasar a la postura de *rupa* recostado, la atención plena observa la “postura de *rupa* de pie”. Las manos se encuentran al frente.

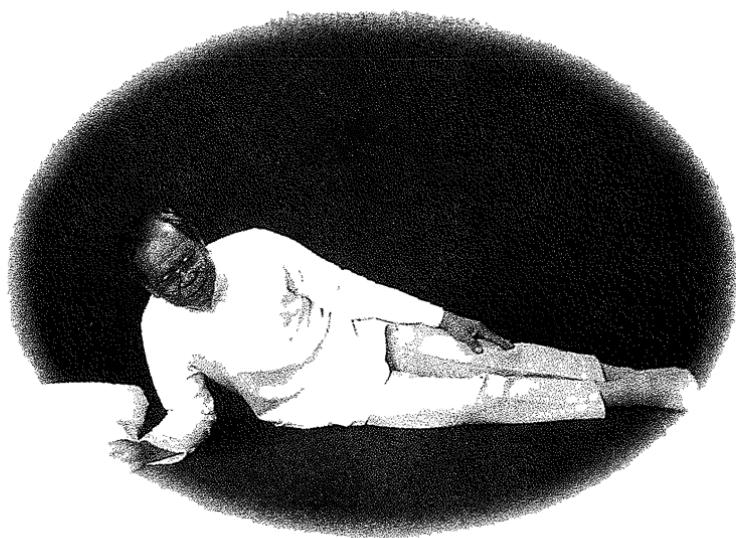
Una sucesión de *nama* nota la “intención de mover a *rupa*” y *nama* procede a hacer el cambio de postura. En cada uno de los siguientes pasos, una sucesión de *nama* conoce la transformación que *rupa* experimenta. Una sucesión de *nama* ejecuta cada acción y la atención plena observa el momento de *nama* y *rupa* cuando éste se completa. Al terminar cada paso *nama* detiene el movimiento.

- Da un paso al frente o atrás.
- Flexiona primero una pierna y luego la otra.
- Observa el contacto.
- *Rupa* queda en la posición de hincado y la sucesión de *nama* hace el cambio para que *rupa* se siente sobre las piernas y mueve el cuerpo hacia el lado derecho.
- Coloca la mano derecha sobre la superficie, al frente.
- Coloca la mano izquierda junto a la derecha.
- Hace los ajustes necesarios a la postura de los brazos hasta sentir que se está cómodo.
- Flexiona el brazo derecho y apoya el codo sobre el piso.
- Reclina la cabeza sobre la mano derecha.

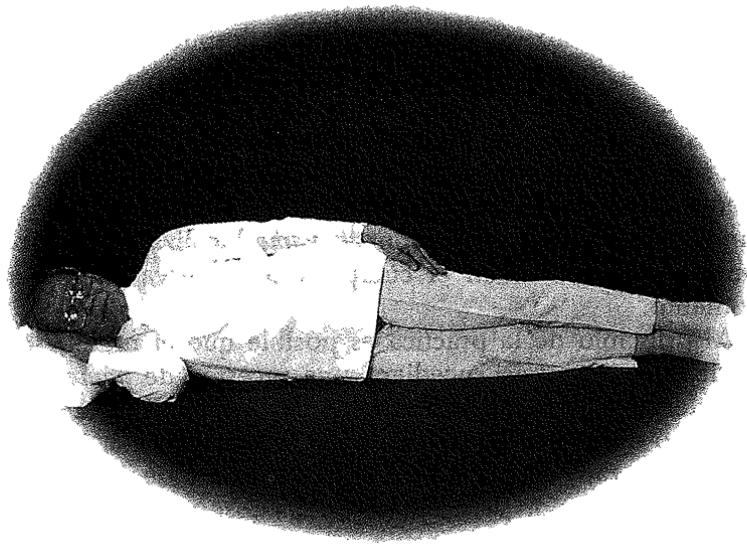
- Estira primero la pierna derecha y después la otra.
- Lleva la mano izquierda sobre el muslo.
- Toma conciencia de la postura de *rupa* recostado.

Los objetos que se emplean en la observación en esta postura son el “movimiento hacia afuera” y el “movimiento hacia adentro” del abdomen, la posición de “*rupa* recostado” y el punto de toque. Una sucesión de *nama* localiza un punto de contacto adecuado con el cuerpo y lo observa momento a momento.

Al principio de la práctica es posible que el meditador se quede dormido; si así sucediera, una sucesión de *nama* intenta restablecer la atención al momento de despertar. Si la somnolencia no desaparece, una sucesión de *nama* nota la intención de poner a *rupa* de pie y otra sucesión hace que *rupa* se ponga de pie paso por paso. La atención observa uno a uno los movimientos que *nama* ejecuta.



¿Quién ejecuta la acción? *Nama* ejecuta la acción.  
 ¿Qué acción ejecuta? Hace que *rupa* se recline.  
 ¿Qué está reclinado? *Rupa* está reclinado.



¿Qué sabe que *rupa* está reclinado?  
*Nama* sabe que *rupa* está reclinado.

## PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA MANO A MANO

El momento en el cual los maestros de meditación *Vipassana* empezaron a desarrollar el entrenamiento de la atención plena empleando el movimiento de las manos no se conoce con exactitud. Posiblemente esta técnica fue trasmisida de maestro a alumno hasta nuestros días. En la actualidad, algunos maestros en Tailandia y Myanmar enseñan este ejercicio con el fin de cultivar con mayor precisión la atención plena momento a momento. Al aumentar el número de movimientos, se le da más trabajo a la atención plena. Cada movimiento representa una oportunidad adicional para enfocar a *nama* en la actividad mental momentáneamente, en las fases de aparición y desaparición de los objetos correspondientes.

La premisa de la instrucción se basa en el comentario a “Cuatro Fundamentos de la Atención Plena”. La observación del movimiento pausado de las manos complementa la práctica de enfocar el movimiento abdominal y la caminata. Esta práctica, al igual que los movimientos lentos en el andar, pronto resultará familiar. Los principiantes no tienen por qué preocuparse si olvidan algún paso, si eso sucede la comprensión clara reconoce el olvido y la atención plena continúa practicando. El entrenamiento se hace siguiendo los movimientos realizados con las manos y es conveniente tanto para la investigación en soledad como para el adiestramiento en grupo. Puede resultar apropiado para los meditadores que se encuentren fatigados o se sientan enfermos.

La velocidad de los movimientos varía según la experiencia. *Nama* resuelve instruirse en la práctica por 10-15 minutos.

Es importante que el meditador pueda separar a la mano del movimiento. La mano es un objeto para la concentración, el movimiento es un objeto para la atención plena.

## LA PRÁCTICA MANO A MANO



1. *Rupa* en posición sentado, ambas manos sobre las rodillas.



2. Una sucesión de *nama* inicia el movimiento y voltea la mano derecha.



3. Una sucesión de *nama* sube la mano derecha a la altura del abdomen.

4. La acerca hacia el abdomen. Una sucesión de *nama* para el movimiento antes de tocar.

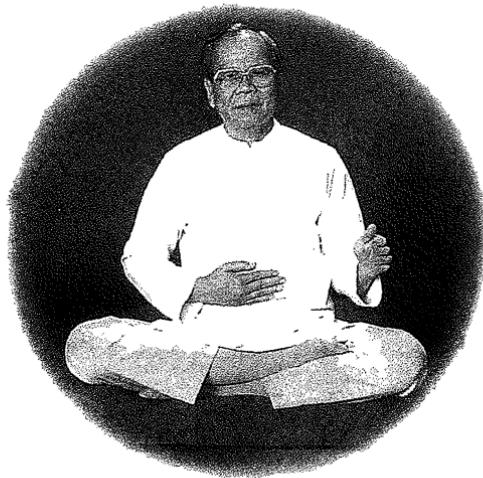


5. *Rupa* toca y una sucesión de *nama* siente el contacto de la mano derecha al tocar el abdomen.



6. Una sucesión de *nama* volteá la mano izquierda.





7. Una sucesión de *nama* sube la mano izquierda a la altura del abdomen.



8. Una sucesión de *nama* acerca la mano hacia el abdomen. Una sucesión de *nama* detiene el movimiento antes de tocar.



9. Una sucesión de *nama* hace que la mano derecha y la mano izquierda hagan contacto.

10. Una sucesión de *nama* lleva las dos manos juntas hacia el regazo.

La atención plena observa la postura de *rupa* sentado y continúa con el movimiento de manos.



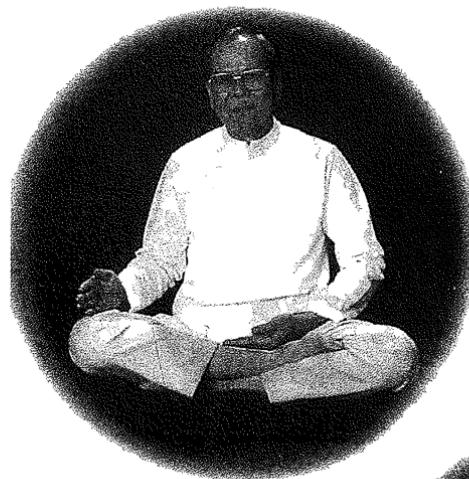
## CÓMO REGRESAR LAS MANOS



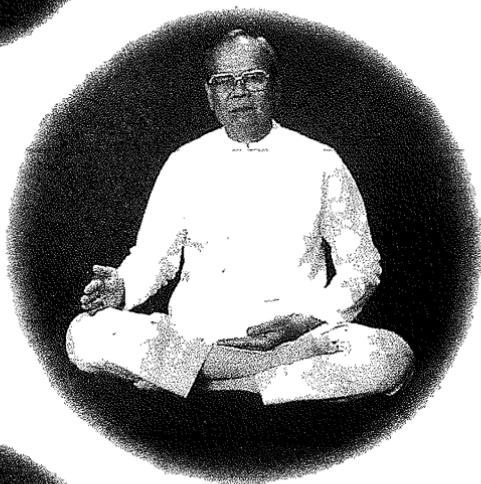
11. Una sucesión de *nama* se prepara para levantar la mano derecha. La alza a la altura del abdomen. Detiene el movimiento.



12. Una sucesión de *nama* volteá la mano y la lleva hacia fuera, hasta la altura de la rodilla. Detiene el movimiento.



13. Una sucesión de *nama* baja la mano. Para el movimiento antes de tocar.



14. Una sucesión de *nama* hace que *rupa* toque.



15. Una sucesión de *nama* volteea la mano derecha.

16. Una sucesión de *nama* sube la mano izquierda.

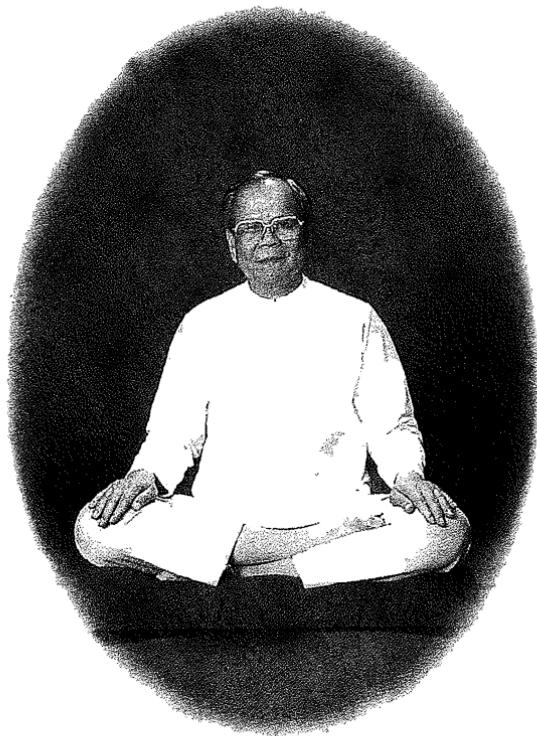


17. Una sucesión de *nama* volteo la mano y la lleva hacia fuera.



18. Una sucesión de *nama* baja la mano izquierda y detiene el movimiento antes de tocar. Hace que *rupa* toque.





19. Una sucesión de *nama* volteá la mano.

Las dos manos están sobre las rodillas. Una sucesión de *nama* repite cada paso del 1 al 9 incluido.

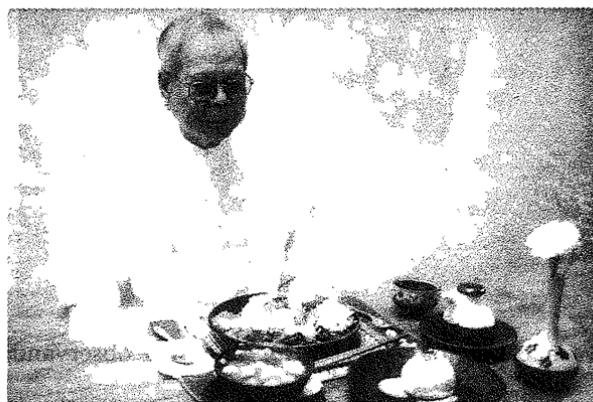
## LA PRÁCTICA DE LA ATENCIÓN PLENA EN EL COMER

Debido a que tanto los objetos físicos como los mentales tienen la misma importancia en el entrenamiento de la atención plena, se puede integrar el periodo de comida a la práctica. Es preciso darse el tiempo para tomar los alimentos sosegadamente: comer es también parte de la investigación.

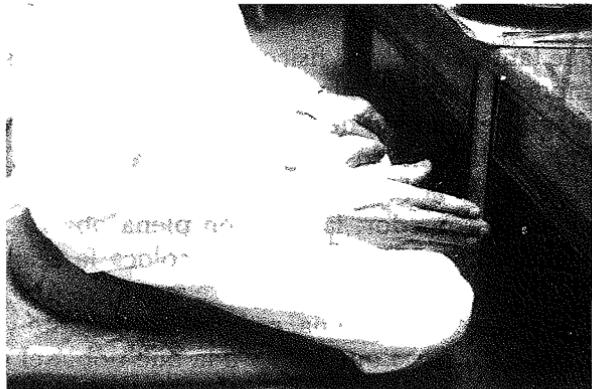
Al entrar en el comedor; la atención plena observa el ver. Al tomar asiento, una sucesión de *nama* coloca la mano atentamente en el respaldo de la silla. Si se usan las dos manos, *nama* debe enfocarse sólo en una, retirarla lentamente y observar a la sucesión de *nama* que baja y a la que dobla el cuerpo. Una sucesión de *nama* nota la sensación producida por el contacto con la superficie de la silla.

El entrenamiento de la atención plena paso por paso puede mantenerse y resulta realmente fácil si se siguen las recomendaciones presentadas a continuación.

En los siguientes pasos una diferente sucesión de *nama* ejecuta cada acción y la atención plena observa momento a momento.



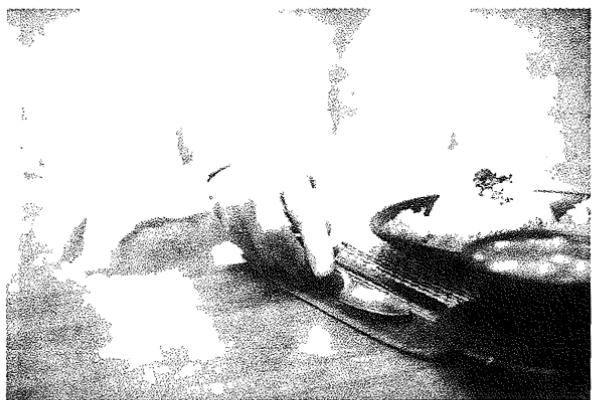
1. Lleva la vista a la comida.
2. La comprensión clara sabe si hay sensación de hambre. La atención plena observa primero el objeto de la sensación.
3. Nota la intención de mover la mano que va a emplear, la cual debe estar colocada sobre la rodilla o sobre la mesa.



4. Voltea una mano y la detiene hasta que descance sobre su borde.



5. La lleva hacia arriba y la atención continúa observando.



6. Mueve la mano para que pueda tocar el cubierto.
7. Nota el contacto de la mano con el cubierto, así como la sensación que esto produce.
8. Toma el cubierto para dirigirlo al plato.



9. Lo levanta.
10. Lo lleva hacia el frente.



11. Lo introduce en el plato donde la comida está servida.



12. Toma la comida con el cubierto; si es necesario la corta para tomar el bocado. Si emplea ambas manos, *nama* enfoca sólo una.

13. Levanta el cubierto con la comida.

14. Lo lleva a los labios; detiene el movimiento.



15. Observa el contacto con los labios.

16. *Nama* nota que la boca se abre.



17. Introduce el alimento en la boca.

18. Cierra los labios.
19. Regresa la mano con el cubierto hacia la mesa.
20. Deja las manos suspendidas asiendo los cubiertos antes de que *nama* los ponga sobre la mesa.



21. Deja los cubiertos sobre la mesa y la atención plena observa a *nama* colocarlos.



22. Regresa la mano a la posición inicial, moviéndola cuidadosamente.



23. Cierra los ojos y mastica el alimento enfocando la acción de las mandíbulas y el movimiento de la boca. Objeto por objeto conoce el sentir, el contacto con la textura, el sabor, la temperatura y la consistencia de la comida. La traga.
24. Toma conciencia de si la boca tiene alimento o está vacía.
25. *Nama* se percata si hay una sensación de satisfacción o de vacío en el estómago.

Una sucesión de *nama* repite este proceso paso por paso, durante todo el tiempo en que el meditador ingiere los alimentos. El tiempo dedicado a la comida dará lugar a una experiencia diferente. Muchas observaciones relacionadas con el alimento y la acción del comer irán apareciendo gradualmente.

## ATENCIÓN GENERAL

Durante la práctica intensiva, la atención plena puede compararse con la luz que aparece en la oscuridad al prender una lámpara: es clara y brillante, revela intensamente cada objeto. La atención general es un estado de conciencia alerta mezclada con confusión, una situación muy similar a lo que sucede en la mente en la vida cotidiana. Se asemeja a encender una lámpara en plena luz del día: la brillantez de la primera se diluye con la luz del sol. Lo mismo le sucede al meditador en los inicios de la práctica, cuando sólo entrena la atención general: su intensidad dispersa la atención plena.

Se le llama conciencia alerta (en inglés *awareness*) al estado que se presenta en la actividad mental cuando se está enterado de que el objeto anda cerca y puede aparecer en cualquier momento, pero no se le ha recibido, aún no ha llegado. Estar alerta (*awareness*) significa tener cuidado, estar listo para ver el momento en que *citta* recibe el objeto.

Es común pensar que la atención plena está operando cuando en realidad lo que funciona es la atención general, la cual conoce en el pasado o en el futuro pero no en el presente, porque no capta con exactitud cada momento de *nama* y *rupa*.

La atención general puede tener como objeto una verdad convencional o la verdad última; en el primer caso se trata de una comprensión clara donde aún hay contaminación. En el segundo estamos frente a la comprensión clara, con la conciencia alerta dándose todas las condiciones para corregir el objeto; si ello se logra, se alcanza la atención plena capaz de conocer el objeto correcto, sin duda ni confusión.

Durante la capacitación es preferible realizar sólo actividades simples para no interferir con el cultivo de la atención plena. Las tareas de sobrevivencia de la vida diaria, por razones prácticas, no pueden hacerse lentamente; al bañarse, por ejemplo, opera la atención general, la cual se enfoca en el objeto predominante en la actividad mental, de esa manera se continúa la práctica con comprensión clara y en cuanto termine se reanuda el entrenamiento de la atención plena paso a paso, objeto por objeto.

Al someterse a una temporada de práctica intensiva, el meditador debe evitar cualquier tarea complicada que ocasione la pérdida de la atención plena. Por esa razón es preferible simplificar las obligaciones a actividades esenciales para la vida.

*NAMA OFRECE LOS MÉRITOS OBTENIDOS AL CONCLUIR  
LA PRÁCTICA INTENSIVA*

La ejecución de acciones dignas mediante el cuerpo, la palabra y la mente, al realizar un esfuerzo correcto, tiene diferentes niveles de interpretación.

El entrenamiento de introspección que incluye el Noble Óctuple Sendero en su totalidad, proporciona un mérito de rango supremo. Dedicar los logros alcanzados en la práctica a todos los seres que sienten, es una antigua tradición budista. Expresa la aspiración de que otros se regocijen con acciones loables. Al alegrarse de los triunfos de los demás y expresar simpatía y gozo se obtienen beneficios para alcanzar una mente clara y sin contaminación.

Cuando el practicante comparte méritos recuerda a sus maestros, a sus padres, a su familia, a sus amigos, a las personas que le son indiferentes, a sus enemigos, y extiende, por igual e imparcialmente, el alcance de esos logros a todos los seres.

Al concluir el periodo de adiestramiento intensivo se deja la observancia de los Ocho Preceptos. Los budistas pueden continuar cumpliendo los cinco preceptos para laicos.

El meditador puede solicitar al maestro que le dé una instrucción para proseguir la práctica de introspección en la vida diaria.

# Capítulo 4

## Corrección de los Problemas que Surgen Durante la Práctica

### CÓMO CANALIZAR EL DOLOR FÍSICO

Cuando hay dolor durante el entrenamiento en cualquiera de las posiciones, la atención plena observa la sensación y regresa a seguir practicando con el objeto básico o ancla. Es común que el dolor se presente con mayor frecuencia en la postura de *rupa* sentado. Si la sensación es demasiado intensa y requiere un cambio de posición, una sucesión de *nama* nota la intención de mover el cuerpo y lentamente hace los ajustes necesarios a la postura. La atención plena observa los movimientos, enfocando uno por uno, así como cualquier estado emocional que surja en la actividad mental en relación con la posición.

*Nama* no debe usar la fuerza del ego para mantener la postura. El sufrimiento-insatisfacción que aparece por sí solo, obliga a *nama* a cambiar la postura del cuerpo. Permanecer sentado con dolor, especialmente en el caso de los principiantes, produce contaminantes mentales. Únicamente los meditadores de introspección experimentados logran, en ocasiones, que la atención plena separe el apego de la sensación de dolor.

En la meditación *Vipassana* se considera incorrecto que la mente controle el dolor. Algunos meditadores se obligan a mantenerse sentados y soportar el dolor para así poder ver más sufrimiento. Dado que el dolor es producido artificialmente, el objeto es incorrecto.

Le rogamos recordar que la meditación *Vipassana* es exclusivamente un entrenamiento mental.

Una vez que la atención plena y la concentración “momentánea” se han desarrollado y balanceado lo suficiente, empezarán a surgir otros aspectos del dolor.

## CÓMO SUPERAR LA SOMNOLENCIA Y LA PEREZA

Invariablemente, al inicio de la práctica se manifestará en la conciencia la somnolencia o la pesadez. Estas actitudes mentales deben ser observadas en el preciso momento que tocan la mente para que la atención plena pueda detenerlas. Para contrarrestarlas, mantenga los ojos abiertos; si es necesario levántese, camine o lávese la cara. Se recomienda usar el ingenio para mantener a la mente despierta.

El exceso de concentración produce pesadez y decaimiento en la mente. En ese caso, la atención plena se debilita y es incapaz de observar el flujo de los objetos en la actividad mental. La somnolencia y el adormecimiento indican que el meditador está, en realidad, practicando la meditación de concentración.

Es importante que los practicantes de introspección entiendan que en la meditación *Vipassana* únicamente se necesita CONCENTRACIÓN MOMENTÁNEA para continuar enfocando la mente en el objeto momento a momento.

## CÓMO TRABAJAR CON DOLOR EMOCIONAL SEVERO AL INICIO DE LA PRÁCTICA

El sufrimiento mental que aparece al recordar los sucesos del pasado (o imaginar el futuro) aparece exclusivamente en el momento presente. Una conciencia surge en la actividad mental, viene a recibir el objeto y la acompaña alguna emoción, toca la mente y causa un cambio en el balance mental. El punto donde se originan el conflicto, la frustración y el estrés es el mismo en donde pueden acabar. La extirpación del dolor mental termina cuando se elimina la confusión y aparece la atención plena acompañando a la conciencia.

Si una persona está iniciándose en la práctica y de pronto experimenta un dolor severo, muy posiblemente la atención plena no está aún lo bastante fuerte para cortar en ese momento un estado emocional muy potente. De hecho podría estar perdida por completo.

Una manera de resolver la situación y debilitar la intensidad de la emoción consiste en emplear temporalmente técnicas de concentración, conservando un nivel de atención que permita

continuar con la práctica. Una vez que se consigue manejar el estado emocional, la técnica de concentración se suprime y se regresa a los ejercicios de introspección para permitir que la atención plena continúe fortaleciéndose.

En esta etapa de la práctica, la dirección cercana y hábil de un maestro es invaluable.

Posteriormente, cuando la atención plena sea adulta podrá observar las emociones fuertes al aparecer en la conciencia y será capaz de eliminar esos estados al momento.

### CÓMO ENCAUZAR LOS RECUERDOS RECURRENTES Y LA IMAGINACIÓN HIPERACTIVA

A la práctica de la meditación *Vipassana* le concierne únicamente lo que está sucediendo en el momento de la realidad presente. A los estados mentales referentes al pasado o al futuro se les reconoce con la nota mental “*nama* recuerda”, “*nama* imagina” o “*nama* planea”. Y no se les considera objetos puros para el cultivo de la atención plena, ya que ninguno de ellos es una acción de la realidad que acontece en ese momento como lo son el oír o ver.

Si estos estados mentales aparecen, la comprensión clara los registra y ayuda a la atención plena a que regrese al momento de *nama* y *rupa* y continúe observando el objeto base correspondiente, bien sea el movimiento del abdomen, el movimiento en la caminata o cualquier otra actividad. Si la aparición de los recuerdos y la imaginación persisten y ocasionan que la atención plena pierda el momento, la comprensión clara toma conciencia de una “mente divagante” y le corresponde asistirla y notar la aparición y desaparición de estos estados.

Si es difícil para la atención plena observar estos estados, tendrá que cambiar el objeto; por ejemplo, en lugar de permanecer observando en la posición de *rupa* sentado, una sucesión de *nama* abre los ojos, procede a cambiar la postura y *rupa* puede ir a caminar con comprensión clara. Los recuerdos vívidos o los sueños de la imaginación son objetos sumamente potentes para ser observados con claridad por una atención frágil. Sólo la atención plena que ha sido completamente desarrollada logra ignorar su recurrencia.

# Glosario

**Abhidhamma.** Enseñanza excelsa. Doctrina analítica.

**Ajiva.** Vida, conducta, ocupación.

**Ajjhattikayatana.** Base sensorial interna.

**Anatta.** Sin alma. Carencia de identidad. No ser. No ego.

**Ariya.** Designa al individuo que ha logrado eliminar de la mente alguno de los diez yugos o ataduras mentales. A quien alcanza ese nivel se le llama individuo de nobleza mental. En el budismo Theravada se describen cuatro niveles de *ariya* o niveles de iluminación. El primero se llama Sotapana; en esta etapa se eliminan tres yugos: el punto de vista equivocado, la duda y el apego a rituales y ceremonias. El segundo se llama Sakadagami; en él no se destruye ningún yugo, sólo se debilitan el deseo y el odio. El tercer nivel es Anagami, en él se erradican en su totalidad el deseo sensual y el odio. La cuarta etapa se conoce como Arahanta, nivel en el que se destruye el deseo por la existencia sutil con forma, el deseo de la existencia sutil sin forma, la agitación mental, el ego y la ignorancia.

**Ariyasacca.** Noble Verdad.

**Atthangika.** Noble Óctuple Sendero. (*Gika* significa partes).

**Bahirayatana.** Bases externas de los sentidos.

**Bhagava.** El Perfecto. El Iluminado por sí mismo. Aquel que dejó atrás los contaminantes mentales. El Excepcional.

**Bhavana.** Desarrollo o cultivo mental. El control y el desarrollo mental.

**Buddha.** El Iluminado. El Despierto. Significa conocimiento o sabiduría de las verdades última y convencional. Puede separar y destruir todos los contaminantes mentales.

**Bhumi.** Nivel.

**Cakkhu.** Ojo.

**Cakkhu-viññana.** Conciencia visual.

**Cetasika.** Cualquiera de los cincuenta y dos factores mentales que acompañan a las diferentes *citta* o momentos de conciencia. Actitud mental.

**Citta.** Conciencia. Momento de conciencia.

**Dehi.** Un animal, una creatura.

**Dhamma.** La Enseñanza. La Doctrina. La naturaleza de la vida de acuerdo con la verdad última.

**Dhatu.** Elemento.

**Dukkha.** Insatisfacción-sufrimiento. Dolor, dificultad; algo insopportable. El término no se limita a una experiencia dolorosa, también se refiere a la naturaleza insatisfactoria y la inseguridad general de todos los fenómenos condicionados de la existencia, que por ser impermanentes pueden producir sufrimiento, que incluye a las experiencias agradables de la

vida. Sería más conveniente traducirlo como insatisfacción o con el potencial de producir sufrimiento.

**Dukkhanirotha.** Cese del sufrimiento-insatisfacción. Tercera Noble Verdad.

**Dukkhasamudayo.** Causa del sufrimiento-insatisfacción. Segunda Noble Verdad.

**Dhura.** Trabajo. Obligación. Cargo. Responsabilidad.

**Ghana.** Nariz. Base del olfato.

**Ghana-viññana.** Conciencia olfativa.

**Gandha.** Olor. Objeto oloroso.

**Gantha.** Teoría.

**Jivha.** Lengua. Base material del sentido del olfato.

**Jivha.viññana.** Conciencia gustativa.

**Kamma.** Acción voluntaria.

**Kammathana.** Las bases de trabajo para la meditación. Meditación. Objetos y ejercicios para meditar.

**Kaya.** Cuerpo. Cuerpo material.

**Kaya viññana.** Conciencia sensorial o del contacto.

**Khanda.** Agregado.

**Lakkhana.** Característica. Signo. Marca. Cualidad.

**Magga.** El Camino para desarrollar el conocimiento y la sabiduría. El sendero que conduce al cese del sufrimiento-insatisfacción. Un nivel de conocimiento de introspección.

**Mano.** Base mental. Mente.

**Mano viññana.** Conciencia de los objetos mentales.

**Nama.** Aquello que recibe o conoce al objeto, dependiendo de la función que realiza puede ser o una *citta*, conciencia que recibe al objeto o una *cetasika*, factor mental que acompaña a la conciencia y conoce a *nama*.

**Nibbana.** El fin del sufrimiento-insatisfacción.

**Nirodho.** El cese del sufrimiento-insatisfacción. Acaba con los resultados de causa y efecto de los renacimientos.

**Pali.** La lengua empleada para hablar del *Dhamma* y conservar las enseñanzas memorizadas durante la época de Buda. Posteriormente fue adoptada por la escuela del budismo Theravada para redactar las enseñanzas memorizadas de Buda.

**Pañña.** Conocimiento. Sabiduría. Conocimiento de introspección. Discernimiento.

**Patthana.** Fundamentos.

**Phothabba.** Objeto táctil.

**Pitaka.** Cada una de las tres divisiones del Canon Pali llamadas canasta.

**Rasa.** Sabor. Objeto del sentido de la conciencia gustativa.

**Rupa.** Materia. Corporalidad. El objeto que *nama* recibe o conoce.

**Sacca.** Realidad. Verdad. Veraz.

**Sacchi.** Saber la verdad. Clarificar.

**Sadda.** Sonido.

**Salayatana.** Los seis sentidos. Las bases de los sentidos.

**Samadhi.** Concentración. Absorción. Contemplación. La actividad que describe a la mente que se encuentra enfocada en un solo objeto.

**Samatha.** Calma. Tranquilidad. Quietud del corazón y la mente.

**Sammaajiva.** Comportamiento equilibrado, quinto factor del Noble Óctuple Sendero.

**Sammaditthi.** Entendimiento equilibrado, primer factor del Noble Óctuple Sendero.

**Sammakamanta.** La acción equilibrada, cuarto factor del Óctuple Sendero.

**Sammasamadhi.** La concentración equilibrada, octavo factor del Óctuple Sendero.

**Sammasankappa.** La intención o el pensamiento balanceado, segundo factor del Noble Óctuple Sendero.

**Sammasati.** Atención plena balanceada, séptimo factor del Noble Óctuple Sendero.

**Sammavaca.** El habla o la expresión equilibrada, tercer factor del Noble Óctuple Sendero.

**Sammavayama.** El esfuerzo balanceado, sexto factor del Sendero.

**Samudayo.** La causa del sufrimiento-insatisfacción.

**Samyojana.** Yugo mental. Atadura mental. Traba, grillete.

**Sankhara.** La información y el proceso empleados para describir a las cosas y objetos como buenos o malos. Formaciones mentales.

**Sankhappa.** Reconocer, analizar, pensar.

**Sañña.** Percepción. Memoria.

**Sati.** Atención plena.

**Satipatthana.** Los fundamentos de la atención plena.

**Sayadaw.** Maestro en birmano.

**Shakyamuni.** El Nombre del Buda histórico.

**Sila.** Moralidad. Precepto. Regla de moralidad o conducta. Ética budista.

**Sota viññana.** Conciencia auditiva.

**Sutta, Suttanta.** Discurso. Una de las tres canastas del Canon Pali, los diálogos y sermones originales impartidos por Buda. Aforismos.

**Thana.** Base, cimiento. Pedestal. Estar posibilitado para colocarle algo encima.

**Theravada.** Las enseñanzas de los mayores o de los ancianos. La escuela budista del Sur de Asia.

**Vacca.** Habla.

**Vedana.** Sensación.

**Vinaya.** Disciplina. Las reglas monásticas.

**Viññana.** Conciencia. El momento en que opera la conciencia para recibir al objeto. Acto de conciencia. Ejemplos: ver, oír, oler, gustar, tocar y pensar.

**Vipassana.** Introspección. Visión sabia, cabal. Desarrollo de introspección. Ver claramente. Ver la realidad tal cual es.

**Vipassati.** Ver.

**Vissudha.** Puro o perfecto.

*Atención plena momento a momento (Meditación Vipassana),*  
volumen 54 de la Serie Esoterismo y Realidad, se imprimió en  
octubre de 2000 en los talleres de Editora y Distribuidora Yug,  
Puebla 326-1, Col. Roma, México, D. F.



e aquí una manera de encarar el sufrimiento causado por los dilemas de la vida: la práctica de desarrollo mental llamada meditación de introspección (*Vipassana*). Sus bases se hallan en un discurso de Buda; esa proclama de emancipación de las ataduras mentales hecha hace más de dos milenios aún no se ha perdido. Hay una salida al predicamento humano.

Un enigma muy cercano y casi inevitable de confrontar es nuestra propia naturaleza. Acostumbrados a prestar atención a los demás, interesados en explicarles lo que es bueno o malo e involucrados con lo que ellos hacen o piensan, pocas veces nos vemos a nosotros mismos. Ésta es una invitación a hacer un viaje por la mente, un camino para eliminar de nuestras vidas el engaño que las cubre. *Vipassana* es una técnica que desarrolla las capacidades no cultivadas durante la actividad ordinaria.

La meditación trae un cambio radical a nuestro mundo personal, transforma nuestra visión de nosotros mismos y los demás. La introspección es una herramienta que revelará una mente despierta, sin contaminación. Enseña el arte de vivir momento a momento.

Los goces y desalientos conforman nuestra realidad cotidiana, atados por las emociones y apegos neuróticos, sabemos que algo no funciona. Sin embargo, existe otra realidad, otra manera de vivir. ¿Qué podemos hacer con la maraña de emociones y pensamientos acumulados? *Vipassana* usa todo el contenido mental como un precioso tesoro. La meditación de introspección diluye todo aquello que oscurece y contamina nuestras vidas. Toda persona puede practicar este proceso de purificación mental, que restablecerá el verdadero calor humano, despejará los contaminantes mentales y desarrollará condiciones para la salud mental completa. La meditación de introspección nos muestra quiénes somos, qué somos y qué podemos llegar a ser.

**A**chan Sobin es responsable de enseñar los fundamentos de la meditación de introspección en Occidente. Entrenado a la manera clásica del budismo Theravada, permaneció tres décadas en la vida monástica, estableció el primer templo tailandés en América. Maestro de meditación *Vipassana* y *Abhidhamma* (doctrina analítica y psicología budista) por más de treinta años, más que difundir el regalo de la Verdad para consumo popular, Achan Sobin se esfuerza por mantener la intención original del entrenamiento como medio para la iluminación..

