

The background of the image is a close-up, top-down view of water. The water's surface is highly textured with ripples and waves, creating a complex pattern of light and shadow. The color palette is dominated by deep blues and purples, which are interspersed with vibrant, warm tones of orange, gold, and brown. These colors appear to be reflections of light, possibly from the sun or a nearby light source, creating a shimmering, ethereal effect. The overall composition is dynamic and organic, capturing the natural movement of water.

*Con
cada
respiración*

CON CADA RESPIRACIÓN

UNA GUÍA PARA LA MEDITACIÓN

Thanissaro Bhikkhu
(Geoffrey DeGraff)

copyright 2015 thanissaro bhikkhu

Esta obra está licenciada bajo la [Licencia Atribución-NoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](#). Se considera “comercial” cualquier tipo de venta, ya sea con ánimo de lucro o no.

preguntas

Las preguntas concernientes a este libro se pueden dirigir a: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, E.E.U.U.

recursos adicionales

Se pueden encontrar más recursos de Dhamma en varios formatos, y algunos en español, en dhammatalks.org y accesstoinsight.org

copia impresa

Una copia impresa de este libro está disponible siempre en forma gratuita a petición a: Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 E.E.U.U.

Prefacio del traductor

ESTA EDICIÓN ESPAÑOLA la ha realizado Alex Baraibar con la ayuda de Gunaddho Bhikkhu y un grupo de estudiantes bilingües de Thanissaro Bhikkhu. Alex Baraibar es budista laico y Gunaddho Bhikkhu es discípulo monástico de Thanissaro Bhikkhu. Éste último, con acceso libre a consultarle las dificultades que el traductor iba encontrando durante la traducción, ha ido incorporando las especificaciones necesarias para la correcta traducción de conceptos y términos claves del Dhamma y del Canon Pali. Por este motivo esta edición puede considerarse la primera traducción al español “autorizada” de las obras de Thanissaro Bhikkhu.

DIFERENCIAS TERMINOLÓGICAS

El lector hispanohablante asiduo a consultar textos budistas traducidos notará que muchos de los términos de esta traducción difieren de los que pueda estar acostumbrado a leer. El traductor ha puesto especial cuidado en elegir cada vez la mejor aproximación al término original en el idioma pali, de acuerdo con el Dhamma, la Tradición del Bosque Tailandés y Thanissaro Bhikkhu. Aunque algunas diferencias terminológicas puedan resultar desconcertantes al principio, esta aproximación tiene dos ventajas significativas: en primer lugar, suele ser útil poner en duda la complacencia que el lector pueda haber desarrollado al asumir que las traducciones originales al español eran completamente precisas.

La segunda ventaja consiste en que muchas veces, igual que sucede con el inglés, algunas de las traducciones aceptadas simplemente son erróneas. Por poner sólo un ejemplo, “atención plena” suele ser la traducción aceptada de “*mindfulness*”, que a su vez es una traducción al inglés de la palabra pali “*sati*”. “Atención plena” ha acabado entendiéndose como “el cultivo de una atención abierta a todo fenómeno sin juzgar, distinguir ni reaccionar”, mientras que el Buddha utilizaba la palabra para señalar la facultad de la memoria operativa cuya función consiste en traer a la mente y mantener en mente instrucciones e intenciones que resultarán útiles durante el Camino.

TÉRMINOS CLAVE

Con esta reevaluación se espera que los términos clave resulten menos inexactos y también que los propios términos recuerden al lector que debe consultar el glosario para reflexionar acerca de las palabras originales en pali y asimilar bien sus definiciones completas. A continuación explicamos algunos

términos clave del Dhamma con el fin de beneficiar al lector o porque dichos términos presentaban desafíos especiales en la traducción al español:

1. Cuando se habla de la “respiración” sin calificativos, se refiere al flujo energético dinámico, de varias capas y texturas, que se experimenta dentro y alrededor del cuerpo entero desde dentro.

2. “La respiración que entra y sale” es lo que comúnmente se entiende como respiración, es decir, el aire que entra y sale de los pulmones. En este texto constituye solamente un aspecto del concepto más amplio de la “respiración”.

3. Cuando se habla de “Mantener presente (la respiración u otro objeto o tema)” o de la “sati”, se refiere a la capacidad de mantener algo constantemente presente en la mente, es una función de la memoria operativa. Aunque la expresión “mantener algo presente” proporcionaba una buena traducción del significado verbal de la palabra, no fue posible hallar un nombre equivalente que satisficiera la precisión requerida. Se decidió mantener la forma original “sati” del pali.

4. El término “dukkha” suele traducirse como “sufrimiento”. Thanissaro Bhikkhu siempre utiliza los términos “sufrimiento”, “tensión” o ambos a la vez para referirse a “dukkha”. La razón del uso de “tensión” es destacar que hay manifestaciones sutiles de dukkha a las cuales un meditador debe atender, mientras que “sufrimiento” se reserva para las manifestaciones más flagrantes del término. Dependiendo del contexto, pues, “dukkha” se traduce como “tensión”, o con el adjetivo “tensor”, y otras veces se traduce como “sufrimiento” o “tensión y sufrimiento”.

5. El “no-yo” es la traducción elegida para “*anatta*”. En inglés, Ajaan Thanissaro lo traduce como “*not-self*” para evitar deliberadamente “*no-self*”, porque no quiere implicar en absoluto la idea de que no existe el yo —una interpretación equivocada atribuida muchas veces al Dhamma del Buddha. En inglés, “*not-self*” ayuda a transmitir la función original de *anatta* como contemplación con el fin de desarraigar el apego a las cosas y a los procesos mentales. Por desgracia esta sutil alteración de “*no-self*” a “*not-self*” no parece posible en español. Finalmente se ha decidido optar por el estándar español “no-yo” y proporcionar esta explicación, además de referir al lector al glosario, con la esperanza de mitigar el posible daño de una malinterpretación.

6. La palabra “perspicacia” se refiere a “una percepción mental aguda y penetrante o una visión particularmente nítida sobre algo en particular”. La palabra resultaba perfecta para traducir la palabra inglesa “*insight*”, tanto que se decidió usarla a pesar de sonar quizás un poco anticuada o extraña, y tener que utilizarla a veces en forma plural, lo cual es poco común.

RECURSOS ADICIONALES

Al final de los capítulos de la versión en inglés, Thanissaro Bhikkhu añade listas muy completas de otras enseñanzas, tanto en soporte textual como en audio, disponibles en su sitio web: www.dhammadata.org. Se ha decidido no incluir estas listas en la versión española porque prácticamente todo en ellas está exclusivamente en inglés. Sin embargo, recomendamos a todos los anglo-parlantes que consulten la versión en inglés del libro “[With Each & Every Breath](#)”, para investigar dichos recursos adicionales.

RESPECTO AL PALI

Los términos en pali se transcriben en sus formas originales en vez de hispanizados. Tenían que quedar claros de todos modos y además esto beneficia al lector a largo plazo para que se familiarice con el pali. Por la misma razón se ha transferido el género de los artículos directamente. Ciertas palabras, como “*Nibbana*” y “*dukkha*”, son neutros y por eso a veces hemos omitido algún artículo. Cuando suena raro omitirlo utilizamos el artículo masculino, porque en pali el masculino y el neutro son gramaticalmente parecidos.

EL GRUPO Y DEDICATORIAS

El grupo ha contado con la participación de los siguientes discípulos laicos: Reinaldo Ladagga, Tania Medel, Diego Leal, Mary Talbot y Dean Yatskowitz. Sin su participación hubiera resultado imposible realizar esta edición. Alex Baraibar quisiera dedicar cualquier mérito que pudiera tener esta traducción en primer lugar a Thanissaro Bhikkhu, con el mayor de los respetos. También a Gunaddho Bhikkhu por su paciencia y sabios consejos. A mi madre, Angelina, por estar conmigo incluso estando lejos. Y finalmente a Cristina y a Sandra, con todo mi cariño. Puedan todos ellos encontrar la verdadera felicidad.

Pedimos perdón de antemano por los posibles errores en la traducción al español e invitamos al lector a notificarnos en dhammadata.org.feedback@gmail.com acerca de cuantos encuentre en esta primera edición.

Alex Baraibar

Introducción

LA MEDITACIÓN: QUÉ ES Y POR QUÉ MEDITAR

La meditación es entrenamiento para la mente, para ayudarla a que desarrolle las fortalezas y habilidades que necesita para resolver sus problemas. Igual que hay muchos remedios diferentes para las enfermedades varias del cuerpo, también hay muchos tipos diferentes de meditación para los varios problemas de la mente.

La técnica de meditación que se enseña en este libro es una habilidad dirigida a resolver el problema más básico de la mente: el sufrimiento y la tensión que se produce a sí misma a través de sus propios pensamientos y actos. Porque a pesar de que la mente busca la felicidad, se las arregla para sobrecargarse de dolor mental. Dolor que, de hecho, proviene de los esfuerzos mal dirigidos de la propia mente por encontrar la felicidad. La meditación ayuda a descubrir las razones por las que la mente hace esto y al descubrirlas, te ayuda a sanarlas. Y cuando sanan se te abre la posibilidad de la felicidad genuina, una felicidad de la que te puedes fiar, una felicidad que nunca cambiará ni te dejará de lado.

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

No solamente es bueno el *objetivo* de la meditación; los *medios* para conseguir ese objetivo son igualmente buenos. Son actividades y cualidades mentales que puedes estar orgulloso de desarrollar: cosas como la honestidad, integridad, compasión, *sati* y discernimiento. Como la felicidad verdadera surge del interior, no requiere que le arrebatas nada a nadie. La verdadera felicidad de uno mismo no entra en conflicto con la felicidad verdadera de nadie más en el mundo. Y cuando encuentras verdadera felicidad en tu interior, tienes más que compartir con los demás.

Por eso la práctica de la meditación es un acto de bondad hacia los demás, además de hacia ti mismo. Cuando resuelves el problema del sufrimiento y la

tensión, por supuesto eres tú la persona que se beneficia más directamente. Pero no eres la única. Esto es porque cuando te creas sufrimiento y tensión, te debilitas. Te impones cargas no solamente a ti mismo, sino también a la gente que te rodea: tanto al tener que depender de ellos para que te ayuden y apoyen, como cuando les haces daño con las tonterías que puedes llegar a hacer y decir a causa de la debilidad y el miedo. Al mismo tiempo, te ves incapacitado para ayudarles a ellos con sus problemas, porque tienes las manos llenas con los tuyos propios. Pero si tu mente logra aprender cómo dejar de causarse sufrimiento y tensión, te conviertes menos en una carga para los demás y te pones en una posición mejor desde la que echarles una mano.

Así que la práctica de la meditación te enseña a respetar aquellas cosas en tu interior que merecen respeto: tu deseo por una felicidad genuina, completamente fiable y completamente inofensiva; y tu capacidad para encontrar esa felicidad mediante tus propio esfuerzo.

Llegar a poner fin a los sufrimientos y tensiones auto infligidos de la mente requiere una gran cantidad de dedicación, entrenamiento y habilidad. Pero la técnica de meditación que este libro enseña no solamente beneficiará a todo aquel que esté listo para seguirla hasta el final y llegar a la cura total del despertar. Aunque solamente busques algo de ayuda para manejar el dolor o para encontrar un poco más de paz y estabilidad en tu vida, la meditación sigue teniendo bastante que ofrecerte. También puede fortalecer la mente para que afronte muchos de los problemas del día a día, porque la meditación desarrolla cualidades como la *sati*, la vigilancia, la concentración y el discernimiento, que resultan útiles en todas las actividades tanto en casa como en el trabajo, o dondequiera que estés. Estas cualidades también son de ayuda al tratar con algunas de las cuestiones más importantes y difíciles de la vida. La adicción, los traumas, la pérdida, la desilusión, la enfermedad, el envejecimiento e incluso la muerte son bastante más fáciles de manejar cuando la mente ha desarrollado las habilidades que fomenta la meditación.

Así que aunque no llegues hasta el final, a la libertad total del sufrimiento y la tensión, la meditación puede ayudarte a manejar tus sufrimientos con más habilidad —en otras palabras, con menor dolor para ti mismo y para la gente que te rodea. Esto, en sí mismo, ya es darle un uso a tu tiempo que vale la pena. Si luego decides avanzar más en la meditación para ver si realmente puede conducirte a la libertad total, pues mucho mejor.

QUÉ CONTIENE ESTE LIBRO

La técnica de meditación que aquí se describe surge de dos fuentes. La

primera fuente es el conjunto de instrucciones del Buddha acerca de cómo utilizar la respiración para entrenar la mente. Estas instrucciones se encuentran en el Canon Pali, el registro más antiguo que se conserva de las enseñanzas del Buddha. Tal como manifiesta el Canon, el Buddha descubrió que la respiración era un tema de meditación tranquilizador —tanto para el cuerpo como para la mente—, además de un tema ideal para desarrollar la *sati*, la concentración y el discernimiento. De hecho, fue el tema que él mismo utilizó en el camino a su despertar. Por esta razón lo recomendó a más gente y lo enseñó en más detalle que ningún otro tema de meditación.

La segunda fuente es el método de meditación mediante la respiración desarrollado durante el siglo pasado por Ajaan Lee Dhammadharo, un maestro de meditación de una rama del Budismo conocida en Tailandia como la Tradición del Bosque. El método de Ajaan Lee se fundamenta en las instrucciones del Buddha, explicando en detalle muchos de los puntos que el Buddha dejó en forma condensada. Yo me adiestré en esta técnica durante diez años bajo la tutela de Ajaan Fuang Jotiko, uno de los alumnos de Ajaan Lee, así que algunos de los conocimientos aquí presentes también provienen de mi entrenamiento con Ajaan Fuang.

He seguido estas fuentes al enfocar la respiración como tema principal de meditación porque es el más seguro de todos los temas de meditación. La técnica aquí descrita conduce al cuerpo y a la mente a un estado equilibrado de bienestar. Esto a su vez permite a la mente obtener una perspicacia equilibrada acerca de su propio funcionamiento, de modo que puede ver de qué maneras se está causando sufrimiento y tensión a sí misma, y abandonarlas de un modo efectivo.

Esta técnica forma parte de un camino completo de entrenamiento mental que involucra no sólo la meditación, sino también el desarrollo de la generosidad y la virtud. La aproximación básica en cada parte de este entrenamiento es la misma: comprender que todos tus actos forman parte de una cadena de causas y efectos, para que seas capaz de dirigir las causas en una dirección más positiva. Con cada acto de pensamiento, palabra o hecho, reflexionas sobre lo que estás haciendo mientras lo estás haciendo. Buscas la motivación que guía tus actos, y los resultados a que dan lugar tus actos. Según reflexionas, aprendes a cuestionar tus actos de un modo específico:

- ¿Conducen al sufrimiento y a la tensión o al final del sufrimiento y la tensión?
- Si producen tensión, ¿son necesarios?
- Si no lo son, ¿por qué seguir llevándolos a cabo?
- Si conducen al fin de la tensión, ¿cómo se pueden dominar como habilidades?

El entrenamiento en virtud y generosidad plantea estas preguntas con respecto a tus palabras y actos. El entrenamiento en meditación aborda todos los sucesos mentales como actos —sean pensamientos o emociones— y los trata de la misma manera. En otras palabras, te obliga a observar tus pensamientos y emociones menos desde la perspectiva del contenido y más desde la perspectiva de por dónde surgen y adónde conducen.

Esta estrategia de observar tus actos y sondearlos con estas preguntas está directamente relacionada con el problema que se trata de resolver: el sufrimiento y la tensión causados por tus actos. Es por eso que subyace a todo el entrenamiento. La meditación simplemente te permite observar tus actos más cuidadosamente, y descubrir y abandonar niveles cada vez más sutiles de tensión causados por esos actos. También desarrolla cualidades mentales que fortalecen tu capacidad de actuar de maneras más hábiles.

Aunque la técnica de meditación aquí descrita forma parte de un entrenamiento específicamente budista, no hace falta ser budista para seguirlo. Puede ayudar a superar problemas que no son específicos de los budistas. Después de todo, los budistas no son las únicas personas que se causan a sí mismos sufrimiento y tensión, y las cualidades mentales que se desarrollan a través de la meditación tampoco tienen una marca registrada budista. La sati, junto con la vigilancia, la concentración y el discernimiento, benefician a todo aquel que las desarrolla. Todo lo que se pide es que les dediques a estas cualidades un esfuerzo serio.

El propósito de este libro es presentar la práctica de la meditación —junto con el entrenamiento más extenso del que forma parte— de una manera que sea fácil de leer y de poner en práctica.

La primera parte del libro contiene instrucciones sobre los pasos básicos de cómo meditar. La segunda parte da consejo sobre cómo enfrentarse a algunos de los problemas que pueden surgir durante la práctica. La tercera parte trata cuestiones que surgen cuando uno intenta integrar la meditación en la totalidad de su vida. La cuarta parte trata cuestiones que surgen a medida que la práctica progresa a un nivel de mayor habilidad. La quinta parte explica cómo elegir y relacionarse con un maestro de meditación que pueda darte el tipo de entrenamiento personalizado que ningún libro es capaz de proporcionar.

CÓMO LEER ESTE LIBRO

He intentado cubrir la mayoría de cuestiones que un meditador dedicado puede encontrarse en una práctica autodirigida. Por esta razón, *si eres*

totalmente nuevo en la meditación y no estás listo para dedicarte a una práctica seria, encontrarás más material en este libro del que vas a necesitar inmediatamente. Aún así, puedes encontrar gran cantidad de consejos útiles aquí *si lees selectivamente*. Una buena aproximación sería leer solamente lo necesario para empezar a meditar y después dejar el libro a un lado e intentar practicarlo.

Para empezar:

1) Lee la explicación del apartado “[Respiración](#)” en la siguiente sección hasta el encabezado “Por qué la respiración”.

2) Pasa a la sección titulada “[Enfocarte en la respiración](#)” de la Parte Uno. Lee los seis pasos que allí se listan hasta que puedas retenerlos en mente. Luego busca un sitio cómodo para sentarte e intenta seguir tantos pasos como te resulte cómodo probar.

3) Si encuentras problemas al empezar, vuelve a la [Parte Uno](#) y también consulta la [Parte Dos](#).

Por lo que respecta al resto del libro, puedes dejarlo para más tarde, cuando estés listo para aumentar el nivel de dedicación.

Incluso entonces, será recomendable que leas el libro selectivamente — especialmente la [Parte Tres](#). Los consejos de esa parte van dirigidos al meditador completamente dedicado. Algunos de esos consejos puede que supongan más dedicación de la que estás dispuesto a aportar, así que toma nota de cualquier consejo que te parezca práctico en el contexto actual de tu vida y tus valores y deja el resto para otros —o para ti mismo en un momento posterior.

Recuerda, *no hay nada en la práctica de la meditación que se te imponga jamás*. La única compulsión proviene de una fuerza interior: tu propio deseo de ser libre de sufrimiento y tensión auto infligidos.

PREMISAS BÁSICAS

Cuando quieres dominar una técnica de meditación, es bueno conocer las premisas que subyacen a esa técnica. De esa manera tienes una idea clara de en qué te estás metiendo. Conocer las premisas también te ayuda a comprender cómo y por qué se supone que la técnica tiene que funcionar. Si tienes dudas sobre las premisas, puedes probarlas como hipótesis de trabajo para ver si realmente ayudan al tratar con el problema del sufrimiento y la tensión. La meditación no requiere que jures lealtad a nada que no puedas comprender

completamente. Pero sí que pide que le dediques un verdadero esfuerzo a sus premisas.

Según tu meditación va progresando, puedes aplicar estas premisas básicas a áreas que surgen en tu meditación y que el libro no explica. De esta manera, la meditación pasa a ser menos una técnica ajena y más un camino propio al explorar la mente y resolver sus problemas según vayan surgiendo.

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

Mente. La palabra “mente” aquí cubre no sólo el lado intelectual de la mente, sino también su lado emocional junto con la voluntad de actuar. En otras palabras, la palabra “mente” abarca también aquello que normalmente llamamos “corazón”.

La mente no es pasiva. Como es responsable de un cuerpo con muchas necesidades, tiene que adoptar una aproximación activa a la experiencia. Sus actos dan forma a su experiencia según busca alimento, tanto mental como físico, para mantenerse a sí misma y al cuerpo nutridos. La impulsa el hambre física y mental. Todos estamos familiarizados con la necesidad física de alimentarnos. Mentalmente, la mente se alimenta tanto externa como internamente de relaciones y emociones. Externamente ansía cosas tales como amor, reconocimiento, estatus, poder, riqueza y elogios. Internamente se alimenta de su amor por otros y de su propia autoestima, además de los placeres que provienen de emociones tanto saludables como enfermizas: honor, gratitud, codicia, lujuria e ira.

En un momento dado, a la mente se le presenta un amplio abanico de vistas, sonidos, olores, sensaciones táctiles e ideas. De este abanico, la mente elige en qué cosas enfocar su atención y cuáles ignorar en su búsqueda de alimento. Estas elecciones conforman el mundo de su experiencia. Es por esto que, si tú y yo paseamos por unos grandes almacenes al mismo tiempo, por ejemplo, experimentaremos distintas tiendas, en tanto en cuanto buscamos cosas diferentes.

La búsqueda de nutrición de la mente es constante e infinita, pues su alimento —especialmente su alimento mental— siempre está amenazando con acabarse. Sea cual sea la satisfacción que derive de su alimento, ésta siempre es efímera. Al momento de encontrar un sitio para alimentarse, la mente ya está buscando dónde alimentarse después. ¿Debería quedarse aquí? ¿Debería irse a otro sitio? Estas cuestiones incesantes de “¿Y ahora qué?” “¿Y ahora adónde?” impulsan su búsqueda de bienestar. Pero como estas cuestiones son *cuestiones de hambre*, ellas mismas no dejan de roer la mente constantemente. Acuciada por la necesidad de responder estas preguntas una

y otra vez, la mente a menudo actúa compulsivamente —a veces voluntariamente— a causa de la ignorancia, malinterpretando qué la somete a tensiones innecesarias y qué no. Esto causa que se cree todavía más sufrimientos y tensiones a sí misma.

El propósito de la meditación es acabar con esta ignorancia y arrancar de raíz las cuestiones del hambre que la impulsan continuamente.

Un aspecto importante de esta ignorancia es la ceguera de la mente con respecto a su propio funcionamiento interno en el momento presente, pues el momento presente es donde se hacen las elecciones. Aunque la mente a menudo actúa bajo la fuerza de la costumbre, no tiene por qué hacerlo. Tiene la opción de hacer nuevas elecciones a cada momento. Cuanto más claramente ves lo que está pasando en el momento presente, más probable es que elijas hábilmente: elecciones que te conduzcan a una felicidad genuina — y, con la práctica, te acerquen más y más a la liberación total del sufrimiento y la tensión— ahora y en el futuro. La meditación enfoca tu atención en el momento presente porque el momento presente es donde puedes observar el funcionamiento de la mente y apuntarla en una dirección más hábil. El presente es el único momento del tiempo en el que se puede actuar y realizar cambios.

El comité de la mente. Una de las primeras cosas que aprendes de la mente cuando empiezas en la meditación es que *tiene muchas mentes*. Esto es porque tiene muchas ideas diferentes sobre cómo satisfacer sus apetitos y encontrar el bienestar, y muchos deseos diferentes basados en estas ideas. Estas ideas se reducen a diferentes nociones sobre lo que constituye la felicidad, dónde se puede encontrar, y qué eres tú como persona: tus necesidades de tipos particulares de placer y tus capacidades para procurarte esos placeres. Cada deseo, pues, actúa como semilla de un sentido particular de quien eres y del mundo en que vives.

El Buddha tenía un término técnico para este sentido de auto identidad en cada mundo particular de experiencia: lo llamaba *devenir*. Toma nota de este término y del concepto que tiene detrás, porque es central para comprender por qué te causas sufrimiento y tensión y qué te hace falta para aprender a parar.

Si el concepto te parece extraño, piensa en cómo, cuando te estás quedando dormido, te viene a la mente la imagen de un lugar. Entrás en la imagen, pierdes el contacto con el mundo exterior y en ese momento entrás en el mundo de un sueño. Ese mundo de sueño, más tu sentido de haber entrado en él, sería un ejemplo de devenir.

Una vez sensibilizado a este proceso, verás que lo experimentas incluso estando despierto, y muchas veces durante el transcurso del día. Para lograr

liberarte del sufrimiento y la tensión que este proceso puede causar, vas a tener que examinar los muchos devenires que vas creando en tu búsqueda de alimento —los “yos” que surgen de tus deseos y los mundos que habitan—, pues solamente después de haber examinado estas cosas a fondo podrás librarte de sus limitaciones.

Descubrirás que, en algunos casos, diferentes deseos comparten ideas comunes sobre lo que es la felicidad y sobre quién eres tú (como tus deseos de establecer una familia segura y estable). En otros casos, hay conflicto de ideas (como cuando tus deseos por tu familia chocan con tus deseos por placeres inmediatos sin importar las consecuencias). Algunos de tus deseos se refieren a los mismos mundos mentales; otros, a mundos mentales opuestos; y aún otros, a mundos mentales completamente desvinculados. Lo mismo pasa con los diferentes sentidos del “yo” que habita cada uno de esos mundos. Algunos de tus “yos” están en armonía, otros son incompatibles y aún otros no tienen nada que ver entre sí.

Así que hay muchas ideas diferentes del “yo” en tu mente, cada una con su propio programa que cumplir. Cada uno de estos “yos” es un miembro del comité de la mente. Por eso la mente no es tanto una mente única como una muchedumbre rebelde: muchas voces diferentes, con muchas opiniones diferentes sobre lo que deberías hacer.

Algunos miembros del comité son abiertos y honestos con respecto a las suposiciones que subyacen a sus deseos centrales. Otros son más cerrados y maquiavélicos. Esto es porque cada miembro del comité es como un político, con sus propios electores y estrategias para satisfacer sus deseos. Algunos miembros del comité son idealistas y honorables. Otros no. Así que el comité de la mente no es tanto una comunión de santos planeando un evento de beneficencia, como más bien un ayuntamiento corrupto, con el equilibrio de poder cambiando constantemente entre facciones diferentes y muchos tratos cerrándose bajo la mesa.

Uno de los propósitos de la meditación es sacar estos tratos a la luz, para poder aportar mayor orden al comité —para que tus deseos para ser feliz trabajen menos en desacuerdo y más en armonía, al irte dando cuenta de que no siempre tienen por qué entrar en conflicto. Pensar en estos deseos como en un comité también te ayuda a darte cuenta de que aún cuando la práctica de la meditación va en contra de algunos de tus deseos, no va en contra de *todos* tus deseos. No se te está privando de alimento. No tienes por qué identificarte con los deseos que la meditación está frustrando, porque tienes otros deseos más hábiles con los que identificarte. La elección es tuya. También puedes utilizar a los miembros más hábiles del comité para influir en los menos hábiles y que dejen de sabotear tus esfuerzos por encontrar una felicidad genuina.

Recuerda siempre que la felicidad genuina es posible, y que la mente puede

entrenarse a sí misma para encontrar esa felicidad. Éstas son probablemente las premisas más importantes que subyacen la práctica de la meditación en la respiración. La mente tiene muchas dimensiones, a menudo ensombrecidas por las reyertas de los miembros del comité y su fijación con las formas más pasajeras de felicidad. Una de esas dimensiones es totalmente *incondicionada*. En otras palabras, no depende de condiciones en absoluto. No la afectan el espacio ni el tiempo. Es una experiencia total de libertad y felicidad en estado puro. Esto es así porque se halla libre del hambre y de la necesidad de alimentarse.

Pero aunque esta dimensión en sí misma es incondicionada, se puede acceder a ella cambiando las *condiciones* de la mente: desarrollando a los miembros hábiles del comité para que tus elecciones cada vez propicien más y más la felicidad genuina.

Ésta es la razón de que al camino de la meditación se le llame camino: es como el camino a una montaña. A pesar de que el camino no causa la montaña, y tu andar por el camino no causa la montaña, el acto de recorrer el camino puede llevarte a la montaña.

O puedes pensar en la dimensión incondicionada como agua dulce en agua salada. La mente ordinaria es como agua salada, que te hace enfermar cuando la bebes. Si simplemente dejas que el agua salada se aquiete, el agua dulce no se separará de ella por sí sola. Tienes que hacer un esfuerzo por destilarla. El acto de destilarla no crea agua dulce. Simplemente extrae el agua dulce que ya estaba ahí, proporcionándote todo el nutriente que necesitas para saciar la sed.

Entrenando la mente. El entrenamiento que te conduce a la montaña y te proporciona agua fresca tiene tres aspectos: virtud, concentración y discernimiento. La virtud es la habilidad con la que interaccionas con otras personas y seres vivientes en general, basada en la intención de no causar daño a ti mismo ni a otros. Éste es un tema que consideraremos en la [Parte Tres](#), en la exposición de las cuestiones que suelen surgir cuando integramos la meditación en la vida cotidiana, pero es importante observar aquí por qué la virtud está relacionada con la meditación. Si actúas de maneras dañinas, entonces cuando te sientas a meditar, el conocimiento de ese daño se interpondrá en el camino de mantenerte firmemente en el momento presente. Si reaccionas con remordimientos con respecto al daño que has causado, se te hará difícil asentarte en el momento presente con confianza. Si reaccionas negándolo, construirás murallas internas en tu conciencia que crearán más oportunidades para la ignorancia y que te harán más difícil ver lo que está pasando realmente en tu mente.

La mejor manera de evitar estas dos reacciones es aferrarse a la intención de no hacer nada dañino para empezar, y luego tomar la decisión de mantener esa intención con más y más habilidad cada vez. Si ves que has actuado de

forma inhábil, reconoce tu error, reconoce que los remordimientos no van a borrar el error, y toma la resolución de no repetir ese error en el futuro. Esto es lo máximo que se le puede pedir a un ser humano que habita en el tiempo, donde nuestros actos dirigidos a dar forma al futuro sólo se pueden basar en nuestro conocimiento sobre el pasado y el presente.

El segundo aspecto del entrenamiento es la concentración. La concentración es la habilidad de mantener la mente centrada en un sólo objeto, como la respiración, con una sensación de relajación, plenitud y ecuanimidad —siendo la ecuanimidad la habilidad de observar las cosas sin dejarse arrastrar por lo que a uno le gusta o le disgusta.

Alcanzar la concentración requiere desarrollar tres cualidades mentales:

- *Alerta* —la capacidad de distinguir lo que está sucediendo en el cuerpo y la mente mientras está sucediendo.
- *Empeño* —el deseo y esfuerzo de abandonar cualquier cualidad inhábil que pueda surgir en cuerpo y mente y desarrollar cualidades hábiles en su lugar.
- *Sati* —la capacidad de mantener algo en mente. En el caso de la meditación en la respiración, esto significa acordarse de estar con la respiración y mantener las cualidades de la alerta y el empeño con cada respiración que entra y sale.

Cuando estas tres cualidades se fortalecen, pueden llevar a la mente a un estado de profunda concentración denominado *jhana* o absorción meditativa, la cual expondremos en la [Parte Cuatro](#). Como el *jhana* se basa en el deseo — el deseo de desarrollar cualidades mentales hábiles en la mente— éste también es una forma de devenir. Pero es una forma especial de devenir que te permite ver los *procesos* del devenir en acción. Al mismo tiempo, la relajación y vitalidad proporcionadas por el *jhana* son alimento saludable para la mente, que te capacita para abandonar muchos de los hábitos alimentarios inhábiles que te apartarían del camino. Como el suministro de alimento mental que proviene del *jhana* es constante, elimina parte de la tensión que supone la necesidad de alimentarse. Esto te permite distanciarte de las cuestiones del hambre y verlas a través de las *cuestiones del discernimiento*: ver dónde la tensión por alimentarte es innecesaria y cómo podrías dominar las habilidades necesarias para trascenderla. Por esta razón *jhana* es central en el camino del entrenamiento.

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

- distinguir los procesos hábiles de los inhábiles en la mente,
- comprender cómo abandonar lo inhábil y desarrollar lo hábil, y

- aprender a motivarte para abandonar los procesos inhábiles y desarrollar los procesos hábiles incluso cuando no estás de humor.

Aprendes estas tres habilidades escuchando a otros —como cuando lees un libro como éste—, observando tus actos y formulando las preguntas adecuadas sobre ellos. Al principio, te vas distanciando de las cuestiones del hambre — que demandan una respuesta *inmediata* sobre dónde y con qué alimentarte a continuación— y vas recapacitando acerca de cómo te has estado alimentando:

¿De qué maneras te generan sufrimiento y tensión tus hábitos alimentarios?

¿Cómo es esa tensión innecesaria?

¿Hasta qué punto valen la pena? —en otras palabras, ¿hasta qué punto el placer obtenido compensa la tensión que conllevan?

Al comienzo, mientras desarrollas la virtud e intentas dominar la concentración, las cuestiones del discernimiento consisten simplemente en buscar mejores maneras de alimentarte. En otras palabras, son versiones refinadas de las cuestiones del hambre. Vas dándote cuenta de que el placer que has obtenido actuando de forma descuidada o dejando volar la mente adonde quisiera no merece la pena debido a la tensión que conlleva. Empiezas a ver cómo la tensión que creías inevitable no es realmente necesaria. Tienes otras maneras mejores de nutrirte interiormente, alimentándote de los placeres más elevados que proporcionan la virtud y la concentración.

Según se va desarrollando tu concentración, el discernimiento sobre los niveles de tensión de la mente se vuelve más y más refinado, de manera que tu sentido de lo que es y no es hábil también se va refinando. Conforme aplicas continuamente las preguntas del discernimiento incluso a tu práctica del jhana, comienzas a preguntarte si podría ser posible escapar a la tensión que implica incluso la forma más refinada de alimentarse. ¿Qué clase de habilidad haría falta para eso?

Aquí es donde las cuestiones del discernimiento ya no son simplemente una versión refinada de las cuestiones del hambre. Se convierten en cuestiones *nobles*, dado que te llevan más allá de la necesidad de alimentarte. Traen dignidad a tu búsqueda de la felicidad. Te ayudan a descubrir la dimensión en la que incluso alimentarse del jhana ya no es necesario. Y cuando esa dimensión es finalmente descubierta, toda la tensión se termina.

Las cuestiones del discernimiento noble —con respecto a la tensión innecesaria, los actos que la causan y los actos que pueden ayudar a ponerle fin — están relacionadas con una de las enseñanzas más famosas del Buddha: *las cuatro verdades nobles*. El hecho de la tensión innecesaria es la primera verdad;

los actos mentales inhábiles que la causan es la segunda; el hecho de que puede tener un final es la tercera; y los actos hábiles que le ponen fin son la cuarta.

Estas verdades son nobles por tres razones. Una, son absolutas. Son verdaderas para todos en todas partes, así que no son simplemente una cuestión de opiniones personales o de trasfondo cultural.

Dos, proporcionan guía para un noble camino de práctica. Te enseñan no a negar la tensión que te estás causando o a huir de ella, sino a reconocerla y encararla hasta haberla comprendido. Cuando la has comprendido, eres capaz de ver las causas de esa tensión en tus actos y de esta forma abandonarlas. Vas desarrollando actos hábiles que le ponen fin a la tensión, para que puedas experimentar la libertad del sufrimiento por ti mismo.

La tercera razón de que estas verdades sean nobles es que, cuando utilizas las cuestiones subyacentes a ellas para examinar y cuestionar tus actos, te conducen definitivamente a un logro noble: una felicidad genuina que le pone fin a la necesidad de alimentarte, y que por tanto no causa daño alguno a nadie en absoluto.

Como el discernimiento dirige tus actos al más alto nivel de habilidad, se desarrolla a partir de la cualidad del *empeño* en tu concentración. Sin embargo, también se basa en la alerta al ver qué actos conducen a qué resultados, e informa la *sati* para que puedas recordar las lecciones que has aprendido de lo que has observado y puedas aplicarlas en el futuro.

De hecho, los tres aspectos del entrenamiento —la virtud, la concentración y el discernimiento— se ayudan mutuamente. La virtud facilita el asentarse en la concentración y el ser honesto con uno mismo al discernir qué miembros del comité de la mente son hábiles y cuáles no. La concentración proporciona a la mente una sensación de vitalidad que le permite resistirse a tentaciones inhábiles que crearían lapsos en la virtud, además de darle la estabilidad que necesita para discernir claramente lo que está sucediendo internamente. El discernimiento proporciona estrategias para desarrollar la virtud, junto con una comprensión del funcionamiento de la mente que le permite asentarse en estados de concentración cada vez más profundos.

La virtud, la concentración y el discernimiento, a su vez, se basan en la parte más fundamental del entrenamiento: la práctica de la generosidad. Al ser generoso con tus pertenencias, tu tiempo, tu energía, tus conocimientos y tu capacidad de perdonar, creas un espacio de libertad en la mente. En lugar de dejarte llevar por tus varios apetitos, puedes distanciarte y darte cuenta de la alegría que resulta de no ser esclavo de tu hambre todo el tiempo. Esta realización te proporciona el impulso básico necesario para buscar una felicidad en la que no tengas que alimentarte en absoluto. Al ver lo bueno que es dar, puedes aprender a acercarte a la práctica de la virtud y la meditación no

solamente con un ojo puesto en lo que puedes sacar, sino también pensando en lo que puedes *aportar* a la práctica. El entrenamiento de la mente se convierte en un regalo tanto para ti mismo como para la gente que te rodea.

Así pues, según todo lo expuesto, las premisas de la meditación en la respiración están basadas en cuatro observaciones sobre la mente que el Buddha llamó *verdades nobles*:

- 1) La mente experimenta sufrimiento y tensión.
- 2) El sufrimiento y la tensión provienen de la manera en que la mente da forma a su experiencia a través de actos en los que subyace la ignorancia.
- 3) A esa ignorancia se le puede poner fin, abriendo la conciencia a una dimensión incondicionada, libre de sufrimientos y tensiones.
- 4) Esa dimensión, aunque es incondicionada en sí, se puede alcanzar entrenando la mente en las cualidades hábiles de la virtud, la concentración y el discernimiento.

El propósito de la meditación en la respiración es ayudar con ese entrenamiento.

Respiración. La palabra “respiración” abarca una amplia gama de energías en el cuerpo. La más evidente es la energía de la respiración que entra y sale. Tendemos a pensar en esta respiración como el aire que entra y sale de los pulmones, pero este aire no se movería de no ser por una energía corporal que activa los músculos que lo captan y que le permiten salir. Cuando meditas en la respiración que entra y sale, puedes empezar por prestarle atención al movimiento del aire, pero según se desarrolla tu sensibilidad, te vas enfocando más en la energía de la respiración.

Además de la energía de la respiración que entra y sale, hay corrientes más sutiles de energía que se extienden a través de todas las partes del cuerpo. Éstas pueden experimentarse según aumenta la quietud de la mente. Las hay de dos tipos: energías en movimiento y energías estáticas estables. Las energías en movimiento están directamente relacionadas con la energía de la respiración que entra y sale. Por ejemplo, la corriente de energía en los nervios en el momento en que se activan los músculos involucrados al respirar, aunque sutilmente, con cada respiración. Este flujo de energía también te permite tener sensación en las distintas partes del cuerpo y moverlas a voluntad. También está la corriente de energía que nutre el corazón con cada respiración y que luego se extiende desde el corazón cuando éste bombea la sangre. Esto se puede sentir con el movimiento de la sangre a través de los capilares cuando llega a cada poro de la piel.

Por lo que respecta a las energías estáticas estables, están centradas en distintos puntos del cuerpo, como la punta del esternón, la parte central del

cerebro, las palmas de las manos o las plantas de los pies. Una vez se calma la respiración que entra y sale, estas energías se pueden extender hasta que inundan todo el cuerpo con una sensación de quietud y plenitud que se siente sólida y segura.

Para algunas personas, estas energías de las distintas partes del cuerpo podrían parecer misteriosas —o incluso imaginarias. Pero aun si el concepto de estas energías te parece extraño, las energías en sí no lo son. Conforman la manera en que experimentas directamente el cuerpo desde dentro. Si no estuvieran ahí, no tendrías ninguna sensación de dónde está tu propio cuerpo.

Para tratar de familiarizarse con estas energías, hay tres puntos a tener en mente:

1) *No estás interesado en observar la respiración como podría observarla un médico o una máquina ajena a ti.* Te interesa la respiración como sólo tú puedes conocerla: como parte de tu experiencia directa de tener un cuerpo. Si pensar en estas energías como “respiración” te supone un problema, puede que ayude verlas en términos de “sensaciones respiratorias” o “sensaciones corporales” —la percepción que te permita ponerte en contacto con lo que hay realmente ahí.

2) *NO se trata de intentar crear sensaciones que no existan ya.* Simplemente de volverse más sensible a sensaciones que ya están ahí. Cuando se te dice que dejes que las energías respiratorias fluyan enlazándose unas con otras, pregúntate si las sensaciones parecen desconectadas unas de otras. Si lo parecen, simplemente mantén en mente la posibilidad de que puedan conectarse por sí solas. Esto es lo que significa *permitirles* fluir.

3) *Estas energías no son aire.* Son energía. Si al permitir que las energías respiratorias se extiendan a varias partes del cuerpo, notas que estás intentando introducir energía a la fuerza en esas partes, para y recuerda: la energía no necesita forzarse. Hay espacio de sobra incluso en las partes más sólidas del cuerpo para que esta energía fluya, así que no hay que forzarla contra ninguna resistencia. Si hay una sensación de resistencia a la energía, proviene de la forma en que lo visualizas. Trata de concebir la energía de una manera en que pueda atravesarlo y rodearlo todo fácilmente.

La mejor manera de estar en contacto con estas energías es cerrar los ojos, darte cuenta de las sensaciones que te dicen dónde están las distintas partes de tu cuerpo y luego permitirte ver esas sensaciones en términos de tipos de energía. Según te vas haciendo más sensible a estas sensaciones y ves cómo interactúan con la energía de la respiración que entra y sale, te va pareciendo más natural verlas como distintos tipos de energía respiratoria. Eso te permite sacarles el máximo partido.

Por qué la respiración. Hay dos razones por las cuales se elige la respiración

como tema de meditación: es un buen tema para desarrollar las cualidades necesarias para (1) la *concentración* y (2) el *discernimiento*.

1) Las tres cualidades necesarias para la concentración se desarrollan fácilmente al enfocarse en la respiración:

La alerta: la única respiración que puedes observar es la respiración en el presente. Cuando estás con la respiración, tu atención tiene que estar en el presente. Sólo en el presente puedes observar lo que está pasando en el cuerpo y en la mente tal como está sucediendo realmente.

La respiración también es un tema de meditación que va contigo a todas partes. Mientras estás vivo, tienes la respiración justo aquí para enfocarte en ella. Esto significa que puedes meditar en la respiración y desarrollar la alerta en cualquier lugar y en cualquier situación.

La sati: como la respiración está tan próxima a la conciencia del presente, es fácil de recordar. Si te olvidas de estar con la respiración, la simple sensación de un ciclo respiratorio puede recordarte que vuelvas a ella.

El empeño: la respiración es uno de los pocos procesos del cuerpo sobre los que puedes ejercer un control consciente. Una parte importante de la meditación en la respiración consiste en aprender cómo utilizar hábilmente este hecho. Puedes aprender qué maneras de respirar fomentan sensaciones placenteras en el cuerpo y cuáles fomentan sensaciones desagradables. Aprendes el sentido del lugar y momento oportuno: cuándo y cómo cambiar la respiración para hacerla más cómoda, y cuándo dejarla como estaba. Según vas desarrollando este conocimiento, puedes servirte de él como ayuda para desarrollar cualidades mentales hábiles.

Esta clase de conocimiento proviene de experimentar con la respiración y aprender a observar los efectos de los distintos tipos de respiración en el cuerpo y la mente. A esta clase de experimentación puedes llamarla *trabajar* con la respiración, pues proviene de un empeño intenso: el entrenamiento de la mente. Pero también puedes llamarla *jugar* con la respiración, pues también requiere que utilices la imaginación y el ingenio para pensar en diferentes maneras de respirar y de representarte la energía de la respiración. Al mismo tiempo, puede ser muy divertido aprender a explorar y descubrir cosas sobre tu cuerpo por ti mismo.

Hay muchas maneras en que trabajar y jugar con la respiración puede ayudarte a fomentar la cualidad del empeño en tu meditación. Por ejemplo, cuando aprendes a respirar de maneras cómodas —a energizar el cuerpo cuando estás cansado o a relajar el cuerpo cuando estás tenso— haces que sea más fácil asentarte en el momento presente y permanecer ahí con una sensación de bienestar. Aprendes a ver la meditación no como una tarea aburrida, sino como una oportunidad para desarrollar por ti mismo una sensación inmediata de bienestar. Esto le da energía a tu deseo de seguir con la

meditación a largo plazo.

Jugar con la respiración también te ayuda a permanecer en el presente —y a seguir con la meditación a largo plazo— porque te da algo interesante y agradable que hacer, que además puede mostrar beneficios inmediatos. Esto evita que te aburras con la meditación. Cuando ves los buenos resultados que surgen de ajustar la respiración, te motivas más para explorar el potencial de la respiración en un amplio abanico de situaciones diferentes: cómo ajustarla cuando estás enfermo, cómo ajustarla cuando te sientes física o emocionalmente amenazado, cómo ajustarla cuando necesitas acceder a energías de reserva para superar sensaciones de agotamiento.

El placer y la vitalidad que pueden derivar de trabajar y jugar con la respiración le proporcionan a tu empeño una fuente de alimento interno. Este alimento interno te ayuda a tratar con los miembros desafiantes del comité de la mente, que no darán marcha atrás a no ser que obtengan gratificación inmediata. Aprendes que el simple hecho de respirar de una manera particular da pie a una sensación inmediata de placer. Eres capaz de relajar patrones de tensión en diferentes partes del cuerpo —el dorso de las manos, los pies, en el estómago o el pecho— que de otro modo activarían y alimentarían necesidades inhábiles. Esto alivia la sensación de hambre interna que te puede llevar a hacer cosas que sabes que no son hábiles. Así que además de ayudarte con el empeño, esta manera de trabajar con la respiración también puede ayudarte con la práctica de la virtud.

2) A causa de la conexión directa entre empeño y discernimiento, el acto de trabajar y jugar con la respiración también ayuda a desarrollar el discernimiento.

- *La respiración es el lugar perfecto desde el que observar la mente, porque es el proceso físico que más responde al propio funcionamiento de la mente.* Según te vas haciendo más sensible a la respiración, vas viendo que los cambios sutiles en la respiración son a menudo señal de cambios sutiles en la mente. Esto te puede alertar de lo que está teniendo lugar en la mente justo cuando está empezando. Y eso puede ayudarte a comprender más rápidamente cómo la ignorancia puede conducir al sufrimiento y la tensión.

- *La sensación de bienestar que fomenta el trabajar y jugar con la respiración te da una base sólida para observar el sufrimiento y la tensión.* Si te sientes amenazado por tu sufrimiento, no tendrás la paciencia y resistencia necesarias para observarlo y comprenderlo. En cuanto te lo encuentres, querrás escapar. Pero si te encuentras inmerso en una sensación de bienestar corporal y mental, no te sentirás tan amenazado por el dolor o la tensión. Eso te capacitará para observarlos con mayor firmeza. Sabes que hay un lugar seguro en el cuerpo donde la respiración se siente cómoda, en el que puedes enfocar tu atención cuando la tensión o el sufrimiento se hacen insoportables. (Para más detalles

sobre este tema, ver la exposición sobre el [dolor](#) en la Parte Dos.) Esto te dará más confianza para sondear el dolor a más profundidad.

- *La sensación de placer que proviene de la concentración, según se va haciendo más refinada, te permite ver niveles de tensión más sutiles en la mente.* Es como quedarte muy quieto para poder oír sonidos sutiles muy lejanos.

- *Ser capaz de alcanzar este nivel de placer interior pone a la mente de mucho mejor humor, así que está mucho más dispuesta a aceptar el hecho de que se ha estado causando sufrimiento a sí misma.* Entrenar a la mente para que vea honestamente sus propias cualidades inhábiles es como hablarle a una persona de sus fallos y carencias. Si está hambrienta, cansada e irritable, no querrá escuchar nada de lo que tengas que decirle. Tienes que esperar a que haya comido descansado bien. Entonces sí que estará más dispuesta a admitir sus fallos.

Éste es el problema principal de la mente: se está causando a sí misma sufrimiento a través de su propia estupidez y falta de habilidad, y además normalmente no está dispuesta a reconocer este hecho ante sí misma. Así que utilizamos la sensación de bienestar que proviene de jugar y trabajar con la respiración para ponerla de un humor en que se encuentre mucho más dispuesta a admitir sus carencias y a hacer algo al respecto.

- *Al trabajar y jugar con la respiración, también descubres que tienes estrategias para tratar con el dolor.* Algunas veces, permitir que la energía de la respiración fluya directamente a través del dolor puede ayudar a aliviarlo. Como mínimo, el dolor pasa a ser una carga menor para la mente. Esto también te permite encarar el dolor con más confianza. Cada vez es menos probable que te sientas sobrepasado por él.

- *Finalmente, trabajar con la respiración de esta manera te demuestra hasta qué punto llegas a darle forma a tu experiencia* —y cómo puedes aprender a darle forma más hábilmente. Como decía antes, la mente es principalmente activa en su aproximación a la experiencia. De igual forma, el discernimiento también tiene que ser activo al comprender dónde los procesos de la mente son hábiles y dónde son inhábiles al dar forma a las cosas. El discernimiento no proviene simplemente de observar pasivamente cómo las cosas surgen y se disuelven en tu experiencia. También tiene que observar *por qué* surgen y *por qué* se disuelven. Para hacer esto, tiene que experimentar —intentar hacer surgir cualidades hábiles y disolver cualidades inhábiles— para ver qué causas están conectadas a qué efectos.

En particular, el discernimiento proviene de involucrarte en tus intenciones presentes, para ver hasta qué punto esas intenciones juegan un papel en darle forma a la manera en que surgen y se disuelven las experiencias.

El término budista para este acto de dar forma a las cosas se denomina *fabricación* —en el sentido de fabricar una estrategia— y la fabricación tiene

tres formas.

—Primero está la *fabricación corporal*: la fabricación de tu sentido del cuerpo a través de la respiración que entra y sale. La manera en que respiras influye en tu pulso, en la liberación de hormonas al torrente sanguíneo y en la manera en que experimentas el cuerpo en general.

—Segundo, está la *fabricación verbal*. Esta es la manera en que diriges tus pensamientos hacia algo y lo evaluas. Estos dos procesos de pensamiento dirigido y evaluación son la base de tu conversación interior. Traes temas a colación para que la mente los piense y luego los vas comentando.

—Tercero, está la *fabricación mental*. Ésta consiste en percepciones y sensaciones. Las percepciones son las etiquetas que les pones a las cosas: las palabras con las que las nombras o las imágenes que la mente les asocia, enviándose mensajes subliminales a sí misma sobre ellas. Las sensaciones son los tonos sensitivos de placer, dolor o ni-placer-ni-dolor, que tanto pueden ser físicos como mentales.

Estas tres formas de fabricación conforman todas y cada una de tus experiencias. Pongamos un ejemplo: tu jefa te ha llamado a su despacho para una reunión. Mientras vas a la reunión, evocas algunos de los intercambios difíciles que has tenido con ella en el pasado. Esto es una percepción, una forma de fabricación mental. Piensas en los posibles temas de discusión y te preocupa que te vaya a reprender. Esto es fabricación verbal. Como resultado de tus preocupaciones, tu respiración se vuelve constreñida, lo cual te acelera el corazón. Esto es fabricación corporal. Todas estas formas de fabricación conducen a sensaciones de malestar físico y mental, que es otra forma de fabricación mental. Mientras abres la puerta de su despacho, estas formas de fabricación ya te predisponen a reaccionar desproporcionadamente incluso a las más ligeras expresiones de desagrado o desdén en sus palabras y lenguaje no verbal —o te predisponen a ver tales expresiones aunque no estén ahí.

Esto es un ejemplo de cómo estas tres formas de fabricación te preparan para entrar en la reunión de una manera que va a afectar no solamente a tu experiencia de la reunión, sino también a la experiencia que tu jefa tenga de ti. Incluso antes de que la reunión haya empezado, ya estás empezando a aumentar las posibilidades de que no vaya bien.

Pero también podrías utilizar el potencial de la fabricación para desviar la reunión en otra dirección. Antes de abrir la puerta, te paras a respirar profunda y relajadamente unas cuantas veces (fabricación corporal más sensación como fabricación mental) y luego evocas el hecho de que tu jefa últimamente ha estado sometida a mucha presión (percepción como fabricación mental). Al ponerte en su lugar, piensas en maneras de aproximarte a la reunión con un espíritu de cooperación (fabricación verbal). Y abres la puerta a una reunión

diferente.

Estas tres formas de fabricación no solamente dan forma a tus experiencias externas. También —y principalmente— son los procesos que dan forma a los diferentes miembros del comité de la mente, además de ser los medios que utilizan los diferentes miembros para interactuar entre sí. Las fabricaciones verbales son la manera más evidente que estos miembros tienen de gritarse o susurrarse cosas al oído —tus múltiples oídos internos—, pero las fabricaciones verbales no son la única manera. Por ejemplo, si uno de los miembros propone la ira, también te secuestrará la respiración, haciéndola trabajosa e incómoda. Esto te llevará a creer que para eliminar de tu sistema esa sensación incómoda asociada a la ira hay que hacer o decir algo bajo su influencia. La ira también te proyectará percepciones e imágenes de peligro e injusticia por toda la mente, de la misma manera en que productores televisivos retorcidos podrían proyectar mensajes subliminales en la pantalla de tu televisor para hacerte odiar y temer a la gente con la que no simpatizan.

Es porque somos ignorantes con respecto a los muchos niveles en que estas fabricaciones conforman nuestros actos, que sufrimos tensión. Para poner fin a esta tensión, tenemos que sacar estas fabricaciones a la luz de nuestra alerta y discernimiento.

Trabajar y jugar con la respiración es una manera ideal de llevar esto a cabo, porque cuando trabajas con la respiración estás reuniendo los tres tipos de fabricación en una misma actividad. Estás ajustando y observando la respiración; estás pensando en la respiración y evaluándola; estás utilizando las percepciones de la respiración para permanecer con ella, y evaluando las sensaciones que surgen cuando trabajas con la respiración.

Esto te permite sensibilizarte con respecto a la fabricación de lo que está pasando en el presente. Empiezas a ver cómo el comité de la mente crea placer y dolor no sólo mientras estás involucrado en la meditación, sino todo el tiempo. Al involucrarte conscientemente en esta fabricación con conocimiento y discernimiento, puedes cambiar el equilibrio de poder en la mente. Puedes recuperar tu respiración, tus pensamientos, tus percepciones y tus sensaciones para que puedan reforzar a los miembros hábiles del comité, y no tengan que estar bajo el yugo de los inhábiles. De hecho puedes crear miembros nuevos del comité incluso más hábiles, para que te ayuden a progresar en el camino.

De esta manera, tomas uno de los problemas de la mente —su fragmentación en muchas voces diferentes, muchos yoos diferentes— y lo utilizas para tu propia ventaja. Según desarrollas habilidades nuevas con la meditación, entrenas nuevos miembros del comité que puedan razonar y convertir a los miembros más impacientes, demostrándoles cómo cooperar para encontrar una felicidad verdadera. Y con respecto a los miembros que no

pueden ser convertidos, estos gradualmente van perdiendo el poder, porque sus promesas de felicidad no tienen comparación con las promesas de los nuevos miembros, que sí las cumplen. Así que los miembros más obviamente inhábiles van desapareciendo gradualmente.

Según se desarrolla tu práctica de la concentración y el discernimiento, te vuelves más sensible al sufrimiento y la tensión causados por la fabricación, incluso en actividades que solías considerar placenteras. Esto aviva tu empeño por buscar una salida. Y cuando el discernimiento ve que tu modo de fabricar sufrimientos y tensiones en el momento presente es innecesario, pierdes el gusto por esas fabricaciones y puedes dejarlas a un lado. Así es como la mente se hace libre.

Al principio alcanzas esta libertad paso a paso, empezando por los niveles de fabricación más evidentes. Y según se va desarrollando la meditación, el discernimiento te va liberando de niveles cada vez más sutiles de tensión hasta que es capaz de abandonar los niveles de tensión más sutiles que se interponen en el camino a la dimensión no fabricada: la dimensión incondicionada que constituye la felicidad definitiva.

Tu primer contacto con esta dimensión te demuestra que la premisa más importante que subyace a la meditación en la respiración es cierta: es posible una felicidad incondicionada. Aunque en esta etapa tu contacto con esta dimensión no le pone fin totalmente al sufrimiento y la tensión, sí que confirma que estás en el camino correcto. Serás capaz de alcanzar la meta sin duda alguna. Y en ese punto ya no necesitarás más libros como éste.

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

Instrucciones Básicas

I: PREPARÁNDOTE PARA MEDITAR

La meditación es algo que se puede hacer en cualquier situación y en cualquier postura. Sin embargo, algunas situaciones son más favorables que otras para ayudar a la mente a que se asiente. Especialmente cuando te encuentras en los inicios, es aconsejable buscar situaciones en las que los estorbos sean mínimos, tanto físicos como mentales.

Además, algunas posturas también son más favorables que otras para ayudar a la mente a asentarse. La postura estándar para la meditación es sentado, y es aconsejable aprender a sentarse de una manera que te permita meditar durante largos periodos de tiempo sin moverte y al mismo tiempo que no cause dolor o daño indebidos al cuerpo. Otras posturas estándar para la meditación son caminando, parado (de pie), y a recostado. Aquí nos centraremos en la manera de sentarse y dejaremos las demás posturas para la [sección IV de la Parte Uno](#), más adelante.

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

TU SITUACIÓN FÍSICA

Dónde meditar. Elige un lugar tranquilo, en tu casa o en el exterior. Para establecer una rutina diaria de meditación, es bueno elegir un lugar que normalmente no utilices para otras cosas. Explicarte internamente que lo único que vas a hacer cuando te sientes en ese lugar será meditar. Empezarás a desarrollar asociaciones mentales tranquilas con ese lugar cada vez que te sientes en él. Se convertirá en tu lugar especial donde asentarte y permanecer quieto. Para hacerlo incluso más calmante, intenta mantener el área circundante limpia y ordenada.

Cuándo meditar. Elige un buen momento para meditar. Pronto por la mañana, justo después de levantarte y lavarte la cara, suele ser el mejor momento, porque tienes el cuerpo descansado y la mente todavía no se te ha embrollado con las cosas del día. Otro buen momento es al anochecer, después

de haber descansado un poco del trabajo diario. Justo antes de irte a dormir *no* es el mejor momento, porque la mente se dirá “En cuanto esto termine, me voy a la cama”. Empezarás a asociar la meditación con el sueño y, como dicen los Tailandeses, tu cabeza empezará a buscar la almohada en cuanto cierres los ojos.

Pero si tienes problemas para dormir, entonces sí que es muy recomendable meditar recostado en la cama, pues la meditación es un sustitutivo útil del sueño. A menudo puede ser *más* reconstituyente que el sueño, porque puede disolver las tensiones físicas y mentales mejor que el sueño. También puede calmarte lo suficiente para que las preocupaciones no te minen la energía ni te mantengan despierto. De todos modos, asegúrate de dedicar también algún otro momento del día a meditar, para que no asocies siempre la meditación con el sueño. El objetivo es desarrollarlo como un ejercicio para mantener la alerta.

Además, en general no es aconsejable programar la meditación regular para después de una comida copiosa. Tu cuerpo se encontrará dirigiendo la sangre al sistema digestivo y eso tenderá a ponerte somnoliento.

Minimizar los estorbos. Si vives con otras personas, diles que no quieres que te molesten mientras estás meditando a no ser que haya una emergencia seria. Te estás tomando algo de tiempo aparte para ser una mejor persona con la que vivir. Si eres el único adulto de la casa y estás viviendo con niños, para quienes cualquier cosa es una emergencia seria, elige un momento en el que estén dormidos. Si vives con niños mayores, explícales que estarás meditando durante *x* tiempo y que necesitarás privacidad durante ese rato. Si te interrumpen con algo que no sea una emergencia, explícales calmadamente que todavía estás meditando y que hablarás con ellos cuando termines. Si quieren meditar contigo, bienvenidos sean, pero pon algunas normas de conducta para que no estorben tu tiempo de quietud.

Apaga el teléfono celular y cualquier otro aparato que pueda interrumpir tu meditación. Utiliza un reloj o el despertador para controlar el tiempo de meditación. Al principio, veinte minutos está bien, porque te da tiempo a asentarte un poco, pero no tanto tiempo como para empezar a aburrirte o sentirte frustrado si las cosas no van bien. Según vayas adquiriendo habilidad en la meditación, puedes ir incrementando el tiempo de meditar en intervalos de cinco o diez minutos.

Una vez que hayas puesto la alarma, pónstela detrás o a un lado para no poder ver el reloj mientras estás en la postura de meditación. Eso te ayudará a evitar la tentación de ir vigilando el tiempo que falta y convertir la meditación en un ejercicio de mirar cuanto falta.

Si tienes perro en casa, déjalo en otra habitación y cierra la puerta. Si llora y

rasca la puerta, déjalo entrar donde estés sentado, pero sé firme contigo mismo y no le hagas caso si te pide atención. La mayoría de los perros, al cabo de unos días, comprenden el mensaje de que cuando estás sentado y con los ojos cerrados no vas a responder. Puede que el perro se tumbe a tu lado. De todos modos, si ves que no entiende el mensaje, vuelve a dejarlo en la otra habitación.

Los gatos suelen ser menos problemáticos en este aspecto, pero si tienes un gato dependiente, trátalo como si fuera un perro.

LA POSTURA

Una parte importante de entrenar la mente consiste en entrenar el cuerpo para que esté inmóvil y así poder enfocarte en los movimientos de la mente sin que te estorben los movimientos del cuerpo. Si no estás acostumbrado a estar sentado e inmóvil durante largos periodos de tiempo, el acto de entrenar el cuerpo deberá tener lugar junto con el de entrenar la mente.

Si eres nuevo en la meditación es aconsejable no enfocarte mucho en la postura durante las sesiones iniciales. De esa manera puedes dedicarle toda tu atención a entrenar la mente, dejando el proceso de entrenar el cuerpo para cuando ya hayas tenido algún éxito al enfocarte en la respiración.

Así que, para el principiante, simplemente siéntate en una postura cómoda, extiende pensamientos de buena voluntad para contigo —un deseo de encontrar la felicidad verdadera— y con los demás y luego sigue los pasos de la sección “[Enfocarte en la respiración](#)”, más abajo. Si la postura se te hace incómoda, puedes moverte ligeramente para aliviar la incomodidad, pero trata de mantener la atención enfocada en la respiración mientras cambias de postura.

Si al cabo de un rato te sientes listo para enfocarte en la postura, éstas son algunas cosas que puedes intentar:

Sentarte en el suelo. Una postura ideal es sentarse en el suelo con las piernas cruzadas, como máximo con una manta plegada debajo —puesta justo debajo del coxis o también debajo de las piernas cruzadas.

Ésta es una postura clásica de meditación por al menos dos buenas razones:

Una, es estable. No es probable que te vayas a caer ni siquiera cuando, en fases más avanzadas de la meditación, tu sensación del cuerpo sea reemplazada por una sensación de espacio o conciencia pura.

Dos, cuando te hayas acostumbrado a esta postura, te podrás sentar a meditar en cualquier parte. Podrás salir al bosque, poner una manta en el suelo, sentarte y ya está. No tendrás que llevar varios cojines ni parafernalia similar.

Una versión estándar de dicha postura es ésta:

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

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

- Siéntate derecho, mira recto frente a ti y cierra los ojos. Si cerrar los ojos te hace sentir incómodo o induce sensaciones de somnolencia, puedes dejarlos medio abiertos —aunque si lo haces, no mires justo enfrente. Baja la mirada hasta un punto del suelo que esté a un metro de ti aproximadamente. Enfoca con suavidad. Ten cuidado de no terminar clavando los ojos.

- Date cuenta de si sientes que el cuerpo se ladea a la izquierda o a la derecha. Si lo hace, relaja los músculos que tiran en esa dirección, de manera que vayas colocando la columna en una postura razonablemente alineada y erguida.

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

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

Esta es la postura del *medio-loto*, porque sólo una pierna está encima de la otra. En el *loto-completo*, una vez que tienes la pierna derecha sobre la izquierda, subes la izquierda sobre la derecha. Esta postura es sumamente estable si eres capaz de adoptarla, pero no la intentes hasta que seas experto en el medio-loto.

Si no estás acostumbrado al medio loto, es posible que al principio se te duerman las piernas enseguida. Eso es porque la sangre que normalmente fluye por las arterias principales se ve desviada a los vasos sanguíneos menores. Esto puede resultar incómodo al principio, pero no te preocupes. No estás dañando el cuerpo, porque se puede adaptar. Si los vasos sanguíneos menores transportan una carga mayor de sangre con suficiente frecuencia, se agrandarán y tu sistema circulatorio se redirigirá para acomodar la nueva postura.

El truco con *todas* las posturas es ir acostumbrándote gradualmente a ellas.

Obligarte a estar sentado durante largas horas al principio no es aconsejable, porque te puedes dañar las rodillas. Si conoces algún buen profesor de yoga, pídele que te recomiende posturas que te ayuden a aumentar la flexibilidad en las piernas y las caderas. Haz estas posturas antes de meditar para ayudar al cuerpo a adaptarse a la posición sentada.

Una aproximación algo más suave que la del medio loto a la postura de sentarse con las piernas cruzadas es la posición del *sastre*: dobla las piernas, pero no pongas la derecha sobre la izquierda. Ponla en el suelo frente a la izquierda, de manera que la rodilla izquierda quede en un ángulo algo más suave y la pierna izquierda no se vea apretada por la derecha. Esto ayuda a aliviar algo de tensión en ambas piernas.

Bancos y sillas. Si tienes una lesión de rodilla o cadera que te dificulte el sentarte con las piernas cruzadas, puedes probar a ver si sentarte en un banco de meditación te resulta más fácil. Arrodíllate con las espinillas sobre el suelo, sitúa el banco encima de la pantorrilla y siéntate en él. Algunos bancos están diseñados para obligarte a sentarte en un ángulo determinado. Otros tienen balancín y te permiten elegir tu propio ángulo o cambiarlo a voluntad. A algunas personas esto les gusta más; otras lo encuentran inestable. Es una elección personal.

Si ninguna de estas tres alternativas te funciona —sentarte directamente en el suelo, sentarte sobre una manta doblada, o sentarte sobre un banco de meditación— hay cojines de meditación de varios tipos a la venta. Aunque normalmente son un gasto innecesario, porque con otra manta doblada o almohada dura se suele conseguir el mismo efecto. Las almohadas y las mantas pueden no parecer tan serias como los cojines de meditación, pero tampoco hace falta gastarse dinero de más para aparentar. Una buena lección al convertirse en meditador es aprender a improvisar con lo que tengas a mano.

Otra alternativa es sentarse en una silla.

Elige una silla cuya altura del suelo sea tal que te permita apoyar los pies planos en el suelo, manteniendo las piernas en un ángulo de noventa grados. Cualquier silla de madera o de firmeza similar, con o sin manta doblada o cojín en el asiento, es ideal. Se desaconseja un cojín demasiado grueso, porque te hará encorvarte.

Cuando tengas una buena silla, siéntate algo separado del respaldo, de manera que la espalda esté erguida por sí sola. Luego sigue los mismos pasos que con el medio-loto: pon las manos sobre el regazo palmas hacia arriba, una sobre la otra. Acerca las manos al estómago. Siéntate erguido, mira frente a ti y cierra los ojos. Tira de los hombros ligeramente hacia atrás y abajo para crear un suave arco en la parte central baja de la espalda. Contrae un poco el estómago. Relájate dentro de esta postura. En otras palabras, mira cuántos

músculos puedes relajar sin dejar de estar erguido.

Si estás demasiado enfermo o discapacitado para sentarte en cualquiera de estas posturas, elige una postura que te sea cómoda dada tu condición particular.

Sea cual sea tu postura, si te das cuenta de que tienes tendencia a encorvar la espalda con el tiempo, puede que se deba a tu manera de respirar. Dedícale un poco más de atención a tus espiraciones, acordándote de mantener la espalda recta cada vez que espiras. Hazlo de manera continuada hasta convertirlo en un hábito.

Y sea cual sea tu postura, recuerda que no tienes que hacer un juramento al principio de no moverte. Si te das cuenta de que te duele muchísimo, espera un minuto, para no convertirte en esclavo de cada dolor pasajero, y entonces, muy conscientemente —sin pensar en nada más— cambia la postura a otra más cómoda. Luego prosigue la meditación.

EL ESTADO DE TU MENTE

Una vez que tienes el cuerpo en posición, respira profundamente un par de veces y observa el estado de tu mente. ¿Permanece con la respiración o está de algún estado de ánimo persistente que interfiere con la ella? Si se queda con la respiración, sigue adelante. Si algunos de los miembros de tu comité están menos colaboradores, trae a algunos otros que los contrarresten.

Lo importante es no dejar que un estado de ánimo dicte si vas a meditar o no. Recuerda que una mala sesión de meditación es mejor que ninguna sesión de meditación. Como mínimo, aprendes a resistirte a los miembros menos hábiles de tu mente, al menos hasta cierto punto. Y sólo resistiéndote a ellos podrás llegar a comprenderlos —de la misma manera que construir una presa a lo ancho de un río es una buena manera de aprender lo fuertes que son las corrientes del río.

Si algunos de los miembros del comité se interponen, hay algunas contemplaciones usuales para contrarrestarlos. El propósito de estas contemplaciones es interrumpir las narrativas de la mente y crear algunos miembros nuevos del comité con narrativas nuevas que ayuden a poner las cosas en perspectiva, para que estés más dispuesto a permanecer con la respiración.

Las actitudes sublimes. La contemplación más popular consiste en desarrollar actitudes de buena voluntad, compasión, alegría empática y ecuanimidad hacia todos los seres, sin límite. Estas actitudes —denominadas *brahmaviharas*, o actitudes sublimes— son tan útiles que algunas personas las han convertido en práctica estándar a desarrollar durante unos minutos al principio de cada sesión de meditación, haya o no una necesidad consciente

de ellas. Esta práctica ayuda a limpiar los resentimientos soterrados hacia otras personas que puedan haber surgido en la interacción diaria con dichas personas, y te recuerda por qué estás meditando: quieres encontrar una felicidad que sea segura —lo cual significa que tiene que ser inocua. La meditación es una de las pocas maneras que hay de encontrar la felicidad sin perjudicar a nadie en absoluto. Al mismo tiempo estás creando una narrativa nueva para tu vida: en lugar de ser una persona cargada de resentimientos, te demuestras a ti mismo que eres capaz de superar situaciones difíciles y desarrollar un corazón magnánimo.

De hecho, las cuatro actitudes sublimes están contenidas en dos: buena voluntad y ecuanimidad. La buena voluntad es un deseo de verdadera felicidad, tanto para ti como para los demás. La compasión es la actitud que la buena voluntad desarrolla cuando ve gente sufriendo o actuando de maneras que les conducirán al sufrimiento. Quieres que dejen de sufrir. La alegría empática es la actitud que la buena voluntad desarrolla cuando ve a la gente feliz o a gente actuando de maneras que les conducirán a la felicidad. Quieres que sigan siendo felices. La ecuanimidad es la actitud que tienes que desarrollar cuando te das cuenta de que algunas cosas están más allá de tu control. Si dejas que te alteren, estarás malgastando la energía que podrías haber aplicado en áreas en las que *sí que puedes* ejercer algún efecto. Así que trata de equilibrar la mente con respecto a las cosas que no puedes controlar, dejando a un lado tus preferencias y aversiones.

Éste es un ejercicio para desarrollar buena voluntad y ecuanimidad:

Recuérdate a ti mismo lo que es la buena voluntad —un deseo de felicidad verdadera— y que, al difundir pensamientos de buena voluntad estás deseando que tú y los demás desarrollen las *causas* de la verdadera felicidad. También estás estableciendo la intención de fomentar la felicidad verdadera de cualquier forma en que te sea posible, dentro de tu propia mente y en tus tratos con los demás. Evidentemente no todo el mundo actuará según tu deseo, por lo cual es importante desarrollar pensamientos de ecuanimidad que incluyan aquellos casos en que la gente rechace actuar en interés de una felicidad verdadera. Así no sufrirás tanto cuando la gente actúe de forma inhábil y podrás seguir enfocándote en aquellos casos en los que *sí puedes* ser de ayuda.

Para la buena voluntad, empieza diciendo en tu mente una expresión tradicional de buena voluntad para ti mismo: *“Que sea feliz. Que me vea libre de sufrimiento y tensión. Que me vea libre de resentimiento, libre de problemas y libre de opresión. Que pueda cuidarme con tranquilidad.”*

Luego extiende pensamientos similares hacia otras personas, en círculos cada vez más amplios: a la gente más cercana a tu corazón, gente que te cae

bien, gente que ni te va ni te viene, gente que no te gusta, gente que ni siquiera conoces —y no sólo gente: todos los seres vivientes en todas direcciones. En cada caso, dí para ti mismo: *“Que seas feliz. Que te veas libre de sufrimiento y tensión. Que te veas libre de resentimiento, libre de problemas y libre de opresión. Que puedas cuidarte con tranquilidad.”* Piensa que este deseo se extiende en todas direcciones, hacia el infinito. Esto ayuda a agrandar la mente.

Para convertir esto en una práctica que te cambie el corazón, pregúntate — cuando ya estés a salvo en tu buena voluntad para contigo mismo— si existe alguien a quien sinceramente no seas capaz de extenderle pensamientos de buena voluntad. Si una persona en particular te viene a la mente, pregúntate: *“¿Qué se ganaría con el sufrimiento de esta persona?”* La mayor parte de la crueldad del mundo proviene de gente que sufre y pasa miedo. Es muy raro que la gente que ha estado actuando de forma inhábil tenga reacciones hábiles hacia su sufrimiento y cambie de modo de actuar. Más bien a menudo, lo que hacen es lo contrario: ansían hacer sufrir todavía más a los demás. Así que el mundo sería un sitio mejor si todos pudiéramos simplemente seguir el camino hacia la felicidad verdadera siendo generosos y virtuosos, y entrenando la mente.

Con estos pensamientos en mente, trata de expresar buena voluntad por esta clase de personas: *“Que te des cuenta del error de tus acciones, que encuentres el camino a la felicidad verdadera y que puedas cuidarte con tranquilidad.”* Al expresar este pensamiento, no estás necesariamente deseando amar a esa persona ni tener una relación continua con ella. Simplemente estás tomando la determinación de no buscar venganza contra aquellos que te han hecho daño, o aquellos a quienes has dañado tú. Esto es un regalo tanto para ti mismo como para los que te rodean.

Concluye la sesión desarrollando una actitud de ecuanimidad. Recuérdate que todos los seres experimentarán felicidad o tristeza según sus propios actos. En muchos casos, sus actos están fuera de tu control, y tus propios actos del pasado ya no se pueden borrar. En los casos en que estos actos pongan obstáculos en el camino de la felicidad que desees para todos los seres, simplemente tendrás que aceptar este hecho con ecuanimidad. De ese modo consigues enfocarte en áreas en las que puedes marcar la diferencia mediante tus actos presentes. Por esto la fórmula tradicional para la ecuanimidad se enfoca en la cuestión de los actos:

“Todos los seres vivientes son los dueños de sus actos, herederos de sus actos, nacidos de sus actos, se relacionan a través de sus actos y viven dependiendo de sus actos. Todo aquello que hagan, para bien o para mal, es aquello que heredarán.”

Pensar de esta manera te ayuda a no ponerte nervioso con las cosas que no puedes cambiar, y así puedes dedicar la energía de tu buena voluntad a las que sí puedes cambiar.

Si hay personas a las que desearles buena voluntad simplemente te resulta demasiado difícil ahora mismo, puedes intentar desarrollar pensamientos de compasión en su lugar. Piensa en cómo pueden estar sufriendo *ellos*, a ver si eso ablanda tu actitud hacia ellos o te ayuda a entender por qué actúan como lo hacen. Si esto es demasiado difícil, puedes pasar directamente a desarrollar pensamientos de ecuanimidad hacia ellos. En otras palabras, puedes recordarte a ti mismo que no tienes que ajustar cuentas. Estás mejor liberándote a ti mismo del círculo de la venganza. El principio de la acción y sus resultados ya se encargará de la situación.

A veces ese pensamiento por sí solo puede darle a la mente algo de espacio para asentarse y desarrollar algo más de concentración.

Al extender pensamientos de buena voluntad y ecuanimidad hacia todos los seres, estás apartando tu mente de sus narrativas cotidianas y creando una perspectiva más amplia para tu meditación. Es más fácil asentar la mente en el momento presente, justo aquí y ahora, cuando la has dejado pensar unos momentos en el universo como un todo. Cuando recuerdas que todos los seres buscan felicidad —a veces hábilmente, pero en general no— esto pone tu propia búsqueda de la felicidad en perspectiva. Quieres hacerlo bien.

Hay otras contemplaciones que sirven para contrarrestar estados de ánimo inhábiles específicos que podrían interponerse en tu meditación, como la contemplación de tus propios actos de generosidad y virtud para cuando te sientes bajo de autoestima, la contemplación de la muerte para cuando te sientes apático o la contemplación de las partes no atractivas del cuerpo para cuando te sobrepasa la lujuria. Algunas de estas contemplaciones se describen con más detalle en el [Apéndice](#).

II : ENFOCARTE EN LA RESPIRACIÓN

Ahora ya estás listo para enfocarte en la respiración. Hay seis pasos:

1. Encuentra una manera cómoda de respirar.

Empieza con un par de inspiraciones y espiraciones profundas y largas. Esto ayuda a energizar el cuerpo para la meditación y hace la respiración más fácil de observar. Respirar profundamente al principio de la meditación sigue siendo una buena costumbre que mantener incluso cuando ya te has vuelto más hábil en la práctica, porque ayuda a contrarrestar la tendencia de contener la respiración al intentar aquietar la mente.

Date cuenta de dónde sientes las sensaciones de la respiración en el cuerpo:

las sensaciones que te dicen: “Ahora estás inspirando. Ahora estás espirando.” Date cuenta de si son sensaciones cómodas. Si lo son, sigue respirando de esa manera. Si no lo son, ajusta la respiración para que sea más cómoda. Esto puedes hacerlo de tres maneras:

a. Según vas respirando profunda y largamente, date cuenta si en algún punto del cuerpo se desarrolla una sensación de tirantez hacia el final de la inspiración, o si hay una sensación como de estrujar la respiración para que salga al final de la espiración. Pregúntate si podrías relajar esas sensaciones durante la próxima respiración, pero sin dejar de mantener el mismo ritmo respiratorio. En otras palabras, ¿podrías mantener una sensación de relajación en las áreas donde sentías tirantez en el cuerpo hacia el final de la inspiración?, ¿podrías hacer lo mismo donde había una sensación de estrujar la respiración para que saliera al final de la espiración? Si puedes, mantén ese ritmo respiratorio.

b. Intenta cambiar el ritmo y la textura de la respiración. Experimenta con diferentes maneras de respirar, a ver cómo se sienten. Puedes acortar o alargar la respiración. Puedes inspirar corto y espirar largo, o inspirar largo y espirar corto. Puedes probar a respirar más deprisa o más despacio. Más profunda o superficialmente. Más pesada o ligeramente. Más estrecha o ampliamente. Cuando encuentres un ritmo que se sienta bien, mantenlo mientras se siga sintiendo bien. Si al cabo de un rato ya no lo sientes igual de bien, prueba a reajustar la respiración de nuevo.

c. Simplemente ponte esta pregunta en la mente cada vez que inspires: “¿Qué clase de respiración sería especialmente gratificante ahora mismo?” A ver cómo te responde el cuerpo.

2. Permanece con cada inspiración y espiración.

Si la atención se te escapa hacia otra cosa, devuélvela a la respiración enseguida. Si vuelve a dispersarse, devuélvela otra vez. Si se dispersa 100 veces, devuélvela 100 veces. No te desanimas. No te enfades contigo mismo. Cada vez que vuelvas, prémiate con una respiración que te resulte especialmente gratificante. Así la mente desarrollará asociaciones positivas con la respiración. Te parecerá más fácil permanecer con la respiración y volver a ella más deprisa la próxima vez que se te escape.

Si te desanimas pensando en cuántas respiraciones te quedan aún por enfocarte, explícate internamente con cada respiración: “Solamente esta inspiración; solamente esta espiración”. Así la tarea de permanecer con la respiración te parecerá menos aplastante y tus pensamientos estarán enfocados en el presente con más precisión.

Si quieres, puedes utilizar una palabra de meditación para ayudar a atar tu atención a la respiración. *Buddho* (“despierto”) es una palabra popular. Piensa

Bud con la inspiración y *dho* con la espiración. O también puedes pensar simplemente *dentro* y *fuera*. Alarga la palabra de meditación tanto como la respiración. Cuando veas que puedes permanecer fácilmente con la respiración, deja la palabra de meditación para poder observar la respiración con más claridad.

3. Cuando las sensaciones más evidentes de la respiración sean cómodas, expande la conciencia de la energía respiratoria a diferentes partes del cuerpo para observar sensaciones más sutiles.

Puedes hacer esto sección a sección, en cualquier orden que quieras, pero al principio trata de ser sistemático para cubrir todo el cuerpo. Más adelante, cuando tu sensibilidad del cuerpo se haga más automática, enseguida sentirás qué partes del cuerpo necesitan más atención y podrás dirigir tu atención allí inmediatamente. Pero las primeras veces que lo intentas, es bueno tener un mapa claro y exhaustivo en mente.

Un mapa es éste:

- Empieza por el área alrededor del ombligo. Localiza esa parte del cuerpo en tu conciencia y obsérvala durante un rato según inspiras y espiras. Mira qué ritmo y textura de respiración sienta mejor en ese punto. Si notas alguna sensación de tensión o estrechez en esa parte del cuerpo, permítele relajarse de manera que no se acumule más tensión al inspirar ni te aferres a más tensión al espirar. Si quieres, puedes pensar en la energía respiratoria entrando en el cuerpo justo ahí en el ombligo, para no crear sensación de estrechez al intentar traerla de otra parte. Ten la sensación de que la energía respiratoria entra y sale libre y fácilmente. Que nada la obstruye.
- Cuando esa parte del cuerpo se sienta plena, desplaza la atención a diferentes puntos de la parte frontal del torso y repite los mismos pasos. Examina las partes en este orden: parte inferior derecha del abdomen, parte inferior izquierda del abdomen, plexo solar (el punto justo delante de tu estómago), el costado derecho (el lateral de la caja torácica), el costado izquierdo; el centro del pecho, el punto a la derecha de éste donde el pecho se une al hombro, y el mismo punto a la izquierda. En otras palabras, muévete hacia arriba por la parte delantera del torso, enfocándote primero en el centro, luego a la derecha y luego a la izquierda. Luego sube más arriba por el tronco y repite el mismo patrón.
- Puede que notes, al enfocarte en las distintas partes del cuerpo, que el ritmo y la textura de la respiración cambian para ajustarse a esa parte del cuerpo. Esto está perfectamente bien.
- Luego desplaza la atención a la base de la garganta y sigue los mismos pasos que con el ombligo.

- Luego pon tu atención en el centro de la cabeza. Según inspiras y espiras, piensa en la energía respiratoria entrando y saliendo no sólo a través de la nariz, sino también a través de los ojos, los oídos, la nuca, la coronilla. Piensa en la energía según va trabajando para atravesar suavemente cualquier patrón de tensión que puedas sentir en la cabeza —en la mandíbula, alrededor de los ojos, en la frente—, y según va disolviendo muy suavemente esos patrones de tensión. Cuando los patrones de tensión se sientan relajados, puedes pensar en la energía respiratoria bajando a más profundidad por el área de la glándula pineal, justo detrás de los ojos, y permitiendo que esa parte del cuerpo absorba toda la energía respiratoria entrante que necesite. Pero ten cuidado de no poner demasiada presión en la cabeza, porque los nervios de la cabeza tienden a sobrecargarse. Aplica justo la presión suficiente para mantener el enfoque cómodamente.

- Ahora desplaza la atención a la nuca, justo en la base del cráneo. Al inspirar, piensa en la energía respiratoria entrando por el cuerpo en ese punto y luego bajando por los hombros, por los brazos, saliendo por las puntas de los dedos. Al espirar, piensa en la energía de esas partes del cuerpo irradiándose al aire. Según te vayas volviendo más sensible a esas partes del cuerpo, date cuenta de qué lado lleva más tensión: el hombro izquierdo o el hombro derecho, la parte superior del brazo izquierdo o del derecho, y así sucesivamente. Sea cual sea el lado que acumule más tensión, intenta conscientemente relajarlo y mantenerlo relajado durante toda la inspiración y durante toda la espiración.

Si tiendes a acumular mucha tensión en las manos, pasa un buen rato liberando la tensión a lo largo del dorso de cada mano y de cada dedo.

- Ahora, manteniendo el enfoque en la nuca, inspira con el pensamiento de que la energía baja por ambas caras de la columna vertebral hasta el coxis. Repite los mismos pasos que utilizaste con los hombros y los brazos. En otras palabras, cuando espiras, piensa en la energía respiratoria irradiándose al aire desde tu espalda. Según te vayas volviendo más sensible a la espalda, date cuenta de qué lado acumula más tensión e intenta conscientemente mantener ese lado relajado durante toda la inspiración y durante toda la espiración.

- Ahora desplaza la atención al coxis. Al inspirar, piensa en la energía respiratoria entrando al cuerpo por ese punto, bajando por las caderas, por las piernas y saliendo por las puntas de los dedos de los pies. Repite los mismos pasos que con los hombros y los brazos. Si es necesario, puedes pasar un buen rato liberando la tensión de los pies y dedos de los pies.

- Esto completa un ciclo en la exploración del cuerpo. Si lo deseas, puedes pasar una vez más por todo el cuerpo, comenzando por el ombligo, para ver si consigues despejar algunos patrones de tensión que puedas haber pasado por alto la primera vez. Puedes seguir con esto tantas veces como quieras hasta que

te sientas listo para asentarte.

La cantidad de tiempo que pases con cada sección del cuerpo es tu decisión. Al principio, por regla general, tal vez prefieras pasar tan sólo unos minutos con cada punto o sección, dedicándole más tiempo a los puntos del meridiano central del cuerpo que a los puntos laterales, e incluso más tiempo a los hombros, espalda y piernas. Según te vayas familiarizando con los patrones de energía de tu cuerpo, puedes ir ajustando el tiempo que pasas en cada punto según te parezca más conveniente. Si un punto o sección parece responder especialmente bien a tu atención, liberando tensión de una manera refrescante, quédate en ese punto mientras siga respondiendo. Si un punto o sección no responde tras varios minutos de atención —o si ves que esa tensión aumenta cuando te enfocas en él— déjalo de momento y pasa al siguiente punto.

Si tu tiempo de meditación es limitado, tal vez prefieras limitar la exploración del cuerpo a los puntos centrales de la parte frontal del torso — ombligo, plexo solar, centro del pecho— y luego pasar a la base de la garganta y al centro de la cabeza.

Si enfocarte en la cabeza te da dolor de cabeza, evita enfocarte ahí hasta que aprendas cómo mantener el enfoque con un mínimo de presión.

4. Elige un punto en el que asentarte.

Puedes elegir cualquier punto que te guste en el que la energía respiratoria sea clara y te sea fácil mantener el enfoque. Algunos de los puntos tradicionales son:

- a. la punta de la nariz,
- b. el punto medio entre las cejas,
- c. el centro de la frente,
- d. la coronilla,
- e. el centro de la cabeza,
- f. el paladar,
- g. la nuca en la base del cráneo,
- h. la base de la garganta,
- i. el esternón (la punta inferior),
- j. el ombligo (o un punto justo por encima),
- k. la base de la columna.

Durante el transcurso de varias meditaciones, puedes ir experimentando con diferentes puntos para ver cuáles te dan los mejores resultados. También puede que descubras otros puntos no mencionados en esta lista, pero que

también son agradables. O puede que veas que prestar atención a dos puntos al mismo tiempo —digamos, el centro de la cabeza y la base de la columna— te ayuda a mantener la atención fija más firmemente que si te enfocas en un solo punto. En definitiva, lo que te interesa es ser capaz de mantener la atención fija en cualquier punto del cuerpo. Esta capacidad te será útil cuando estés enfermo o lesionado, pues a veces se puede acelerar la sanación enfocándose en la energía respiratoria que hay en puntos particulares del cuerpo.

5. Expande la conciencia desde ese punto de manera que irradie todo el cuerpo con cada respiración que entra y sale.

Piensa en una vela encendida en mitad de una habitación completamente oscura. La llama de la vela está en un punto, pero su luz ilumina toda la habitación. Se trata de tener la conciencia centrada pero amplia, igual que con la vela. Quizás tu sentido de la conciencia tenga tendencia a encogerse —especialmente al espirar—, así que recuérdote con cada respiración: “todo el cuerpo inspira, todo el cuerpo espira”. Esta conciencia corporal plena te impedirá ponerte somnoliento cuando la respiración se haga cómoda o perder el enfoque a medida que la respiración se haga más sutil.

6. Piensa en la energía respiratoria atravesando todo el cuerpo con cada inspiración y espiración.

Deja que la respiración encuentre el ritmo o textura que le siente mejor. Piensa en todas las energías respiratorias conectándose entre sí y fluyendo en armonía. Cuanto más plenamente estén conectadas, menos esforzada será tu respiración. Si tienes la sensación de que los canales de energía respiratoria están abiertos durante la inspiración pero cerrados durante la espiración, ajusta esa percepción para mantenerlos abiertos durante todo el ciclo respiratorio.

Luego simplemente mantén esa sensación de todo el cuerpo respirando durante el resto de la meditación. Si la respiración se aquieta, no te preocupes. El cuerpo respirará si lo necesita. Cuando la mente se aquieta, el cerebro utiliza menos oxígeno, así que el oxígeno que el cuerpo recibe pasivamente —a través de los pulmones y tal vez de los poros relajados (la opinión de los anatomistas sobre esto es diversa)— será suficiente para satisfacer sus necesidades. De todas maneras, tampoco fuerces a que la respiración se detenga. Déjala que siga su propio ritmo. Tu tarea simplemente consiste en mantener una conciencia amplia pero centrada y dejar que la respiración fluya libremente a través del cuerpo.

Si ves que al expandir la conciencia a través del cuerpo pierdes el enfoque, puedes volver a explorar las diferentes partes del cuerpo, probar con una palabra de meditación, o simplemente quedarte enfocado en un punto hasta

que te sientas listo para intentar expandir de nuevo la conciencia a todo el cuerpo.

Variaciones. Según te vas familiarizando con la meditación y con los problemas que te encuentras al meditar, puedes ir ajustando estos pasos como te parezca adecuado. De hecho, adquirir un sentido de cómo ajustar las cosas —aprender de tus propios experimentos— es un principio importante al utilizar la meditación en la respiración para desarrollar discernimiento.

Por ejemplo, puede que quieras *cambiar el orden de los pasos*. A lo mejor descubres que te es más fácil encontrar una manera cómoda de respirar (paso uno) si primero desarrollas una conciencia de todo el cuerpo (paso cinco). O tal vez descubras que tienes que obligar a la mente a asentarse firmemente en un solo punto durante un rato (paso cuatro) antes de poder explorar las sensaciones respiratorias en el resto del cuerpo (paso tres). Puede que descubras que después de elegir un punto en el que permanecer asentado (paso cuatro), quieres enfocarte en dos puntos a la vez durante un rato antes de pasar a expandir la conciencia al resto del cuerpo (paso cinco).

Otra manera de ajustar los pasos consiste en *variar lo que haces dentro de un paso concreto*. El paso tres —explorar las sensaciones sutiles de respiración en el cuerpo— permite un rango de variaciones especialmente amplio. Puede que quieras comenzar la exploración a partir de la nuca, pensando en cómo la energía respiratoria entra por ahí, luego baja por la columna y finalmente pasa por las piernas hasta la punta de los dedos de los pies y los espacios entre ellos. Tal vez luego pienses en la respiración entrando por la nuca y bajando por los hombros y pasando por los brazos hasta los dedos y los espacios entre ellos. Y luego desplazar la atención a las sensaciones respiratorias de la cara frontal del torso.

O tal vez quieras pasar por el cuerpo deprisa al principio, y luego repetir la exploración más metódicamente.

O podrías visualizar cambios en la dirección del flujo de las sensaciones respiratorias a través del cuerpo. Por ejemplo, en lugar de pensar que la energía respiratoria fluye bajando por la columna y sale por los pies, podrías pensar en ella subiendo desde los pies por la columna y luego saliendo por la parte superior de la cabeza, o rodeando la cabeza para bajar de nuevo por la garganta y saliendo por el área frente al corazón.

O podrías sentir que hay energías respiratorias que rodean el cuerpo como un caparazón protector. Cuando te pase esto, intenta desarrollar la capacidad de distinguir cuándo estas energías están en armonía, cuándo están en conflicto, y cómo hacer que pasen del conflicto a la armonía de un modo que pueda nutrir las energías del interior del cuerpo. Una manera de hacer esto consiste en visualizar estas energías como si todas fluyeran en una misma

dirección —digamos de la cabeza hacia los pies— y luego, al cabo de un rato, visualizarlas todas fluyendo en dirección contraria. Date cuenta de en qué dirección se sienten más cómodas y mantenla. Si el caparazón de energías respiratorias se siente cómodo, puedes experimentar con maneras de utilizar esa energía cómoda para aliviar partes del cuerpo que duelen o están tensas.

Otra manera de ajustar los pasos, en ciertas ocasiones, consiste en *enfocarse solamente en algunos de los pasos*. Hay dos situaciones principales en las que puede que quieras probar esto:

- *Cuando hace poco que has comenzado en la práctica* y descubres que los pasos de enfoque más amplio —3, 5 y 6— son difíciles de seguir sin distraerte, puedes saltártelos de momento y enfocarte primero en los pasos de enfoque más limitado —1, 2 y 4— hasta que puedas permanecer en ellos de manera consistente. Solamente entonces deberías expandir tu práctica para incluir los otros tres. No importa cuántas sesiones de meditación te lleve esto. Lo que importa es que seas capaz de mantener un centro cómodo, lo que te ayudará a añadir los pasos restantes con una mayor sensación de estabilidad.

- *Cuando ya seas hábil combinando los seis pasos* y quieras adquirir práctica en aquietar la mente lo más deprisa posible, puedes enfocarte en los pasos 4, 5 y 6. En otras palabras, cuando ya hayas aprendido por experiencia dónde tu mente se siente más cómodamente centrada, intenta asentarla rápidamente en ese punto, permite que se acomode y luego mira a ver cuán deprisa puedes expandir la conciencia junto con la respiración cómoda para que inunde todo el cuerpo y lo mantenga lleno. Esta habilidad es útil desarrollarla, no solo en el contexto de la meditación formal, sino también en la vida diaria. Este punto se explicará más a fondo en la [Parte Tres](#).

Éstas son solamente unas pocas de las maneras con las que podrías querer experimentar. Pero en general es mejor comenzar con los seis pasos, en orden, para tener un mapa claro en mente cada vez que te sientas a meditar. Así cuando te hayas distraído te será más fácil volver al punto donde lo dejaste. Y si una fase de la práctica te va especialmente bien, serás más capaz de recordarla porque sabrás en qué lugar del mapa está.

III : SALIR DE LA MEDITACIÓN

Hay tres pasos para salir hábilmente de la meditación.

1. *Reflexiona sobre cómo te ha ido la sesión.*

El propósito de esto es recordar cosas útiles para la próxima vez que medites. ¿Hubo algún momento durante la última sesión en que la mente se sintió especialmente calmada y centrada? Si lo hubo, pregúntate “¿En qué estabas enfocándote? ¿Cuál era la cualidad del enfoque? ¿Cuál era la cualidad de la respiración? ¿Qué hiciste que te llevó hasta ese punto de la meditación?” Intenta recordar estas cosas para la siguiente sesión. Tal vez descubras que puedes recrear esa sensación de calma repitiendo los mismos pasos. Si no puedes, deja el recuerdo de lado y enfócate completamente en lo que estés haciendo en el presente. Intenta ser más observador respecto a estas cosas la próxima vez. Es al volverte más observador cuando aprendes a desarrollar la meditación como una habilidad y ésta va dando resultados más fiables. Es como ser un buen cocinero: si te das cuenta de qué comidas le gustan más a la gente para la cual cocinas, les sirves más cantidad, y al final conseguirás una propina o un aumento de sueldo.

2. Extiende de nuevo pensamientos de buena voluntad.

Piensa en la paz y en la calma que hayas logrado sentir durante la última sesión y dedícasela a otros seres: ya sea a gente específica que sepas que está sufriendo en este momento o a todos los seres vivientes en todas direcciones — todos nuestros compañeros en el nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte. Que todos podamos encontrar la paz y el bienestar en nuestros corazones.

3. Intenta permanecer sensible a la energía respiratoria del cuerpo al abrir los ojos y dejar la postura de meditación.

No dejes que tu conciencia del campo visual asfixie tu conciencia del campo corporal. Y no dejes que tu preocupación por tu próxima actividad te haga dejar la conciencia de la energía respiratoria del cuerpo. Intenta mantener ese sentido de conciencia de todo el cuerpo tan consistentemente como puedas. Puede que no seas capaz de seguir la respiración que entra y sale al implicarte en otras actividades, pero puedes mantener un sentido general de la calidad de la energía respiratoria por el cuerpo. Mantenla relajada y fluida. Date cuenta de cuándo pierdes la conciencia de ella; date cuenta de cómo puedes recuperarla. Intenta mantener este sentido de la conciencia de la energía respiratoria del cuerpo tan constante como te sea posible hasta la próxima vez que te sientes a meditar. De esta manera mantienes un soporte sólido y nutritivo para la mente a lo largo del día. Esto te da una sensación de estabilidad. Esta estabilidad no solamente proporciona una sensación de seguridad y alivio interior, sino también una base para observar los movimientos de la mente. Ésta es una de las maneras en que tener firmemente presente la respiración y la alerta, forman los fundamentos de la perspicacia.

En otras palabras, la manera más hábil de dejar la meditación es no dejarla

completamente. Mantenla en marcha tanto como puedas y durante tanto tiempo como te sea posible.

IV : MEDITAR EN OTRAS POSTURAS

LA MEDITACIÓN CAMINANDO

La meditación caminando es una buena transición entre mantener la mente quieta cuando el cuerpo está quieto, y mantener la mente quieta en medio de todas tus actividades. Al caminar meditativamente, adquieres práctica en proteger la quietud de la mente cuando el cuerpo está en movimiento, mientras atiendes el mínimo posible de distracciones externas.

Un momento ideal para practicar la meditación caminando es justo después de haber practicado la meditación sentado, de modo que puedas aportar una mente ya aquietada, por lo menos hasta cierto punto, a la práctica.

Sin embargo, algunas personas descubren que la mente se les aquietta más deprisa al sentarse si primero han hecho una sesión de meditación caminando. Esto es cuestión de temperamento personal.

Si vas a meditar justo después de comer, es más aconsejable meditar caminando que meditar sentado, pues el movimiento del cuerpo ayuda a digerir la comida y a mantener a raya la somnolencia.

Hay dos maneras de practicar la meditación caminando: caminar de ida y vuelta por un sendero establecido o dar un paseo. La primera manera es más propicia para ayudar a la mente a aquietarse; la segunda es más conveniente cuando no tienes acceso a un sendero libre de estorbos por el que puedas ir y venir sin llamar la atención o que la gente se haga preguntas.

1. Caminar por un sendero. Elige un sendero nivelado que tenga entre 20 y 70 pasos. Lo ideal sería un camino recto, pero si no puedes encontrar un camino recto de esa longitud, prueba con un camino en forma de L o de U. Si vas a contar el tiempo de la meditación, pon la alarma en algún sitio cercano al camino pero mirando al contrario que tu, para que no puedas ver cuánto tiempo falta mientras caminas.

Ponte a un extremo del camino durante un momento. Enlaza el dorso de una mano con la otra suavemente, ya sea al frente o a la espalda, y deja colgar los brazos cómodamente. Si tienes las manos al frente, mantén las palmas contra el cuerpo. Si las tienes a la espalda, mantén el dorso contra el cuerpo. Cierra los ojos y comprueba si tienes el cuerpo alineado, que no esté ladeado a la izquierda ni a la derecha. Si parece desalineado, relaja los músculos que lo están desalineando de manera que el cuerpo te quede lo más balanceado

posible.

Pon tu atención en la respiración. Inspira y expira profundamente un par de veces y enfoca la atención en las sensaciones respiratorias en una parte del cuerpo. Suele ser aconsejable, al principio, elegir un punto cualquiera en la línea vertical central del torso. Si te enfocas en la cabeza, tiendes a quedarte en la cabeza: no tienes una sensación clara del cuerpo caminando, y es fácil perderse en pensamientos del pasado y del futuro. Si te enfocas en un punto que esté a un lado del cuerpo, puede desequilibrarte.

Sin embargo, si al principio te parece difícil seguir un punto inmóvil en el torso, puedes simplemente permanecer consciente del movimiento de los pies o piernas, o de las sensaciones en las manos. Según tu mente se vaya aquietando, puedes ir buscando un sitio cómodo en el torso.

Respira de una manera que le permita al punto elegido sentirse cómodo, abierto y pleno.

Abre los ojos y pon la vista fijamente al frente, o al suelo del camino a unos cuantos pasos por delante de ti, pero sin agachar la cabeza. Mantenla erguida.

Asegúrate de que sigues siendo claramente consciente del punto de tu enfoque interno en la respiración y luego empieza a caminar. Camina a un ritmo normal o algo más lento que normal. No mires alrededor mientras caminas. Mantén la atención internamente en tu punto elegido del cuerpo durante todo el recorrido. Permite que la respiración encuentre un ritmo cómodo. No es necesario respirar sincronizadamente con los pasos.

Cuando llegues al otro extremo del camino, párate un momento para asegurarte de que tu atención todavía sigue con el punto elegido. Si se ha extraviado, tráela de regreso. Luego date la vuelta para orientarte hacia la dirección opuesta y regresa al punto de partida, manteniendo el enfoque en tu punto elegido. Párate un momento al final del recorrido de nuevo, para asegurarte de que tu atención sigue con el punto elegido. Luego date la vuelta para orientarte hacia la dirección opuesta y sigue adelante otra vez. Si te parece útil para calmar la mente, puedes decidir de antemano girar en el sentido de las agujas del reloj o al contrario cada vez que des la vuelta.

Repite estos pasos hasta que el tiempo preestablecido se acabe.

Al principio lo mejor es enfocarte en mantener la atención en el punto elegido del cuerpo tanto como puedas, como harías en el paso 4 de la meditación sentado. Esto es porque estás balanceando la atención entre varias cosas a la vez: tu punto elegido, el hecho de que estás caminando, y el hecho de que tienes que ser lo suficientemente consciente de lo que te rodea para no salirte del camino, pasarte de largo o chocar con algo. Esto es suficiente para mantenerte totalmente ocupado al principio.

Según te vayas volviendo más competente en esto, puedes ir prestando más

atención a cómo fluyen las energías respiratorias por las diferentes partes de tu cuerpo al caminar —mientras al mismo tiempo mantienes el enfoque primario en tu punto elegido—, de una manera bastante parecida al paso 5 de la meditación sentado, en el que mantienes una atención centrada pero amplia. Puedes jugar a ver con qué rapidez puedes hacer la transición de estar enfocado cómodamente en un punto, a extender la conciencia y la sensación de comodidad por todo el cuerpo. Una vez extendida, a ver cuánto tiempo puedes mantenerla así mientras caminas. Como veremos en la [Parte Tres](#), ésta es una habilidad importante que desarrollar para mantener una sensación de seguridad y bienestar durante la vida diaria.

Algunas personas descubren que pueden mantener la mente en una concentración intensa mientras caminan. Pero en general, verás que puedes concentrarte más profundamente mientras te sientas que mientras caminas, porque tienes más cosas de las que estar pendiente cuando estás caminando. Sin embargo, el hecho de que tu atención se tenga que mover entre tres cosas cuando estás caminando —el punto elegido, el movimiento del caminar y la conciencia de lo que te rodea— significa que puedes observar claramente los movimientos de la mente dentro de un campo restringido. Esto proporciona una buena oportunidad para observarlos cuidadosamente y para adquirir perspicacia acerca de sus variadas maneras de engañarte.

Por ejemplo, te darás cuenta de cómo ciertos pensamientos entrometidos intentan aprovecharse del hecho de que la mente se esté moviendo rápidamente entre tres cosas. Estos pensamientos se cuelan a través del movimiento y lo secuestran, apartándolo de la meditación. En cuanto te das cuenta de que esto está pasando, deja de caminar un momento, devuelve la atención al punto elegido, y luego sigue caminando. Al final verás el movimiento de esos pensamientos entrometidos pero no te moverás con ellos. Cuando no te mueves con ellos, siguen durante un breve trecho pero luego desaparecen. Esta es una habilidad importante de cara a adquirir perspicacia sobre el funcionamiento de la mente.

2. Dar un paseo. Si vas a practicar la meditación caminando mientras das un paseo, tienes que poner unas pocas normas para que no se convierta en un simple paseo normal.

Elige un área que sea relativamente tranquila y en la que no te vayas a encontrar con gente que querrá pararte y hablar un rato contigo. Un parque es un buen lugar, y también lo es un camino de tierra poco transitado por una zona de campo o bosque. Si caminas por tu barrio, hazlo en una dirección en la que normalmente no vas y en la que los vecinos no te interrumpirán para entablar conversación. Si alguien te llama, decide que sonreirás y asentirás, pero que no dirás más palabras de las necesarias.

Antes de empezar a caminar, párate un momento para alinear el cuerpo y

pon la atención en el punto elegido en el que observarás la respiración. Respira de manera que mantengas ese punto cómodo y pleno. Piensa en él como si fuera un cuenco lleno de agua hasta el borde, y no quisieras derramar ni una gota.

Camina a paso normal de manera serena pero natural. Trata de guardar el secreto: que estás haciendo meditación caminando y no quieres que nadie se entere. Mira a tu alrededor solamente cuando sea necesario y adecuado para no tener percances.

Si tus pensamientos se empiezan a extraviar, párate un momento y restablece tu enfoque primario en el punto elegido. Respira profundamente un par de veces de la manera más gratificante posible y sigue caminando. Si hay gente alrededor y no quieres llamar la atención, disimula como que estás mirando algo concreto mientras restableces el enfoque.

Tanto si practicas la meditación caminando por una ruta preestablecida como si lo haces dando un paseo, termina la sesión parándote un momento y siguiendo los tres pasos para salir de la meditación, tal como se explica en la sección más arriba.

LA MEDITACIÓN DE PIE

La meditación de pie casi nunca se practica por separado, sino que suele formar parte de la meditación caminando. Es especialmente útil en cinco situaciones mientras vas caminando:

1. Cuando los pensamientos se te vayan de la respiración, párate y quédate de pie un momento hasta que puedas restablecer el enfoque en el punto elegido. Luego sigue caminando. Si tu mente está especialmente agitada, puede que quieras quedarte un rato parado. En este caso, aprovecha el hecho de que estás parado de pie, cierra los ojos y comprueba si el cuerpo se siente alineado. Si te estás encorvando, ponte erguido, contrae ligeramente el estómago, tira de los hombros hacia atrás y luego déjalos caer un poco, para crear un ligero arco en la espalda. Si te estás ladeando hacia un lado u otro, relaja los músculos que te estén desalineando. Luego relájate dentro de esta postura erguida de manera que puedas mantenerla con un mínimo de esfuerzo.

2. Cuando el caminar te haya fatigado pero todavía quieras seguir haciendo meditación caminando, párate y descansa unos minutos de pie, prestando atención a tu postura como en el paso I.

3. Cuando estés intentando dominar la habilidad de extender la conciencia, junto con la respiración confortable, desde un punto hasta llenar completamente el cuerpo, tal vez te parezca más fácil hacerlo estando quieto. Una vez la hayas extendido, sigue caminando. Si pierdes ese sentido pleno del

cuerpo, párate y quédate quieto para poder recuperarlo más fácilmente.

4. Cuando la mente, a pesar del movimiento del cuerpo, se mantiene en una concentración fuerte, párate y quédate quieto para que pueda consolidarse plenamente. Algunos meditadores adecuan un espacio cerca del sendero de meditación en el que pueden sentarse, por si la mente se les concentra tan intensamente que incluso quedarse quieto de pie suponga una distracción.

5. Cuando te venga una perspicacia interesante sobre la mente mientras estés caminando, párate y quédate quieto para poder observarla más cuidadosamente. En casos así, tal vez no debas dedicarle demasiada atención a la postura, porque podría distraerte de lo que estés observando en la mente.

Por regla general, al estar de pie, mantén las manos enlazadas al frente o a la espalda igual que lo harías al caminar.

LA MEDITACIÓN REPOSTADOS

Meditar recostados es muy propicio para alcanzar estados intensos de concentración. Algunas personas descubren que de hecho les es más propicio para la concentración que la postura sentada.

Sin embargo, también propicia que nos durmamos. Por eso la principal preocupación al meditar recostados es mantenerse despierto.

En general es mejor meditar recostados sobre el lado derecho, más que sobre el izquierdo, de espaldas o boca abajo. Si tienes que pasar largos periodos de tiempo en cama —como cuando estás enfermo— no hay nada malo en ir cambiando entre estas cuatro posturas de descanso y meditar todo el rato.

Sin embargo, recostarse sobre el lado derecho tiene tres ventajas. Primera, que el corazón queda más arriba que la cabeza, lo cual mejora el riego sanguíneo al cerebro. (Esto quiere decir que si tu fisiología es al revés, con el corazón a la derecha, harías mejor en meditar recostado sobre el costado izquierdo.) Segundo, es mejor para la digestión. Tercero —y en esto meditar sobre el costado derecho es igual que meditar sobre el izquierdo— puedes proponerte poner un pie sobre el otro y mantenerlo ahí sin dejar que resbale. La atención que esto requiere con respecto a tus pies puede ayudarte a permanecer despierto.

Ponte una almohada bajo la cabeza a la altura adecuada para que la columna se mantenga relativamente recta. Si estás recostado sobre el lado derecho, pon el brazo derecho ligeramente frente a ti para no aplastarlo con el peso del cuerpo. Dobla el brazo de manera que la mano derecha te quede palma arriba frente a la cara. Deja que el brazo izquierdo descansa sobre el costado izquierdo del cuerpo, con la palma izquierda cara abajo.

Los pasos para la exploración de la mente, el enfoque en la respiración y

para salir de la meditación son los mismos que para la meditación sentados.

V : CONVERTIRSE EN MEDITADOR

Meditar es una cosa. Convertirse en meditador es otra distinta. Significa desarrollar un juego de identidades internas alrededor de las actividades de la meditación. Lo ideal sería que, a medida que vas meditando, estas identidades cada vez se vuelvan más influyentes entre los miembros de tu comité interno.

Las actividades en torno a las que se desarrollan estas identidades son las tres que se necesitan para la concentración: la *sati*, la alerta y el empeño. Cuando te enfocas en la respiración según las instrucciones anteriores, la *sati* es la cualidad que mantiene las instrucciones en mente, la alerta es lo que vigila lo que haces y los resultados que va dando, mientras que el empeño es aquello que intenta hacerlo bien. Cuando extravías la respiración, el empeño trata de devolverte a ella tan deprisa como puede. Mientras estás con la respiración, el empeño intenta ser tan sensible como puede a lo que está yendo bien y a lo que no. Cuando las cosas no van bien, es lo que intenta descubrir por qué, para poder mejorarlas. Cuando sí van bien, es lo que intenta mantenerlas para que puedan crecer.

Según estas cualidades se van fortaleciendo con la práctica, empiezan a fusionarse en dos identidades distintas, dos nuevos miembros del comité de la mente. El más pasivo de los dos es el *observador*, que se desarrolla en torno a la alerta. Ésta es la parte de la mente que da un paso atrás y se limita a observar lo que ocurre desde una cierta distancia con un mínimo de interferencia. Según se va desarrollando, te va dando la oportunidad de ejercitar la tolerancia paciente —la capacidad de estar con las cosas incluso cuando son desagradables— y de ejercitar la ecuanimidad, la capacidad de no reaccionar a las cosas, para poder verlas claramente como lo que son.

La más activa de las dos identidades es el *hacedor*, que se desarrolla en torno a la *sati* y en torno al empeño. Ésta es la parte que intenta hacer que las cosas vayan bien; la que, cuando no van bien, hace preguntas e investiga para entender por qué, la que intenta recordar qué era lo que funcionaba y la que decide cómo responder —cuándo es mejor interferir y cuándo no. Cuando las cosas *sí* que van bien, esta identidad intenta hacer que sigan yendo bien. Con el paso del tiempo te darás cuenta de que el *hacedor* puede asumir muchos roles, tales como el de investigador y el de director. Esta parte ejercita tu ingenio e imaginación, según intentas darle forma a las cosas en la mejor dirección posible.

Estas dos identidades se ayudan mutuamente. El observador le proporciona

al hacedor información precisa en que basar sus decisiones, para que el hacedor no acabe empeñándose en imponer su voluntad sobre las cosas y negándose a aceptar lo que haya hecho mal. El hacedor hace lo mejor que puede para asegurarse de que el observador no pierda el equilibrio y empiece a proporcionar información sesgada —como cuando se ve tentado a enfocarse en un aspecto de una cuestión y a ignorar otro. A veces el intercambio entre estas dos identidades es bastante rápido. En otros momentos —sobre todo cuando no encuentras solución a algo y no te queda más remedio que seguir observando lo que pasa— te verás identificado con el observador durante bastante tiempo antes de haber adquirido suficiente información para pasarle al hacedor.

Gran parte de la habilidad de la meditación consiste en aprender *cuándo* asumir estas identidades mientras practicas. Son especialmente útiles al tratar con los problemas de la mente, como veremos en la [Parte Dos](#). Por ejemplo, cuando te ves enfrentado al dolor, te proporcionan identidades alternativas que puedes asumir en relación al dolor. En lugar de tener que ser la víctima del dolor, puedes ser el observador del dolor. O puedes asumir el papel del investigador, intentando descubrir qué es el dolor y por qué la mente lo está convirtiendo en una carga.

De manera parecida, cuando una emoción inhábil entra en la mente, no tienes que identificarte con la persona que la siente o que está de acuerdo con ella. Puedes ser el observador, distanciándote de la emoción. O, como hacedor, puedes ser el investigador, desmantelando la emoción; o el director, montando una emoción nueva que la reemplace.

Según tu concentración se vaya haciendo más fuerte, el observador y el hacedor seguirán siendo de ayuda. En el nivel de concentración intensa llamado *jhana* (ver la [Parte Cuatro](#)), se transforman en un factor llamado *evaluación*: el factor del discernimiento que ayuda a la mente a asentarse mediante la comprensión de sus necesidades y proporcionándole lo que necesite. El observador actúa como el lado pasivo de la evaluación, y el hacedor como el lado activo. Trabajando juntos, pueden llevarte lejos en la práctica.

Así que aunque estos miembros del comité sean formas de devenir, son formas útiles. No los descartes hasta que alcances el punto en que ya no tengan más ayuda que ofrecer. De momento, conócelos bien mientras los ejercitas. Porque como el comité de tu mente tiene un montón de miembros inhábiles, vas a necesitar toda la ayuda interna que puedas obtener.

Problemas Comunes

Todo el mundo encuentra problemas y momentos difíciles en el transcurso de la meditación, así que no dejes que te afecten. No los veas como signos de que no estás progresando o de que eres un meditador sin esperanzas. Los problemas son oportunidades excelentes para descubrir dónde se encuentran tus hábitos inhábiles y para aprender a hacer algo con ellos. Esto es lo que desarrolla el discernimiento. De hecho, el proceso de aprender a tratar con los dos problemas más comunes de la meditación, el dolor y los pensamientos errantes, es lo que ha conducido a muchas personas en el pasado al despertar.

Las estrategias que se ofrecen aquí en la Parte Dos se enfocan en cosas que podrías hacer para tratar con estos problemas *mientras estás meditando*. Si ves que no te funcionan, intenta improvisar soluciones por ti mismo. Así es como desarrollas tu propio juego personal de herramientas de meditador y acabas desarrollando un amplio abanico de estrategias para tratar con los problemas según van surgiendo. Si te aferras solamente a una estrategia, las facciones anti-meditación de tu comité pronto encontrarán maneras de eludir esa estrategia. Si eres capaz de variar las estrategias, ya no serás un blanco tan fácil para sus tretas.

Si ves que nada de lo que haces mientras meditas parece funcionar, el problema real puede estar en la manera en que vives tu vida en general. En la [Parte Tres](#) se ofrecen sugerencias sobre cómo podrías ajustar tu vida para que dé cabida a la meditación.

EL DOLOR

El dolor es algo que te encontrarás de vez en cuando durante el transcurso de la meditación, así que tienes que aprender a verlo con discernimiento y ecuanimidad, como algo perfectamente normal. Repito, no dejes que el dolor te afecte. Puede que encuentres útil dejar de usar la palabra “dolor” y reemplazarla con “dolores”, pues no todos los dolores son iguales. Aprender las diferencias entre ellos es una de las maneras principales de desarrollar discernimiento sobre el funcionamiento de la mente.

Si los dolores con que te topas al sentarte en meditación están conectados con una vieja lesión, operación o desequilibrio estructural, ajusta la postura para no empeorar tu condición. Por ejemplo, si intentas sentarte con las

piernas cruzadas pero tienes una rodilla lesionada, podrías ponerte una manta doblada bajo la rodilla para apoyarla. Si esto no te ayuda, siéntate en una silla.

Una buena regla práctica es que si el dolor desaparece pasados unos minutos de haberte levantado de la meditación, no estás dañándote el cuerpo.

Si nada más empezar con la meditación el dolor te hace imposible enfocarte en la respiración, toma la determinación de que aguantarás unos minutos, para no acostumbrarte a saltar cada vez que el dolor hace restallar el látigo, y luego conscientemente cambia de postura.

Sin embargo, si durante la meditación te topas con un dolor que no tiene que ver con una condición preexistente, y tu concentración está un poco más desarrollada, deberías utilizar el dolor como oportunidad para desarrollar tanto la concentración como el discernimiento. Para hacer esto hay tres pasos.

1. No cambies de postura y no enfoques directamente la atención en el dolor.

Mantén la atención enfocada en una parte del cuerpo que puedas mantener cómoda simplemente por la forma de respirar. Ignora los avisos urgentes que te transmiten algunos miembros del comité sobre el dolor: que te vas a hacer daño, que no puedes soportarlo, o lo que sea. Explícate internamente que el dolor es normal, que el dolor que tendrás que soportar antes de morir puede muy bien ser bastante peor que esto, así que es bueno aprender a tratar con el dolor mientras estás todavía vivo y relativamente sano.

Recuérdate también que el dolor no es *tu* dolor a no ser que lo reclames para ti, así que ¿por qué reclamarlo? Simplemente déjalo estar en el lugar del cuerpo en el que esté, mientras te entrenas para quedarte firmemente en otra parte del cuerpo. Es como comerse una manzana con un trozo podrido. Cómete sólo la parte buena de la manzana y deja el trozo podrido.

2. Cuando el sitio donde tienes enfocada la atención se sienta realmente cómodo, deja que fluyan sensaciones respiratorias cómodas desde el centro de tu enfoque atravesando el dolor, aflojando cualquier sensación de tensión o compresión que pueda haberse desarrollado en torno al dolor. (La mente a veces tiene el hábito inconsciente de contener el dolor dentro de un caparazón de tensión para que no se propague, pero eso sólo agrava el dolor. Respirar conscientemente a través de ese caparazón puede dispersarlo.) Haciendo esto, puede que el dolor se vaya, o puede que no. Si se va, habrás aprendido que la forma en que estabas respirando agravaba el dolor. Tómallo como una lección para el futuro. Si el dolor no se va, recuerda que la tarea con respecto al dolor no es hacer que se vaya. La tarea consiste en comprenderlo. Con ese propósito en mente, si te sientes preparado para investigarlo más a fondo, pasa al punto tres. Si no te sientes preparado, puedes quedarte aquí en el paso dos o volver al paso uno.

Puede que descubras que ciertos dolores en partes específicas de tu cuerpo responden bien a una buena energía respiratoria irradiada desde sitios

concretos de tu cuerpo. Por ejemplo, un dolor en el estómago que se alivia al desarrollar sensaciones respiratorias agradables en el área de la espalda justo detrás del estómago. O un dolor en el costado derecho que se alivia al desarrollar sensaciones respiratorias agradables en el punto correspondiente en el costado izquierdo. O dolores en las piernas que se alivian al enfocarte en desarrollar sensaciones respiratorias agradables en la columna vertebral, comenzando desde la nuca y bajando por el coxis y la pelvis. Hay mucho que explorar en ésta área, y es algo que cada persona tiene que aprender por sí misma, pues cada uno de nosotros tiene formas personales de relacionarse con las corrientes respiratorias y con los dolores de su propio cuerpo.

3. Si el dolor persiste, y tu concentración se siente lo suficientemente sólida como para encararlo directamente, *enfócate en la sensación de dolor y hazte preguntas sobre ella.*

—Por ejemplo, ¿el dolor está dirigido a ti o simplemente sucede?

—¿Estás intentando apartarlo o te basta con observarlo para poder comprenderlo?

—¿El dolor consiste en una única sensación sólida, o se compone de una serie de sensaciones rápidas que surgen y desaparecen en veloz sucesión?

—¿Con qué imagen visualizas el dolor? ¿Qué sucede cuando cambias esa imagen visual?

—¿Qué sucede cuando dejas de etiquetarla como “dolor” y simplemente la llamas “sensación”?

—¿En qué lado del dolor te sientes localizado? Por ejemplo, si el dolor está en una pierna, ¿tienes la sensación de estar situado por encima del dolor? ¿Qué pasa si te dices a ti mismo que estás por debajo del dolor?

—¿El dolor está realmente donde crees que está? Por ejemplo, si sientes un dolor en el estómago, ¿qué pasa si te dices a ti mismo que en realidad lo tienes en la espalda?

—¿El dolor es la misma cosa que el cuerpo, o es algo diferente? (Esta pregunta funciona mejor cuando ya has aprendido a analizar la forma en que experimentas el cuerpo desde dentro en términos de las cuatro propiedades: energía, solidez, calidez y frescura —consulta la exposición sobre el [cuarto jhana](#), en la Parte Cuatro. Cuando examines cuidadosamente las sensaciones de dolor, verás que no se corresponden con ninguna de estas propiedades. La tendencia de fusionar el dolor con la propiedad sólida es lo que hace que el dolor parezca tan persistente.)

—¿Te pones en la línea de fuego, recibiendo el dolor, o simplemente observas cómo pasa y desaparece? (Una percepción útil para mantener en mente con respecto al dolor consiste en verte sentado en una de esas furgonetas antiguas en las que el asiento trasero mira hacia atrás, y observar

cómo las sensaciones individuales de dolor van pasando y desapareciendo.)

Hay muchas otras preguntas que puedes hacerte sobre el dolor. Lo importante es que aprendas a preguntarte cómo percibes tu relación con el dolor. Por una parte, si no dejas de interrogar al dolor, no caerás en la percepción de ser su víctima pasiva. Así, adoptas un papel más activo como hacedor, sin dejar que las cosas tomen su viejo rumbo acostumbrado. Esto en sí mismo te proporciona una cierta independencia del dolor. Por otra parte, aprenderás que si aplicas percepciones inhábiles al dolor, éstas crean un puente al interior de la mente y ésta sufre dolor mental —impaciencia, irritación, preocupación— además del dolor físico. Pero si puedes aprender a dejar de lado esas percepciones, o bien reemplazándolas con otras más hábiles o bien dejando de lado —tan pronto como las notes— *cualesquiera* percepciones que suelen desarrollarse alrededor de tu dolor, ese puente se desploma. La mente puede estar perfectamente bien, incluso cuando el cuerpo sufre dolor. Esta es una fase importante en el desarrollo de la perspicacia.

Si ves que la aproximación de examinar el dolor del paso tres no te está dando ninguna claridad acerca del dolor, y tu capacidad para no sentirte víctima del dolor está empezando a fallar, es señal de que tu concentración todavía no es lo suficientemente fuerte como para tratar directamente con el dolor. Vuelve entonces a los pasos uno y dos.

LOS PENSAMIENTOS ERRANTES

Uno de los hábitos más básicos de la mente consiste en crear mundos mentales y luego habitarlos. Esto es lo que el Buddha denominaba *devenir*. La capacidad de involucrarse en el devenir es a menudo una habilidad útil, ya que te capacita para utilizar la imaginación al planificar el futuro y contemplar las lecciones del pasado. Pero esta habilidad puede convertirse en un hábito destructivo, cuando te pones a crear mundos mentales que desarrollan codicia, aversión, auto engaño y otros hábitos mentales destructivos. Tu capacidad para planificar el futuro puede convertirse en preocupaciones que pueden destruir tu paz mental. Tu capacidad de revivir el pasado puede hacerte desgraciado en el presente.

Una de las habilidades importantes de la meditación consiste en aprender cómo encender y apagar estos mundos mentales a voluntad, para que puedas pensar cuando verdaderamente lo necesites y parar de pensar cuando no. De esta manera, la capacidad de la mente de crear mundos mentales no le causará daño.

En las fases iniciales de la meditación necesitas algunas reglas rápidas y fáciles que te ayuden a decidir si vale la pena perseguir un pensamiento o no. Si no, te verás succionado hacia cada mundo mental que logre hacerte creer

que merece tu atención. Así que, mientras estés aprendiendo a enfocarte en la respiración, atente a una regla simple: *cualquier pensamiento conectado con mejorar tu enfoque en la respiración está bien. Cualquier otro pensamiento tiene que dejarse de lado.*

Si te viene a la mente un pensamiento relacionado con el trabajo u otras responsabilidades mientras estás meditando, explícate internamente que ya lo pensarás cuando hayas terminado de meditar. O puede que quieras dejar un periodo específico de cinco o diez minutos al final de la meditación para pensar específicamente en cuestiones de tu vida que requieran una consideración seria.

Si antes de empezar a meditar te das cuenta de que estás en un momento en que tienes que encarar una decisión importante de tu vida y que podría interferir en la meditación, explícate internamente que vas a utilizar el periodo de la meditación como forma de aclarar la mente antes de enfrentarte a la decisión. Antes de meditar, formula en tu mente aquellas preguntas para las que quieras respuesta, y luego déjalas de lado. Niégate a prestarles ninguna atención si surgen durante la meditación. Enfoca tu atención exclusivamente en la respiración. Al salir de la meditación, mira si alguna respuesta se te presenta en la conciencia. No hay ninguna garantía de que la respuesta será la correcta, pero por lo menos proviene de un espacio tranquilo en la mente y te dará algo que poner a prueba. Aunque no se te presente ninguna respuesta, tu mente estará más clara y aguda que antes de meditar, poniéndote en mejor posición para contemplar las cuestiones que tengas que encarar. Pero asegúrate de que, mientras estés meditando, no te involucras en pensamientos relacionados con esas cuestiones en absoluto.

Hay cinco estrategias básicas para tratar con los pensamientos errantes. Cada una de ellas te ayuda a fortalecer la concentración. Cada una también puede ofrecerte lecciones de discernimiento.

1. Vuelve a la respiración.

Nada más darte cuenta de que has perdido tu enfoque en la respiración, vuelve a ella inmediatamente. Debes estar preparado porque éste es un hecho que sucederá innumerables veces durante el transcurso de la meditación, así que trata de identificar los síntomas iniciales que indican cuándo la mente se va a ir de la respiración a otra parte. A veces la mente es como un gusanito al borde de una hoja. Una punta se yergue sobre la hoja, mientras la otra punta mira alrededor, esperando que otra hoja se le acerque. En el mismo momento en que toca la hoja nueva, se le agarra y suelta la vieja. En otras palabras, parte de tu mente estará con la respiración pero otra parte estará mirando alrededor, buscando otro sitio adonde ir. Cuanto antes puedas detectar la mente en este punto del proceso, mejor. Simplemente recuérdate que te aburres de la

respiración porque no le estás prestando una atención completa. Date un par de respiraciones verdaderamente placenteras y la mitad anterior del gusanito volverá a la hoja original. Según vayas desarrollando esta habilidad, empezarás a ver las fases por las que pasa la mente al crear mundos mentales, lo cual significará que eres menos propenso a que éstos te engañen.

Es como ver una obra de teatro entre bambalinas. Normalmente, cuando los tramoyistas cambian las escenas de una obra, bajan una cortina antes de mover los objetos. Y sólo la suben cuando ya está preparada la nueva escena, para no estropear la ilusión de que la acción se ha trasladado a otra ubicación. El público, por supuesto, se presta alegremente a esta ilusión. Pero si estás entre bambalinas, te das cuenta de lo artificial que es todo y te cautiva menos.

De la misma manera, al enfocarte en el proceso de creación de mundos mentales, más que en el contenido de esos mundos, adquieres una importante perspicacia acerca de cómo la mente crea mundos mentales para sí misma —lo cual es importante, porque estos mundos mentales son un rasgo central del sufrimiento y la tensión innecesarios que estás intentando comprender y contrarrestar. Al enfocarte no en el contenido, sino en el proceso por el cual se crean, empiezas a liberarte de su hechizo.

2. Enfócate en las desventajas de dejarte permanecer distraído.

Si simplemente volver a la respiración no te resulta suficiente para evitar que una serie de pensamientos te distraiga constantemente, tendrás que fijarte en las desventajas de esos pensamientos. Esto implica dos pasos.

a. Hazte esta pregunta: si fueras a seguir esos pensamientos durante la próxima hora o dos, ¿adónde te conducirían? ¿Hacia una vida hábil o hacia una vida inhábil? Si son relativamente hábiles, ¿son más hábiles que una mente bien entrenada en la meditación? No. Así que mientras meditas, son una pérdida de tiempo. ¿Y qué decir de su valor como entretenimiento? Si fueran una película, ¿pagarías por verla? ¿De verdad ganas algo al perseguir esos pensamientos? ¿Qué es exactamente lo que te atrae de ellos? ¿Acaso la ganancia vale la pena con los problemas que pueden causar? Trata de encontrar la pregunta que te ayude a ver esos pensamientos como algo claramente indigno de tu atención. Cuando seas consciente tanto del encanto como de los inconvenientes de una forma particular de pensar, estarás aprendiendo a ver tus pensamientos como parte de un proceso causal, lo que te ayudará a liberarte de su poder.

b. Una vez tengas claras las desventajas de un pensamiento en particular, podrás pensar en un tema que contrarreste la emoción o necesidad que se esconden tras el pensamiento. Por ejemplo, si un pensamiento está motivado por la ira, trata de contrarrestar la ira con pensamientos de buena voluntad — primero hacia ti mismo, luego hacia la persona con la que estés enfadado. Si

un pensamiento está motivado por la lujuria, piensa en los aspectos del cuerpo humano que no son atractivos —igual que antes, piensa primero en el contenido de tu propio cuerpo, y luego pasa al cuerpo por el que te sientes atraído. Algunos de estos temas alternativos se abordan en la sección acerca de las [Emociones perturbadoras](#), más abajo.

Una vez que el nuevo tema haya debilitado tu deseo de volver al pensamiento errante, puedes devolver la atención a la respiración.

3. Ignora los pensamientos.

Si los pensamientos siguen parloteando, decide mentalmente que te quedarás con la respiración y simplemente dejarás que los pensamientos parloteen en otra parte de tu mente. Son como perros sin dueño: si les prestas atención alguna, te seguirán a todas partes. Son como esos locos que, aunque trates de quitártelos de encima, una vez les hayas hecho caso, seguirán tratando de meterte más en sus mundos de locura. Así que mejor ignorarlos. Recuérdate que aunque pueda haber pensamientos en la mente, no son más que otros miembros del comité. No han destruido la respiración. La respiración sigue estando ahí para volver a enfocarte en ella. Al final, por la falta de atención, los pensamientos distractores se marcharán por sí solos.

Al mismo tiempo, habrás aprendido una lección sobre cómo el acto de la atención puede fortalecer o debilitar los diferentes potenciales de tu experiencia.

4. Relaja la tensión que mantiene el pensamiento en marcha.

Según te vayas haciendo más sensible a las energías respiratorias sutiles del cuerpo, te irás dando cuenta de que el acto de agarrarse a un pensamiento requiere que desarrolles un ligero patrón de tensión en algún lugar del cuerpo, como una especie de indicador. Intenta localizar ese patrón de tensión y disolverlo respirando, y el pensamiento se desvanecerá por falta de apoyo.

Según tu concentración vaya mejorando, serás capaz de detectar la formación de estos patrones de tensión incluso antes de que se conviertan en pensamientos conscientes. Podrás ver las etapas por las que pasan los mundos mentales en formación. Comienzan como pequeños nudos de tensión y luego se les aplica una percepción, que decide si verlos como fenómenos físicos o mentales. Si la decisión es considerarlos como mentales, se les aplica otra percepción: ¿de qué trata este pensamiento?

Cuando eres capaz de ver estos pasos, la mente en concentración se convierte en una especie de araña en su telaraña: esperas en tu sitio, y luego la sensibilidad de la telaraña respiratoria te informa de que se está formando un nudo de tensión en una sección particular de la telaraña. Te desplazas allí, le das al nudo una descarga concentrada de buena energía respiratoria que lo

disuelva, y luego regresas a tu sitio.

Esta estrategia da lecciones importantes sobre cómo observar la relación entre fenómenos físicos y mentales.

5. Suprime el pensamiento.

Si tu concentración y discernimiento todavía no son lo suficientemente buenos para que estas técnicas funcionen con cada pensamiento distractor, entonces, cuando todas hayan fallado con un pensamiento particularmente persistente, sitúa la punta de la lengua en el paladar, aprieta los dientes y repítete una y otra vez que no pensarás ese pensamiento. O puedes repetir una palabra de meditación, como *buddho*, muy rápidamente en la mente para bloquear los circuitos hasta que la tentación de seguir el pensamiento haya disminuido.

Esta quinta aproximación es como un mazo comparada con las otras aproximaciones, que son más parecidas a bisturís. Pero igual que cualquier “manitas” necesita un mazo en la caja de herramientas, el meditador también necesita algunas herramientas pesadas para hacer frente a algunas eventualidades. Así los pensamientos inhábiles no podrán acosarte.

Esta última aproximación conlleva menos discernimiento que las otras cuatro, pero también enseña una valiosa lección: que no hay que pasar por alto una estrategia útil por la simple razón de que parezca elemental o algo burda. Debes estar dispuesto a utilizar cualquier cosa que funcione.

Hay tipos particulares de pensamiento errante —como la lujuria y la ira— que tienen maneras particulares de contrarrestarse. Si no tienes la energía suficiente para aplicar ninguna de estas estrategias a los pensamientos errantes, es señal de que el problema no es la inquietud, sino la somnolencia.

LA SOMNOLENCIA

Si te sientes somnoliento, el primer paso es no verlo inmediatamente como una señal de que necesitas descansar. A menudo la mente utiliza la somnolencia para evitar una cuestión que está a punto de emerger desde las profundidades internas. Como meditador, necesitarás conocer estas cuestiones más profundas, y por tanto no puedes dejarte engañar por esta falsa somnolencia. Tienes que comprobarla siempre que te la encuentres.

La primera prueba consiste en cambiar de tema de meditación. Cuando estés con la respiración, esto puede significar cambiar el ritmo y la textura de la respiración, o el punto de enfoque. Por ejemplo:

- Si la respiración suave y corta te está poniendo somnoliento, puedes probar a hacer inspiraciones largas y espiraciones cortas, o a respirar más pesadamente.

- Si quedarte enfocado en un sólo punto te está dando sueño, prueba a enfocarte en dos puntos a la vez.
- O puedes mover el punto focal con cada tres o cinco respiraciones. Sigue el mapa del punto 3 en la sección de [Enfocarte en la respiración](#), o cualquier otro mapa que puedas trazar.
- O intenta evaluar la energía respiratoria en áreas que suelen pasar por alto.

Alternativamente, puedes cambiar el tema de la meditación a otro de los temas secundarios listados en el [Apéndice](#). La contemplación de la muerte — que la muerte podría suceder en cualquier momento— es particularmente útil cuando la somnolencia se empareja con la pereza.

O puedes recitarte algún poema o pasaje cantado que puedas haber memorizado.

La segunda prueba consiste en cambiar de postura. Levántate de la meditación y frótate las extremidades con las manos. Si es de noche y puedes ver el cielo nocturno, contempla un momento las estrellas para despejarte. Lávate la cara. Luego vuelve a la postura sentada.

La tercera prueba consiste en levantarte y meditar caminando. Si eso no elimina la somnolencia, intenta caminar hacia atrás con cuidado, a ver si el temor de chocar contra algo consigue mantenerte despierto.

Si la somnolencia persiste, será señal de que el cuerpo necesita descansar. Recuéstate y medita hasta caer dormido, pero no sin haberte prometido que te levantarás a meditar de nuevo tan pronto como te despiertes, que no te regodearás en el placer de estar acostado.

LA CONCENTRACIÓN FALSA

Estrechamente relacionado con la somnolencia, existe un estado mental denominado concentración falsa. La mente está inmóvil, pero no eres claramente consciente de dónde está enfocada tu atención. Cuando sales de este estado, puede que te preguntes si estabas despierto o dormido. Esto puede pasar cuando la respiración se vuelve cómoda pero no difundes la conciencia hacia otras partes del cuerpo. Estás enfocado en una área pequeña, y cuando la respiración en esa área se vuelve muy refinada y cómoda, le pierdes la pista y caes en un estado mental agradable y quieto, pero borroso.

Una forma de prevenir esto consiste en lo siguiente: en cuanto la respiración se vuelva cómoda, empieza inmediatamente una exploración del cuerpo. Intenta darte cuenta de cómo fluye la energía respiratoria en todos los recovecos del cuerpo, incluso en los espacios entre los dedos de las manos y los pies. Otra alternativa consiste en visualizar las distintas partes del cuerpo —los huesos, los órganos— y ver si la energía respiratoria se está extendiendo

fluidamente a esas partes.

El principio importante aquí es que, cuando la mente se pone cómoda, necesita algo que hacer. O si no, irá cayendo en la somnolencia. Mientras ese algo que hacer esté dentro de los confines del cuerpo, no estorbará tu concentración. De hecho, la fortalecerá y la volverá más resistente.

El fenómeno de caer dentro de una “bolsa de aire” —es decir, estar sentado muy quieto y de repente despertarte porque diste una cabezada— viene de las mismas causas y se puede curar de las mismas maneras.

LOS RUIDOS EXTERNOS

Si te encuentras quejándote de que los ruidos externos te molestan al meditar, recuérdate que no son los ruidos los que te molestan a ti. Eres tú el que molesta a los ruidos. ¿Eres capaz de dejar que el ruido exista sin hacer comentarios sobre él? Al fin y al cabo, el ruido no tiene la intención de molestarte.

Además, puedes percibir tu cuerpo como si fuera una pantalla de rejilla en un gran ventanal. El ruido es como el viento que pasa a través de la pantalla. En otras palabras, no ofreces resistencia al ruido pero tampoco dejas que te afecte. Te atraviesa de lado a lado sin hacer contacto físico o mental.

LOS PROBLEMAS CON LA RESPIRACIÓN EN SÍ

1. Probablemente uno de los obstáculos más desalentadores para la meditación en la respiración es *la incapacidad para sentir la respiración que entra y sale*. Esto a menudo proviene de alguna experiencia física o emocional previa que te ha llevado a bloquear tu sensación del cuerpo. Es posible que te lleve tiempo reconstruir tu sensibilidad hacia la realidad de la energía respiratoria en el cuerpo, o sentirte cómodo con esa sensibilidad. Esta es un área que requiere paciencia.

Hay dos posibles aproximaciones:

Una consiste en preguntarte dónde *sí* notas la respiración. Puede que sea solamente en la cabeza o en alguna otra parte aislada dentro del cuerpo. Aun así, eso ya te da es algo por donde empezar. Enfócate en esa área con suavidad pero con firmeza, con una actitud de buena voluntad hacia ella, diciéndote que ése es tu sitio. Cuando veas que ya eres capaz de estar ahí con una sensación de plenitud, trata gradualmente de expandir la sensación de conciencia ampliando el enfoque en torno a ese punto. ¿Cuál es la parte que notas más cerca de él? ¿En qué dirección sientes esa parte? (Tu sentido interno de las partes del cuerpo puede no estar alineado con el cuerpo tal como se ve desde fuera, pero no te preocupes por eso ahora. ¿Dónde *sientes* la parte más próxima?) Si surge una sensación de miedo, vuelve al área original. Espera uno

o dos días y luego intenta volver a expandir la conciencia ligeramente otra vez. Mantén esta práctica, ampliando y reforzando, hasta que puedas habitar un área mayor con una sensación de confianza. Ten paciencia. Si surgen miedos o recuerdos específicos al intentar expandir la conciencia de esta manera, háblalos con alguien en cuyo juicio confíes.

Una segunda aproximación consiste en dejar la respiración de lado momentáneamente y tratar de desarrollar las brahmaviharas (ver la [Parte Uno, sección I](#), más arriba), como ejercicio de meditación básico hasta que te sientas con la suficiente confianza como para intentar trabajar con la respiración de nuevo.

2. Otro problema que a menudo puede ser desalentador es *la incapacidad de encontrar una forma cómoda de respirar*. No importa cómo ajustes la respiración, nunca resulta satisfactoria. Hay varias maneras de aproximarse a este problema.

Pregúntate si no estarás siendo demasiado exigente ¿La respiración está más o menos bien? ¿Estás intentando forzarla para que esté mejor que bien? Si está pasando eso, ten paciencia. Quédate con esa respiración que está más o menos bien y dale algo de tiempo. Tu impaciencia puede estar ejerciendo demasiada tensión en la respiración. Concédele un tiempo para que se relaje y se desarrolle por sí sola.

Pregúntate si no estarás pellizcando el final de la espiración para distinguirla más claramente de la inspiración, o viceversa. Esto limita la capacidad de la respiración para fluir libremente. Si éste fuera el caso, deja que el final de cada espiración se mezcle libremente con el principio de la siguiente inspiración, y viceversa. Así, el momento de quietud entre respiraciones tiene la oportunidad de difundir una sensación de plenitud por todo el cuerpo.

Recuérdate que cada respiración tendrá por lo menos una parte —al principio, a la mitad o cerca del final— que será más cómoda que no respirar. Busca esa parte de la respiración y permítete apreciarla. Cuando esto te calme, las demás partes del ciclo respiratorio también serán capaces de relajarse.

Pregúntate si te estás enfocando demasiado fuerte en un solo sitio. Hay una tendencia común, cuando uno se enfoca en una parte del cuerpo, de aplicarle presión —normalmente bloqueando o forzando la manera en que la sangre fluye en esa parte del cuerpo. Intenta liberar esa presión sin dejar de mantener el enfoque en ese punto.

Pregúntate si tu forma personal de visualizar la respiración es parte del problema. Por ejemplo, ¿la visualizas entrando en el cuerpo sólo a través de una abertura diminuta, como la nariz? Si es así, eso puede estar restringiendo la respiración. Intenta visualizar el cuerpo como una esponja, con la respiración entrando y saliendo fácilmente a través de todos los poros. O

puedes preguntarte si estás visualizando la respiración como algo que no desea entrar en el cuerpo. Si es así, te encontrarás teniendo que forzarla. Intenta visualizarla como algo que *desea* entrar en el cuerpo, y todo lo que tienes que hacer es dejarla entrar.

Pregúntate si inconscientemente estás forzando la respiración a ajustarse a ideas mal preconcebidas sobre cómo debería ser una respiración cómoda. La gente a menudo asume que la respiración larga y lenta es más cómoda que la corta y rápida, pero ése no siempre es el caso. Recuerdate que lo que cuenta como respiración cómoda lo determinan las necesidades del cuerpo justo ahora, así que intenta ser más sensible con respecto a esas necesidades.

Pregúntate si estás tratando de controlar la respiración demasiado. Puedes comprobar esto enfocando la atención en una parte del cuerpo en la que no tengas sensación de ser capaz de controlar el movimiento de la respiración, como por ejemplo, en la base de la columna.

Si ninguna de estas aproximaciones funciona, cambia el tema de la meditación a un tema que encuentres agradable e inspirador, como la buena voluntad, la generosidad (pensando en las veces que fuiste generoso por voluntad propia), la gratitud (pensando en la gente que se tomó la molestia de ayudarte), o la virtud (pensando en casos en los que tú o alguien a quien admiras os comportásteis de una forma noble e inspiradora). Permítete pensar en ese tema durante un rato sin prestar atención a la respiración. Cuando la mente se sienta despejada, intenta darte cuenta de cómo respiras mientras permaneces con ese tema. La respiración habrá encontrado un ritmo cómodo por sí misma. Eso te dará algunas ideas acerca de cómo respirar cómodamente.

3. Un tercer problema común es *la incapacidad de sentir sensaciones respiratorias en diferentes partes del cuerpo*. Esto suele ser un problema de percepción: las sensaciones respiratorias están ahí, pero no las reconoces como tales. Parte de tu mente puede pensar que es imposible que existan energías respiratorias fluyendo a través del cuerpo. Si ese es el caso, tómate esto como un ejercicio de imaginación: permítete imaginar que la energía respiratoria puede fluir a través de los nervios, e imagínatela fluyendo por algunas de las rutas recomendadas en las instrucciones básicas. O imagínatela fluyendo en el sentido opuesto. En algún momento comenzarás a sentir el movimiento de la energía en una parte del cuerpo u otra, y entonces esto ya no será un ejercicio de imaginación.

Mientras tanto, haz una exploración del cuerpo y relaja cualquier patrón de tensión que puedas sentir en sus varias partes. Empieza con las manos y sube por los brazos. Luego empieza por los pies y sube por las piernas, espalda, cuello y cabeza. Luego haz la parte frontal del torso. Cuanto más relajado esté el cuerpo, más fácilmente fluirá la energía respiratoria, y más probable será que seas capaz de sentir cómo fluye.

ENERGÍAS Y SENSACIONES INUSUALES

Presión. Según liberas tensión o presión en diferentes partes del cuerpo, esto puede dar lugar a sensaciones energéticas inusualmente intensas o desequilibradas. Esto es normal, y estas energías, si las dejas a su aire, suelen resolverse por sí solas. Sin embargo, hay dos casos en los que estas energías pueden convertirse en un problema.

1. La primera es cuando la liberación de estas energías es parcial —cuando la energía liberada de una área se queda atascada en otra, creando una fuerte sensación de presión. Dos áreas comunes en las que la presión tiende a acumularse son la cabeza y alrededor del corazón. Si la presión está en la cabeza, mira si la energía necesita drenarse a través de la garganta o por la columna vertebral. Primero enfócate en abrir el canal de energía a través de la garganta y pon la atención al centro del pecho. Piensa en la energía drenándose por la garganta hacia el área en la que estás enfocado, tanto durante la inspiración como durante la espiración.

Si eso no funciona, rastrea conscientemente la ruta de descenso por los canales energéticos a ambos lados de la columna, para ver si encuentras algún punto de bloqueo. Si encuentras uno, piensa que se relaja. Haz esto bajando por toda la columna. Enfoca la atención en el coxis. Luego visualiza la respiración bajando por la columna —de nuevo, tanto durante la inspiración como durante la espiración— y luego saliendo por el coxis hacia el aire.

Si la presión está en mitad del pecho, visualiza cómo se abren los canales energéticos que bajan por los brazos y salen por las palmas de las manos. Enfoca la atención en las palmas de las manos y piensa que la energía respiratoria irradia de tu pecho —tanto durante la inspiración como durante la espiración— y sale por las palmas de las manos.

También puedes intentar una visualización similar con canales de energía que bajen por tus piernas y desemboquen en las plantas de los pies.

Según vas abriendo estos canales, no pienses que empujas la energía a través de ellos. En particular, no pienses que les estás intentando insuflar aire dentro. La respiración con la que estás trabajando consiste en energía, no en aire. Y la energía fluye mejor cuando no se la presiona. Simplemente piensa, “Permite”. Y ten paciencia. Intenta distinguir entre el flujo sanguíneo —que, por ser líquido, puede acumular presión cuando se encuentra con algo sólido— y el flujo respiratorio, que por ser energía no tiene por qué acumular presión, porque puede atravesar lo sólido.

Si sientes presión sobrante en otras partes del cuerpo, intenta conectar esas partes, en tu imaginación, con los canales de energía que desembocan en los brazos o las piernas.

2. La otra causa principal de exceso de presión en distintas partes del cuerpo

se da cuando, en un esfuerzo por acelerar el movimiento de la energía respiratoria del cuerpo, la presionas demasiado. Aquí, de nuevo, la palabra clave es “permite”. Permite que la energía fluya. No la presiones. Una energía cómoda, cuando se la presiona, se hace incómoda. Ten paciencia. Visualiza una energía respiratoria sutil que, nada más hacerte consciente de haber empezado a inspirar, ya se ha extendido por todo el cuerpo. Al cabo de un tiempo sentirás que realmente está ahí.

Una presión que no responde a la respiración. Si tienes islas de presión en el cuerpo que no se disuelven por más que la respiración sea cómoda, tendrás que trabajar a su alrededor. Cuanto más directamente te enfoques en ellas, peor pueden ponerse. Así que respira suavemente por su perímetro y hazles algo de sitio. A menudo representan miembros del comité interno que no confían en tus buenas intenciones, por lo que tendrás que dejarlos en paz. Ten paciencia con ellas. En algún momento se disolverán por sí solas.

Franjas de tensión a través del cuerpo. Antes de nada comprueba que estas franjas de tensión son realmente franjas, o si es que la mente está jugando a unir puntos cercanos. En otras palabras, hay veces en que la mente detecta puntos de tensión en distintas partes del cuerpo y las conecta bajo una sola percepción de tensión. Esto crea la sensación de que los puntos aislados forman parte de una sensación única.

Para comprobar si éste es el caso, imagina que tu conciencia es una sierra de disco con la que repetida y rápidamente cortas las franjas de tensión en trozos aislados cada vez que las detectas. Si esto aligera la sensación de tensión, mantén presente esa percepción. El problema no es tanto la tensión como con la percepción que etiquetaba los puntos de tensión como si fueran franjas. No dejes de rechazar esa percepción en forma de franja y reemplázala con la percepción de la sierra de disco durante tanto tiempo como lo necesites.

Si las franjas de tensión están en la cabeza y parecen rodearla, una forma alternativa de cambiar la percepción consiste en mantener en mente la imagen de que tu cabeza es más grande que las franjas de tensión, y que esa masa mayor está llena de una energía suave que va disipando las franjas.

Si la sensación de franja de tensión permanece a pesar de las nuevas percepciones, eso es señal de que la franja corresponde a un área del cuerpo que está hambrienta de energía respiratoria. Al inspirar, piensa que la energía respiratoria acude inmediatamente a esa parte del cuerpo. Permite que la inspiración sea tan larga como haga falta para que esa área reciba la sensación de estar nutriéndose.

Si al cabo de varios minutos de intentar esta aproximación, las franjas de tensión no responden, ignóralas durante un rato. Prueba de nuevo estas aproximaciones cuando tu concentración haya mejorado.

Falta de sensación. Según vas explorando las diferentes partes del cuerpo, puede que descubras que en algunas partes no tienes ninguna sensación en absoluto: el hombro, por ejemplo, o parte de la espalda. Da la sensación de que esa parte del cuerpo no está. Cuando se dé este caso, intenta ser consciente de qué partes *sí* puedes sentir a uno y otro lado de la parte que falta. Por ejemplo, con el hombro: intenta ser consciente del cuello y de la parte superior del brazo. Luego intenta ver dónde se conecta la energía de esas dos partes. Puede que te sorprenda ver que existe una conexión, pero que no está donde el hombro “debería” estar —y como no está donde debería estar, la has estado bloqueando inconscientemente. Permite que se abra y con el tiempo tu sensación de esas partes del cuerpo se reajustará, y la parte que falta del cuerpo recibirá más nutrición respiratoria y reaparecerá en tu conciencia.

Sensación de saturación. Esta sensación suele aparecer cuando la energía respiratoria disuelve algunos de los bloqueos internos y ciertas áreas que estaban ávidas de energía se saturan repentinamente. Esto tiene que ver con uno de los factores de jhana: la plenitud. En casos intensos, puede dar la sensación de que te estás ahogando en la saturación. A algunas personas esto les parece agradable, pero a otras les parece peligroso. Si alguna vez has estado a punto de ahogarte, es fácil que te provoque una sensación de miedo. La manera de contrarrestar este miedo es recordarte que estás rodeado de aire, y que el cuerpo puede respirar tanto aire como quiera. Relaja las manos y los pies, y manténlos relajados. Luego ve intenta encontrar un aspecto de la saturación que te resulte relajante. Enfócate en eso. O simplemente mantén el enfoque en tu punto habitual del cuerpo y recuérdate que esa saturación, si se la deja a su aire, al final se disipará transformándose en una sensación de quietud y alivio.

Otro grupo de personas que suele encontrar amenazante esta sensación de plenitud son los que temen estar perdiendo el control. La solución, de nuevo, consiste en no enfocarse en la saturación, sino quedarse enfocado en el punto habitual de enfoque, y recordar que la saturación pasará.

Sensación de densidad. A veces, cuando la mente se asienta, el cuerpo se siente tan sólido y denso que respirar se hace laborioso. Una posible razón para esto es que subconscientemente te estás aferrando a la percepción del cuerpo como objeto sólido, y a la respiración como algo que hay que empujar a través de la solidez. La solución consiste en cambiar conscientemente la percepción. Por ejemplo, puedes recordarte que la respiración es en realidad tu sensación corporal primaria: la energía respiratoria está ahí primero, y la sensación de solidez viene después. Así que no tienes por qué empujar la respiración a través de un muro de solidez. Déjala fluir libremente por donde quiera. Otra percepción útil es pensar en todo el espacio alrededor del cuerpo y el de entre los propios átomos del cuerpo. Incluso dentro de los átomos hay más espacio

que materia. Todo está impregnado de espacio. Al mantener esta percepción en mente, la dificultad para respirar se disipará.

Otra posible razón para la sensación de que el cuerpo es demasiado sólido para respirar es que la mente puede estar tan inmóvil que no *necesites* respirar (ver las explicaciones en el apartado el [Cuarto jhana](#), en la Parte Cuatro). Uno no deja de intentar empujar la respiración a través del cuerpo más por costumbre que por necesidad. Así que explícate internamente que, “Si el cuerpo necesita respirar, ya respirará solo. No hace falta forzarlo a respirar.”

Mareo. Si este problema lo causa la meditación, puede provenir de un desequilibrio en el enfoque o un desequilibrio en la respiración.

Un desequilibrio en el enfoque puede estar causado por enfocarte demasiado intensamente en la cabeza. Mueve el enfoque a una parte inferior del cuerpo, alivia un poco la presión para no restringir el flujo sanguíneo en el área del enfoque, y mantente apartado de la cabeza un rato.

Un desequilibrio en la respiración puede provenir de hiperventilarse: respirar pesadamente demasiado deprisa. También puede provenir de aguantar la respiración o de pasar demasiado rato con una respiración refinada. Intenta respirar de una manera que evites estos extremos. Si esto no resuelve el mareo, no lo ha causado la meditación. Puede que sea síntoma de alguna enfermedad física.

VALORANDO LOS AVANCES

Como decía en la [Introducción](#), la estrategia básica de entrenar la mente para poner fin al sufrimiento consiste en reflexionar sobre los propios actos y cuestionar cuán hábiles son, para poder seguir refinando la habilidad. Como la meditación es un acto, esta misma estrategia también se aplica aquí. Para desarrollarla como una habilidad, tienes que aprender a evaluar cómo lo estás haciendo —qué está funcionando, qué no está funcionando— para que tu habilidad pueda crecer. De hecho, la evaluación es una parte tan importante de la meditación que es un factor de jhana, lo cual discutiremos en la [Parte Cuatro](#). Este tipo de evaluación es lo que se convierte en el discernimiento que finalmente conduce a la liberación.

Así que recuerda: existen las sesiones buenas de meditación y las sesiones no tan buenas. Lo que necesitas es aprender a ver la diferencia. Sin embargo, la habilidad de juzgar tus actos es, en sí, una habilidad que lleva un cierto tiempo dominar. Si alguna vez has intentado dominar una habilidad física o artesanal —como tallar madera, cocinar, practicar un deporte o tocar un instrumento— piensa en cómo desarrollaste tu juicio para que te ayudara a adquirir maestría. Luego aplica los mismos principios a la meditación. Estos son algunos principios útiles para mantener en mente:

Los juicios útiles se centran en los actos, no en el valor de uno como persona o meditador.

Si ves que te estás deprimiendo por no ser capaz de hacer las cosas bien, o que te vuelves vanidoso cuando sí van bien, recuérdote que esa clase de juicio es una pérdida de tiempo. Los auto juicios negativos drenarán tu capacidad de continuar con la meditación; y los auto juicios positivos —aunque pueden darte ánimos a corto plazo— al final se interpondrán en tu camino hacia el progreso, cegándote ante tus errores o poniéndote falsas expectativas. Si te encuentras en la espiral descendente de juzgarte negativamente por juzgarte negativamente, recuerda la imagen del comité interno. Encuentra a un miembro que suave pero firmemente sea capaz de recordarle a la voz del auto juicio que te está haciendo perder el tiempo. Cuanto más buen humor benevolente puedas aportar a la situación, mucho mejor. Luego enfócate en la siguiente respiración, y luego en la siguiente.

La única área en la que sí es útil evaluarte a ti mismo es si tienes una tendencia a ser demasiado optimista o demasiado pesimista con respecto a tus habilidades. Si sabes que tienes una tendencia en alguna de estas direcciones, tenla en cuenta para templar tus juicios. A menudo, un “Vaya, ya estamos otra vez!” en tono amistoso devolverte a tus cabales.

Considera la meditación como un trabajo en curso.

No estás aquí para emitir el veredicto definitivo sobre ti o sobre tus actos. Estás juzgando tus actos para poder realizarlos más hábilmente la próxima vez. Cuando emitas un juicio, no te veas como un juez en un tribunal, dando el veredicto sobre un acusado, sino como un artesano en tu banco de trabajo, valorando cómo te va la pieza, y realizando cambios cuando ves que has cometido una equivocación.

Equivocarse es normal.

Aprendemos a través de las equivocaciones. Las personas que comprenden mejor la meditación no son las que meditan sin problemas. Son los que cometen errores pero se las apañan para descubrir cómo no repetirlos. Así que trata de ver cada error como una oportunidad para descubrir cómo funcionan las cosas. No te dejes deprimir. De hecho, si vas a sentirte orgulloso de algo, que sea de tu predisposición a reconocer tus errores y aprender de ellos.

La relación entre acciones y resultados es compleja, no te apresures a sacar conclusiones sobre qué fue la causa de qué en tu meditación.

A veces los resultados que obtienes ahora mismo provienen de cosas que estás haciendo ahora mismo; otras veces provienen de cosas que hiciste ayer, o la semana pasada, o incluso más atrás en el tiempo. Es por eso que una

aproximación que funcionaba ayer puede no funcionar hoy. Aprende a reservar tus juicios para cuando hayas tenido tiempo de observar tu meditación una y otra vez a lo largo del tiempo.

Y no dramatices sobre lo bien que iba tu meditación en el pasado, comparada con lo mal que va ahora. Aunque sea realmente verdad que *iba* bien, no lo hacía por que hubieras estado pensando en meditaciones anteriores. Lo hacía porque te fijabas en la respiración en el presente. Así que aprende de esa lección y observa la respiración en el presente *ahora*. Además, esa meditación pasada puede que no fuera tan buena como tú recuerdas. El hecho de que las cosas no estén yendo bien hoy lo causa el hecho de que todavía tienes que aprender más. Así que, para aprender algo de ese “aprender más”, observa tu respiración y tu mente ahora con más cuidado.

Que no te sorprendan los altibajos repentinos en tu meditación.

Estos reveses también están causados por la complejidad de cómo los actos dan sus resultados. Cuando las cosas vayan tan bien que tu mente se aquiete sin ningún esfuerzo por tu parte, no te descuides ni te sientas sobrado. Mantén la alerta. Cuando tu estado de ánimo sea tan malo que ni siquiera puedas soportar el primer paso de las instrucciones de meditación, no la abandones. Míralo como una oportunidad de aprender más sobre cómo funciona el principio de causalidad en la mente. Algo debe haber causado el revés, así que búscalo. Además, también es una buena ocasión para recurrir al observador interno, para ser paciente al distanciarse y observar los malos humores. De esta manera, tanto si el revés repentino es para bien o para mal, aprendes una valiosa lección: cómo mantener al observador interno separado de todo lo demás que pueda estar pasando, para poder observar las cosas con más cuidado.

No te compares con otros.

Tu mente es tu mente; las de los demás, son de los demás. Es como estar en el hospital y compararse con los demás pacientes de la planta. No ganas nada regodeándote en el hecho de que te estás recuperando antes de tu enfermedad que los demás de las tuyas. Ni tampoco ganas nada haciéndote sentir desgraciado porque los demás se están recuperando antes que tú. Lo que tienes que hacer es enfocar toda tu atención en tu propia recuperación.

Al meditar, no compares tu práctica con lo que hayas leído en los libros, incluido éste.

Los libros están ahí para leerlos cuando no estés meditando. Pero cuando estás meditando, tienes que enfocarte en la respiración. Los libros simplemente te dan ideas sobre lo que *podría* pasar. Pero aprenderás mucho más observando lo que *está* sucediendo y —si es necesario— averiguando

cómo mejorar en el acto lo que esté pasando.

MANTENER LA MOTIVACIÓN

Entrenar la mente es un proyecto a largo plazo. Requiere cierto grado de madurez para seguir motivado cuando la novedad y el entusiasmo inicial se hayan desgastado. Sobre todo cuando los avances son lentos, puede que te veas derrotado por el aburrimiento, el desánimo, la impaciencia o duda. Si tu motivación flaquea a causa de alguna de estas emociones, mira las recomendaciones dadas para contrarrestarlas en la sección siguiente.

De todos modos, hay momentos en que la motivación flaquea simplemente porque las demandas de tu vida personal se hacen tan apremiantes que absorben todo el tiempo y la energía que necesitarías para meditar. Si te está pasando esto, tienes que recordarte constantemente la importancia de meditar: que si tu mente no está entrenada, es muy posible que responda a las demandas de la vida cotidiana de maneras inhábiles.

Lo primero que hay que recordar es que “apremiante” no siempre significa “importante”. Aprende a distinguir qué demandas externas se pueden dejar de lado un tiempo para poder centrar la mente.

Lo segundo que hay que recordar es que el mundo no te va a dar tiempo para meditar. Tienes que darte ese tiempo tú mismo.

Tercero, recuerda que el tiempo que dediques a meditar no se lo estás quitando a las personas que quieres o de las que eres responsable. De hecho es un regalo que les haces, desde el punto de vista de tu estado mental mejorado.

Cuarto, recuerda que este estado mental mejorado también te ayudará a simplificar tu vida y hacerla más manejable.

Así que, para asegurarte de seguir buscando tiempo regularmente, intenta añadir algunas voces nuevas a tu comité interno, o fortalecerlas si ya existen — voces que te den palabras de ánimo y te motiven para seguir el rumbo. Cuáles serán las más efectivas para ti, es algo que tendrás que observar por tu cuenta. Esto varía de una persona a otra, e incluso con la misma persona, varían con el tiempo.

Éstas son algunas de las voces que otros meditadores han considerado efectivas:

La voz de la cautela: la que te recuerda la tensión y el sufrimiento innecesarios que una mente sin entrenamiento puede causarte a ti y a quienes te rodean. Ésta es la voz que también te dice, “Si no entrenas tu mente, ¿quién la va a entrenar por ti? Y si no lo haces ahora, no pienses que se volverá más fácil cuando te hagas más viejo.”

La voz de la compasión te recuerda las maneras en que meditar es una

expresión activa de la buena voluntad hacia ti y hacia quienes te rodean. Empezaste a meditar porque querías algo mejor que la vida que tenías. Si realmente te quisieras —y quisieras a tus seres queridos— ¿dejarías pasar esta oportunidad? Esta voz se ve reforzada cuando adquieres el sentido de cómo respirar cómodamente, porque entonces te puedes recordar, sobre todo cuando te sientes desquiciado, lo bien que sienta pasar un rato con una respiración nutritiva.

La voz del orgullo saludable te recuerda la satisfacción del trabajo bien hecho. Ésta es la voz que te recuerda lo bien que te sientes cuando has sido capaz de comportarte hábilmente en áreas en las que antes no eras tan hábil. ¿No te gustaría expandir más tu rango de habilidades?

La voz de una vergüenza saludable crece del orgullo saludable. Te recuerda algunas de las maneras en que a veces has dejado que los miembros inhábiles del comité tomaran el control, aunque sabías que no debías. ¿Quieres seguir siendo su esclavo? Y si realmente hay gente en el mundo capaz de leerte la mente, ¿qué pensarían si te la leyeran? (esta vergüenza es saludable en el sentido de que va dirigida, no hacia ti como persona, sino hacia tus actos).

La voz de la inspiración te recuerda los ejemplos establecidos por otros meditadores del pasado. Ellos hicieron algo noble con sus vidas; ¿acaso no quieres llevar una vida noble tu también? Esta voz se ve reforzada cuando lees sobre otros que fueron capaces de superar sus dificultades en la meditación y no solo obtuvieron paz mental, sino que además dejaron un buen ejemplo para el mundo. Tu sentido de la inspiración también puede reforzarse al asociarte con otros meditadores y sacar energía del grupo.

La voz del padre o madre interior te promete una pequeña recompensa para ayudarte a atravesar los tramos difíciles de la práctica: un inofensivo placer sensorial que te regalarás si te atienes a tu horario de meditación.

La voz del buen humor benevolente pone de manifiesto lo tontas que serían algunas de las racionalizaciones que te haces para no meditar, si te distanciaras de ellas un poco. No es que tú seas más tonto de lo humanamente normal —es que lo humanamente normal es bastante tonto. El buen humor benevolente hacia ti mismo surge de tu capacidad para distanciarte de tus actos, igual que el discernimiento. Por eso los maestros de meditación famosos tienen un sentido del humor tan cortante. Tus manías y racionalizaciones, cuando logras reírte de ellas, pierden mucho de su poder.

Así que intenta adquirir el sentido de distinguir cuáles de estas voces te puede poner de nuevo en marcha y date palabras de ánimo acordes con tu propia psicología.

Además, escucha charlas del Dhamma grabadas y busca cosas para leer que

te recuerden los valores de la práctica. Esto te ayudará a seguir el rumbo.

Si realmente tienes muy poco tiempo, recuerda que no hace falta que te sientes con los ojos cerrados para entrenar la mente. Como han dicho muchos maestros, si tienes tiempo de respirar tienes tiempo de meditar, incluso durante otras actividades.

Además, puede que te ayude recordarte que si de verdad estás ocupado, no estás tan ocupado como para meditar. Lo que estás es demasiado ocupado como para *no* meditar. Te debes a ti mismo y a quienes te rodean, mantener las pilas bien cargadas.

EMOCIONES PERTURBADORAS

Al tratar con emociones perturbadoras, es útil recordar los tres tipos de fabricación mencionados en la [Introducción](#): la fabricación corporal (la respiración que entra y sale); la fabricación verbal (el pensamiento dirigido y la evaluación); y la fabricación mental (la sensación y las percepciones). Éstas son las materias primas con las que se construyen las emociones. Para salir de una emoción inhábil, tienes que cambiar la composición de las materias primas. No te dejes engañar por la idea de que la emoción te está diciendo lo que sientes *de verdad*. Cada emoción es un paquete de fabricaciones, así que una emoción hábil fabricada conscientemente no es menos realmente “tú” que una emoción inhábil fabricada inconscientemente por la fuerza de la costumbre.

Así que aprende a experimentar con los ajustes de los varios tipos de fabricación. Algunas veces, cambiar la forma de respirar te puede sacar de una emoción inhábil; otras veces tendrás que trastear con otros tipos de fabricación para ver qué te funciona.

Una vez más, la imagen del comité es una percepción de fondo útil: sea cual sea la emoción, es simplemente uno de los miembros del comité —o una facción disruptiva— que pretende estar hablando en nombre de todo el comité e intentando expulsar a los miembros que quieren meditar.

La lección número uno al tratar con emociones perturbadoras es que tienes que identificarte con los miembros que quieren beneficiarse de la meditación. Si no lo haces, ninguno de estos métodos te funcionará durante mucho tiempo. Si lo haces, la batalla está medio ganada.

Vas a tener que explorar y experimentar por ti mismo para ver qué estrategias de refabricación te funcionan con tus emociones particulares, pero éstas son algunas posibilidades para ayudarte a empezar:

Aburrimiento. Esto suele provenir de no prestar una atención cuidadosa a lo que estás haciendo. Si tienes la sensación de que en tu meditación no está pasando nada, recuérdate que estás justo en el sitio ideal para observar tu

mente. Si no estás viendo nada, es que no estás mirando. Así que intenta observar más cuidadosamente la respiración, o haz un esfuerzo por detectar potenciales distracciones más deprisa. Recuerda que el aburrimiento en sí es una distracción. Va y viene. En otras palabras, no es verdad que no esté pasando nada. El aburrimiento está pasando. El hecho de que te estés identificando con él supone que te has perdido los pasos que mediante los que se ha formado. La próxima vez, presta más atención.

Una percepción útil para tener en mente es la de que eres un observador de la naturaleza. No puedes acordar un encuentro en un sitio concreto a una hora determinada con la vida salvaje. Tienes que ir a un sitio al que la fauna salvaje suele ir —como un abrevadero de la sabana— y luego sentarte allí: muy alerta, para poder oírlos llegar, pero también muy quieto, para no asustarlos y ahuyentarlos. La respiración en el momento presente es el abrevadero de la mente —donde los movimientos de la mente se muestran más claramente— así que estás en el sitio preciso. Ahora todo lo que tienes por hacer es aprender cómo dominar la habilidad de permanecer tan quieto como alerta.

Desánimo. Esto viene de compararte desfavorablemente con tus ideas sobre cómo deberías estar progresando. Además de releer la sección [Valorando los avances](#), lee algunas de las historias del Theragatha y del Therigatha en el Canon Pali, disponibles [en inglés] en el sitio web de accesstoinsight.org. Son versos de monjes y monjas que explican los problemas que tuvieron con la meditación antes de alcanzar, finalmente, el despertar. Mantén en mente la percepción de que si ellos pudieron superar sus problemas —que a menudo eran severos—, tú también puedes superar los tuyos.

Además, que no te dé vergüenza o miedo darte palabras de ánimo mientras meditas. Una actitud tipo “sí se puede” es lo que marca la diferencia, así que dale ánimos a los miembros del comité que puedan ayudarte con eso. Al principio te puede parecer artificial —sobre todo si los miembros tipo “no se puede” hace tiempo que dominan el debate— pero con el tiempo empezarás a ver resultados, y las actitudes positivas ya no te parecerán tan artificiales.

Y recuerda siempre: una mala sesión de meditación siempre es mejor que ninguna sesión. Con una mala sesión por lo menos queda la esperanza de que llegues a entender por qué ha sido mala. Pero sin ninguna sesión, no hay esperanza.

Ansiedad y preocupación. Estas emociones inquietas se alimentan de la percepción de que si te preocupas lo suficiente por el futuro, estarás mejor preparado para los peligros que te aguardan. Esta percepción es ridícula. Recuérdate que el futuro es altamente incierto. No puedes saber qué peligros te vendrán, pero *sí* que sabes que una *sati*, una alerta y un discernimiento reforzados son la mejor preparación para cualquier emergencia inesperada. La

mejor forma de desarrollar estas cualidades es volver a la respiración. Y luego intentar respirar de la manera más relajada posible para contrarrestar la respiración irritada que estaba alimentando la inquietud.

Si te ves afectado por una sensación de ansiedad deslocalizada —estar incómodo sin saber por qué estás incómodo— puede que estés dentro de un círculo vicioso con sensaciones de ansiedad que te hacen respirar de forma agitada, y respiración agitada que te produce sensaciones de ansiedad. Intenta romper el círculo respirando muy consciente y consistentemente de una manera relajante y profunda, manteniendo un ritmo que involucre a todos los músculos de tu abdomen, de arriba hasta abajo. Con la inspiración, respira hacia el abdomen tan profundamente como puedas, hasta el punto en que la inspiración se sienta incluso excesivamente llena. Luego suelta la respiración de forma suave. Relaja todos los músculos de la cabeza y los hombros, para que el abdomen haga todo el trabajo. Este ritmo puede no sentirse cómodo al principio, pero romperá el círculo. Después de unos minutos, deja que la respiración regrese a un ritmo más cómodo. Mantén esto durante tanto tiempo como puedas, y las sensaciones de ansiedad deberían ir remitiendo.

Esta respiración abdominal profunda también puede ayudar a aliviar los dolores de cabeza producidos por la tensión.

Sensaciones de duelo. Si la tristeza por la pérdida de un ser querido —o de lo que fuera una relación amorosa— invade tu meditación, la manera adecuada de manejar la tristeza dependerá de si has tenido oportunidad de exteriorizarla suficientemente en otros momentos de la vida. Esta sensación de “suficiente” es diferente de un caso a otro, pero si sientes realmente la necesidad de expresar mejor tu tristeza, busca un momento y lugar adecuados para hacerlo. Luego, cuando te sientas listo para meditar, toma la determinación de dedicar el mérito de la meditación a la memoria de la persona que hayas perdido. La convicción de que esto realmente ayuda a la otra persona —donde quiera que él o ella pueda estar ahora— te permitirá beneficiarte de la estabilidad interna que la meditación puede proporcionar en tiempos de necesidad.

El duelo saludable es un proceso complejo, ya que se necesita reconocer qué tenía de especial la otra persona y vuestra relación, pero también reconocer qué no era especial: el hecho de que terminó. Toda relación tiene que terminar en un momento u otro. Es la historia de la vida humana. Uno tiene que construirse una fortaleza interior que le permita mantener una sensación de bienestar, a pesar de las pérdidas inevitables que la vida nos arroja a todos. Ésta es una de las razones por las que la gente medita.

Encontrar esta fortaleza interior no significa estar siendo desleal a la otra persona o al amor que sentías por ella. Estás demostrando que puedes ser una persona más fuerte por haber tenido esa relación. Para mucha gente, la parte difícil del duelo está en saber cuándo enfocarse menos en lo especial que era la

relación y más en lo que no lo era, sin sentirse desleales. Si nunca das el salto, tu duelo se convertirá en auto-indulgencia y te impedirá seguir siendo útil tanto a ti mismo como a las personas a las que quieres. Si tienes problemas para dar el salto, háblalo con alguien en cuyo juicio confíes.

Recuerdos dolorosos. Si mientras meditas, tu mente se ve abrumada por recuerdos de alguien que te hizo daño, recuérdate que uno de los mejores regalos que puedes hacerte a ti mismo es perdonar a esa persona. Esto no significa que debas sentir afecto por esa persona, sino simplemente que te prometes no buscar venganza por lo que te hizo. Estarás mejor si no intentas empatar viejos marcadores, porque los marcadores de la vida —a diferencia de los marcadores en los deportes— nunca llegan a un resultado final. Lo más sabio es deshacerte de la carga del resentimiento y romper el círculo vengativo que de otro modo podría mantenerte enmarañado en un desagradable tira y afloja que podría durar años. Expresa una breve frase de buena voluntad por la persona —“Que puedas recapacitar y seguir el camino hacia la felicidad verdadera”— y luego vuelve a la respiración.

Si tienes recuerdos de personas a las que tú hiciste daño, recuerda que los remordimientos no deshacen el daño que hiciste, y de hecho debilitan tu confianza en ser capaz de cambiar tu conducta. Simplemente recuérdate que no quieres volver a hacer daño a nadie nunca más y luego difunde buena voluntad hacia la persona a la que hiciste daño —dondequiera que esa persona pueda estar ahora—, luego a ti mismo y luego a todos los seres vivientes.

Pensar en todos los seres vivientes te ayuda a recordar que no eres el único que ha hecho daño a otros en el pasado. Todos nos hemos hecho daño unos a otros muchas veces durante el transcurso de innumerables vidas. Sin embargo, este tipo de pensamiento también te recuerda que las oportunidades de dañar son numerosas, así que debes tomar la decisión de tratar a todo el mundo con cuidado. Si aspiras a escapar del ciclo del dolor en el mundo, tienes que empezar por tomar *tu* propia decisión de no involucrarte en el daño a los demás. No puedes esperar a que los demás empiecen primero.

Finalmente, prométete que dedicarás el mérito de tu meditación a las personas que has dañado. Luego vuelve a la respiración.

Los mismos principios se aplican si tienes recuerdos de veces en las que alguien necesitaba tu ayuda pero no se la diste. Si el recuerdo es de una época en la que *no podías* ayudar a alguien que lo necesitaba, relea las explicaciones sobre la ecuanimidad de la [Parte Uno, sección I](#).

Lujuria. La lujuria surge cuando te enfocas en las percepciones atractivas que construyes alrededor de una persona o relación, al tiempo que ignoras el lado que no es atractivo. Esto se ve agravado por el tipo de respiración que habitualmente acompaña a las fantasías, así que la aproximación debe tener

dos vertientes.

—Primero hay que debilitar la voz que insiste en obtener un placer *inmediato*. Respira de una forma que relaje cualquier tensión del cuerpo, allí donde se encuentre. Un buen sitio para empezar es el dorso de las manos.

—Segundo, introduce percepciones desagradables en tus fantasías. Si te estás enfocando en el atractivo del cuerpo de otra persona, enfócate también en las partes desagradables justo bajo la piel. Si te estás enfocando en una narrativa atractiva sobre la relación, visualiza a la otra persona diciendo o haciendo algo realmente repulsivo. Por ejemplo, piensa en las cosas idiotas o degradantes que habrás hecho bajo la influencia de la lujuria, y visualiza a la otra persona burlándose de ti por ello a tus espaldas. Si este desprecio te excita más, piensa en otra cosa que tú sepas que le quitará el interés. Por ejemplo, piensa en todas las ataduras que conlleva una relación sexual y lo muchísimo mejor que estarás sin enredarte. Luego vuelve a la respiración.

Estas reflexiones, por cierto, no son solamente para monjes o monjas. Los discípulos laicos que están en una relación comprometida también necesitan herramientas para que la mente no merodee por el exterior de su relación. E incluso dentro de la relación, hay muchas ocasiones en las que habrá que mantener la lujuria bajo control. Y aunque no estés en una relación comprometida, también sufres cuando no eres capaz de parar a voluntad los pensamientos de lujuria. La sociedad en general puede aplaudir y ensalzar la lujuria, pero la lujuria desmedida ha hecho incalculables daños. Por eso hacen falta herramientas para contrarrestarla, no solamente durante la meditación, sino también a lo largo del día. Las buenas cualidades que florecen en su ausencia sólo tienen la oportunidad de crecer cuando la lujuria puede mantenerse dentro de unos límites.

Pasión romántica. Ésta es una variante de la lujuria en la que te enfocas menos en el cuerpo de la otra persona y más en las historias que fabricas sobre cómo esa otra persona y tú encontráis una felicidad y comprensión mutua. Recuérdate cómo tus fantasías románticas del pasado ya te llevaron a la decepción. ¿Crees que esta vez las fantasías serán más fiables? En cuanto puedas ver el peligro que entraña caer en estas fantasías, inyéctales un elemento de realidad para hacerlas menos atractivas. Piensa en la otra persona haciendo algo realmente decepcionante, como siéndote infiel, hasta que el acto de fantasear ya no tenga ningún atractivo.

Ira. Como con la lujuria, se trata con la ira empezando por ver dónde ha creado centros de presión en el cuerpo. El pecho y el estómago son buenos sitios para empezar, y las manos también. Respira de una manera que libere esa presión.

Luego intenta fabricar percepciones que contrarresten la ira. Los

pensamientos de buena voluntad se recomiendan como antídoto ideal, pero hay veces en que no estás de humor para pensamientos de buena voluntad. Así que piensa en las idioteces que haces o dices bajo cuando te puede la ira, y visualiza a la persona con la que estás enfadado imaginándola satisfecha de verte actuar como un idiota. No querrás darle esa satisfacción a una persona así, ¿no? Esta línea de pensamiento a menudo puede calmarte hasta el punto en que ya puedas pensar con más claridad.

Luego reflexiona sobre el hecho de que, si pretendes que todo salga como a ti te gustaría, te encuentras en el reino equivocado. Tendrías que estar en el paraíso. Pero estás aquí, en el reino humano. La historia humana está repleta de gente haciendo cosas desagradables. Así que deja a un lado la percepción de que tú o tus seres queridos sois víctimas especiales. Los abusos son algo común, y la ira no te va a ayudar a enfrentarlos eficazmente. Si quieres que tu respuesta ante la injusticia tenga un efecto positivo, tienes que aclararte la cabeza. Así que intenta desarrollar algo de ecuanimidad en torno al hecho de que la injusticia es algo universal, y luego haz lo que te parezca más eficaz con el ejemplo particular de injusticia que tengas delante.

Otra estrategia consiste en pensar en cualquier cosa buena que hayan podido hacer la persona o personas con las que estés enfadado. Es rara la gente que no tiene nada de bondad en absoluto. Si te niegas a ver esa bondad, no podrás confiar en que serás capaz de actuar hábilmente cuando tengas que tratar con esa gente, y se te secará el corazón.

Una imagen tradicional para esta estrategia es la de estar cruzando un desierto —quemado, cansado y temblando de sed— y encontrarse un poco de agua dentro de la huella de una vaca. Si haces pala con la mano para sacarla, llenarás el agua de arena. Así que haces lo que hay que hacer: te pones a cuatro patas y la sorbes directamente de la huella. Puede que esta postura no sea muy digna mientras lo haces, pero este no es el momento de preocuparte por tu aspecto. Tienes que darle prioridad a tu supervivencia. De la misma manera, si buscar la bondad de la persona con la que estás enfadado te parece rebajarte, te estarás privando del agua que necesitas para mantener viva tu propia bondad. Así que intenta buscar esa bondad, a ver si te facilita la creación de pensamientos de buena voluntad. Y recuerda: es por tu propio bien tanto como por el suyo.

Si no se te ocurre ningún acto de bondad de la persona con la que estés enfadado, compadécete de ella: se está enterrando a sí misma en un profundo agujero.

Celos. Los celos son un tipo concreto de ira que viene de ver cómo otras personas experimentan buena suerte a tu costa, o eso te parece —como cuando un compañero de trabajo se lleva el mérito por algo que crees que te pertenece a ti, o cuando una persona de la que estás enamorado se enamora de otra

persona. Además de la ira, los celos añaden percepciones de decepción y orgullo herido. Siempre proceden de haber puesto tus esperanzas de felicidad en algo que está bajo el control de otra persona.

Una forma de tratar con los celos consiste en recordarte que, si no dejas de definir tu felicidad y tu autoestima en términos de cosas que no puedes controlar, siempre serás su esclavo. ¿No sería hora de buscar sinceramente una felicidad en tu propio interior? También puedes preguntarte si pretendes acaparar toda la felicidad y buena suerte del mundo para ti solo. ¿Si es así, qué clase de persona eres? Si ha habido veces en el pasado en que has disfrutado poniendo celosas a otras personas, recuérdate que los celos que estás experimentando son la consecuencia inevitable. ¿No sería hora de salir de ese círculo vicioso?

Tal vez una de las percepciones más útiles para tratar con los celos sea la de distanciarse e intentar ver la vida y el mundo en perspectiva, como un todo, para darte cuenta de lo insignificantes que realmente son las cosas por las que sientes celos. Piensa en la visión del Buddha sobre el mundo humano: gente amontonándose como peces nadando en charcos pequeños, peleándose por un agua que se seca poco a poco. ¿Vale la pena seguir peleando por cosas mezquinas y degradantes, o sería preferible encontrar una fuente de felicidad mejor?

Tras pensar de estas maneras, tómate algo de tiempo para desarrollar la actitud sublime de la ecuanimidad y —si te sientes con ánimos— añádele algo de alegría empática.

Impaciencia. Cuando la práctica no está dando resultados tan de prisa como desearías, recuerda que el problema no está en el deseo *per se*. Simplemente es que lo has enfocado en el sitio equivocado: en los resultados más que en las causas que producirán esos resultados. Es como conducir un coche hacia una montaña que está en el horizonte. Si te pasas todo el rato mirando la montaña, te saldrás de la carretera. Tienes que mantener tu atención enfocada en la carretera y seguirla cada centímetro del camino. Eso es lo que te llevará hasta la montaña.

Así que cuando te sientas impaciente con la meditación, recuerda que tienes que mantener el enfoque del deseo en permanecer con la respiración, en mantener la *sati* y estar alerta, y en todas las demás partes de la práctica que cuentan como causas. Si enfocas tu deseo en desarrollar las causas bien, los resultados tendrán que llegar.

Si la impaciencia viene de un deseo de terminar con la meditación para poder seguir con el resto de tu vida, recuerda que el resto de tu vida te ha dejado la mente necesitada de algo con qué curarla. La meditación es exactamente esa medicina, como la pomada que te pondrías en una urticaria.

No se trata de ponerte la pomada y luego quitártela con agua. Tienes que dejarla ahí para que pueda ejercer su efecto curativo. De igual forma, tienes que dar tiempo a la respiración y a las cualidades hábiles que estás desarrollando en torno a ella para que puedan hacer su trabajo.

Y recuerda que la meditación no es algo que se practique de manera intermitente. Igual que tu cuerpo necesitará medicamentos mientras esté expuesto a los estragos del mundo, tu mente necesitará la medicina curativa de la meditación mientras vivas.

Duda. Esta emoción se da de dos maneras: dudas sobre ti mismo, lo cual ya se ha abordado en el apartado Desánimo y dudas sobre la práctica. Esta última duda se puede superar de dos maneras.

—La primera consiste en leer cosas sobre el ejemplo del Buddha y sus nobles discípulos. Fueron (y son) gente de sabiduría e integridad. Enseñaban gratis. No tenían ninguna razón para tergiversar la verdad delante de nadie. Es raro encontrar maestros así en el mundo, así que deberías darles el beneficio de la duda.

—La segunda manera consiste en recordarte que la práctica sólo puede ser juzgada verdaderamente por una persona honesta. ¿Eres sincero al permanecer con la respiración? ¿Eres sincero al observar cuándo tu mente está actuando de formas hábiles y cuándo no? ¿Podrías ser más sincero en estas áreas? Sólo serás capaz de superar tus dudas siendo realmente observador e intentando realizar la práctica de manera verdaderamente justa y seria, empujándote más allá de tus propios límites. Al final, llegue o no a ser la práctica algo real, lo que sí es cierto es que solamente adquieres aprendizajes cuando eres observador y diligente, de modo que la energía que dediques a estas cualidades seguro que no será un desperdicio.

VISIONES Y OTROS FENÓMENOS SORPRENDENTES

Cuando la mente empieza a aquietarse, a veces pueden aparecer intuiciones inusuales: visiones, voces y otros fenómenos sorprendentes. A veces proporcionan información verdadera; a veces, falsa. La información verdadera es particularmente peligrosa, porque te conduce a creer que te puedes fiar de todo lo que te aparezca en la mente, así que empiezas a dar crédito a cosas que son falsas. Las intuiciones de esta clase también suelen conducir a una fuerte vanidad, porque empiezas a creerte que de alguna manera eres especial. Todo esto te aleja mucho del camino.

Por esta razón, la regla general a seguir con respecto a estas cosas es dejarlas en paz. Recuerda: *no todo lo que surge en una mente inmóvil tiene por qué ser fiable*. Así que no sientas que te estás perdiendo algo importante por no involucrarte en estas cosas. Sólo deberías arriesgarte a implicarte en ellas si estás bajo la

supervisión personal de un maestro hábil que las conozca y sepa manejarlas. La mejor información que puede ofrecer un libro como éste sobre ellas consiste en enseñarte cómo apartarte de ellas. Por ejemplo:

Señales. A veces cuando la mente se aquieta, puede que aparezca una luz en la mente, o puede que oigas un sonido de alta frecuencia en los oídos. O puede que se dé una sensación inusual relacionada con algún otro sentido: un olor, un sabor, una sensación táctil. Si esto sucede, no dejes la respiración. No son más que señales de que te estás asentando, míralas como si fueran señales de tráfico en la carretera. Cuando ves una señal que indica la entrada a una ciudad, no te sales de la carretera para pasar por encima de la señal. Te quedas en la carretera, y eso te acerca más a la ciudad.

Visiones. Cuando la mente empieza a asentarse —o si deja la respiración por un descuido de la *sati*— puede que te veas a ti mismo, a otra persona u otro lugar en el espacio o el tiempo. Estas cosas vienen a la mente cuando está tranquila pero no totalmente establecida en su objeto. Para deshacerte de ellas, mantén la respiración presente de nuevo respirando profundamente hasta el corazón tres o cuatro veces, y así desaparecerán. Si la visión es de otra persona, antes difunde buena voluntad hacia esa persona, y luego respira profundamente hasta el corazón para dejar que la visión se disuelva.

Sensación de haber abandonado el cuerpo. Si te aparece la sensación de estar fuera de tu cuerpo, puede que te sientas tentado a moverte un poco por el plano astral, pero deberías resistirte a ello. Hay peligros en él, y mientras tanto estás dejando tu cuerpo desprotegido. Puedes regresar a él trayendo a la mente las cuatro propiedades básicas que conforman tu sentido del cuerpo tal como lo experimentas desde dentro: la energía respiratoria, el calor, el frescor y la solidez (ver la explicación sobre el [cuarto jhana](#), en la Parte Cuatro).

Presencias externas. Si notas una energía o presencia desencarnada fuera de tu cuerpo, no tienes por qué descubrir quién es o qué la está causando. Simplemente llena tu cuerpo de conciencia y energía respiratoria. Piensa en tu conciencia y tu energía respiratoria como algo sólido e impenetrable, desde la coronilla hasta las puntas de los dedos de pies y manos. Cuando hayas asegurado así tu cuerpo, puedes difundir pensamientos de buena voluntad en dirección a la presencia externa y en todas direcciones. Sigue con esto hasta que la sensación de la presencia externa se haya ido.

QUEDARSE ENCALLADO EN LA CONCENTRACIÓN

Hay dos clases de apego a la concentración: saludable y enfermizo. El apego saludable a la concentración es un elemento necesario para desarrollarla como habilidad. Esta clase de apego hace que intentes mantener la quietud interior

en todas las situaciones mientras cumples con tus otras responsabilidades durante el día. Te tomas interés por descubrir por qué no logras mantenerla en algunas situaciones e intentas encontrar tiempo libre para dedicarle a una práctica más formal, aunque sólo sean intervalos cortos y dispersos durante el día. La razón de que este apego sea sano es que te ayuda a reconocer cualquier apego enfermizo como un problema a resolver, y te da una buena base central sobre la cual resolverlo.

Con el apego enfermizo a la concentración, no quieres dejar la práctica formal en absoluto, no quieres relacionarte con los demás para nada y no quieres cumplir con tus responsabilidades en el mundo, pues te parece que el mundo no es más que un estorbo para tu paz mental. Simplemente quieres utilizar la concentración como excusa para escapar de tus responsabilidades mundanas.

Tienes que recordar que tus responsabilidades son oportunidades importantes de desarrollar las buenas cualidades mentales que necesitas para entrenar la mente en el discernimiento: Paciencia. Persistencia. Ecuanimidad. Además, la inquietud que sientes al enfrentarte al mundo no proviene del mundo; proviene de dentro de tu propia mente. Si simplemente te escondes en la concentración, te acurrucarás alrededor de las raíces de tu inquietud interna, pero nunca serás capaz de arrancarlas. Al final acabarán por destruir tu concentración y no te quedará nada a qué agarrarte en absoluto.

PERSPICACIAS ALEATORIAS

Si un momento (o evento) de perspicacia surge en tu cabeza mientras estás meditando, tienes que decidir rápidamente si es algo a lo que vale la pena prestar atención o si se trata simplemente de una distracción más. Una regla rápida es ésta: si la perspicacia se puede aplicar directamente a lo que estás haciendo en la meditación justo en ese momento, dale una oportunidad. A ver si funciona. Si no funciona, déjala correr. Si no se aplica directamente a lo que estás haciendo, déjala correr. No temas estar perdiéndote algo valioso. Si intentas agarrarte a ello, te irá alejando cada vez más de la respiración. Si realmente es algo valioso, se te quedará en la mente sin tener que obligarte a recordarlo.

Piensa en la concentración como en una gallina que pone huevos de oro. Si te pasas todo el rato recogiendo y almacenando los huevos, la gallina se te morirá por falta de atención. Y el oro de estos huevos es como el oro en la mayoría de los cuentos de hadas: si no lo utilizas bien al momento, se convierte en cenizas y plumas. Así que, si el huevo no se puede usar al momento, descártalo. Pon tu energía en cuidar de la gallina.

Ésta es otra área en la que es importante recordar: no todo lo que surge en una mente en calma es fiable. Aquietar la mente te da acceso a muchas de sus

habitaciones que tal vez sellaste un día, pero aunque ahora esas puertas estén de nuevo abiertas no significa que contengan nada de valor. Algunas no guardan más que trastos viejos.

Si una perspicacia que has descartado durante la meditación todavía te viene a la mente después de haber terminado, pregúntate cómo se puede aplicar a la forma en que llevas tu vida. Si parece ofrecer alguna perspectiva sabia sobre cómo actuar en una situación particular, podrías probar a ver si realmente ayuda. Además, para asegurarte de que no te involucras demasiado en algo que podría ser una quimera, pregúntate: hasta qué punto es cierto lo contrario? Ésta es una de las preguntas más importantes que hay que tener a mano para mantener el balance como meditador.

Si la perspicacia es de un tipo más abstracto —sobre el significado del universo o lo que sea— déjala correr. Recuerda que las preguntas del discernimiento no tratan sobre abstracciones sino sobre actos. *Tus* actos. La clase de perspicacia que estás buscando en la meditación también es la que tiene que ver con tus actos.

El Día a Día de la Meditación

Hay dos razones principales por las que extender la práctica de la meditación al resto de la vida cotidiana. La primera es que así creamos una inercia que se extiende desde una sesión formal de práctica hasta la siguiente. Si troceas tu vida dividiéndola en momentos en los que meditas y momentos en los que no, la energía que se forma en una sesión se va disipando mientras llegas a la siguiente. Cada vez que te sientas a meditar, tienes que empezar otra vez de cero.

Es como tener a un perro atado con una correa. Si le dejas la correa muy larga, la tendencia será que la vaya enredando por todas partes: farolas, árboles, piernas de gente. Y a ti te tocará la laboriosa y larga tarea de desenredar la correa para recuperar al perro y la correa. Pero si el perro tiene la correa corta, cuando te sientas a meditar el perro y la correa ya están ahí mismo. De la misma manera, si intentas mantener el centro de gravedad de tu meditación durante el día, cuando llega la hora de sentarte a meditar ya estás centrado. Puedes continuar a partir de ahí.

La segunda razón para extender la práctica de la meditación al resto de la vida cotidiana es que te permite traer las habilidades que has desarrollado en la meditación para que ayuden justo donde hacen más falta: en la tendencia de la mente de crear sufrimiento y tensión para sí misma durante el día.

Tener la sensación de que tu centro es un lugar seguro y cómodo te ayuda a permanecer anclado en medio de la confusión de la vida diaria. No se te llevan los acontecimientos, porque tienes una base sólida dentro. Es como un poste en una playa rocosa frente al mar. Si el poste se deja tirado en la playa sin más, las olas lo llevarán de un lado para otro y será un peligro para cualquiera que juegue en el agua. Al final la marea lanzará el poste contra las rocas y lo hará astillas. Pero si el poste se pone vertical y se clava firmemente en el lecho de roca, las olas no podrán moverlo. Estará sano y salvo y no representará ningún peligro para nadie.

Algunos se quejan de que tratar de practicar la meditación en medio de la vida cotidiana no hace más que añadir una tarea más a las muchas otras tareas que ya estaban intentando compaginar, pero no hay que verlo de ese modo. La meditación te ofrece un sitio sólido desde el que controlar tus demás responsabilidades más fácil y hábilmente. Como te dirán muchos meditadores, cuanto más *sati* y más alerta apliques a tus responsabilidades,

mejor rendirás. En lugar de interferir con tu trabajo, la meditación te vuelve más atento y alerta con respecto al mismo. El hecho de permanecer enfocado en lugar de dejar que tu mente divague por todas partes, te ayuda a administrar tu energía para poder dedicar más vigor a lo que sea que tengas que hacer.

Al mismo tiempo, tener una sensación clara de un centro inmóvil te ayuda a ver movimientos de la mente que de otro modo te habrías perdido. Es como estar acostado en medio del campo. Si miras al cielo sin ninguna referencia del suelo, no sabes lo deprisa que se mueven las nubes, o en qué dirección van. Pero si tienes un punto fijo de referencia —lo alto de un tejado o un poste largo— puedes notar claramente la dirección y velocidad de las nubes. De manera similar, cuando tienes un punto fijo de referencia puedes notar cuándo la mente se dirige al lugar equivocado y puedes traerla de vuelta antes de que se meta en problemas.

La meditación en el día a día es básicamente una versión más complicada de la meditación caminando, porque tienes que enfrentarte a tres áreas de enfoque principales: (1) mantener el enfoque interno (2) mientras tomas parte en actividades (3) entre las actividades que te rodean. Las diferencias principales son, por supuesto, que (2) y (3) son más complejas y están menos bajo tu control. Pero hay maneras de compensar esa complejidad añadida. Y puedes utilizar cualquier medida de control que *tengas* sobre tus actos y tu entorno para crear mejores condiciones para la práctica. Demasiado a menudo ocurre que la gente intenta encajar la meditación a la fuerza en las grietas de sus vidas tal cual las están viviendo, lo cual no suele darle a la meditación el espacio que necesita para crecer. Si te tomas en serio de verdad lo de enfrentarte al problema del sufrimiento y la tensión, tienes que redistribuir tu vida lo mejor que puedas para fomentar las habilidades que quieres desarrollar. Pon el entrenamiento de la mente en un lugar elevado de tu lista de prioridades en todo lo que hagas. Cuanto más alto puedas, mejor.

Como decía en la [Introducción](#), algunos de los consejos que se dan aquí en la Parte Tres pueden estar asumiendo un mayor nivel de compromiso del que actualmente estás dispuesto a aceptar. En tal caso, lee selectivamente —pero con un espíritu de sinceridad contigo mismo. Intenta ser claro acerca de qué miembros del comité interno están haciendo la selección.

I: EL ENFOQUE INTERNO

Puede que descubras que no eres capaz de observar la respiración que entra y sale mientras estás metido a fondo en una tarea complicada, pero sí que puedes mantener una sensación general de la cualidad de la energía

respiratoria en el cuerpo.

Ésta es una área en la que las lecciones que has aprendido de la meditación sentado pueden ser de ayuda. Hay dos habilidades que son particularmente útiles.

1. Intenta darte cuenta de cuáles son los puntos detonantes de tu campo de energía respiratoria: esos puntos que tienden a tensarse o constreñirse más rápidamente, creando patrones de tensión que se expanden a otras partes del cuerpo. Es frecuente que esos puntos sean la garganta; los alrededores del corazón; el plexo solar, justo frente al estómago; o el dorso de las manos o el empeine de los pies.

Una vez identificado un punto de este tipo, úsalo como sitio en el que ir centrando la atención durante el día. Asegúrate sobre todo de que este punto permanezca abierto y relajado. Si te das cuenta de que se ha constreñido, deja un momento lo que estés haciendo y respira a través de él. En otras palabras, envía energía respiratoria buena a esa área y permite que se relaje tan pronto como puedas. Eso ayudará a dispersar la energía de la tensión antes de que se apodere de otros lugares de tu cuerpo y mente.

Al principio, puede que te descubras apartándote de este sitio más de lo que permaneces en él. Como con la meditación sentado, tienes que ser paciente pero firme contigo mismo. Cada vez que te des cuenta de que has perdido el sitio, vuelve a él enseguida y libera cualquier tensión que haya podido acumular mientras tanto. Puede que te sea útil ponerte recordatorios: por ejemplo, que harás un esfuerzo especial para quedarte en tu sitio cada vez que cruces una calle o te encuentres un semáforo en rojo. Con el tiempo, puedes ir poniéndote metas más elevadas e intentar permanecer centrado y relajado durante periodos de tiempo más largos.

Para hacer esto, vas a tener que combatir ciertas viejas costumbres subconscientes defensivas, así que puede que tardes en dominar esta habilidad. Pero si insistes en mantener relajado tu sitio, al final verás que acumulas menos tensión durante el día. Te verás menos aplastado bajo la sensación de tener que quitarte algo de encima. Al mismo tiempo, irás disfrutando más de intentar mantener el centro, porque te sentirás más estable y en paz. Esto te ayudará a seguir. Si te encuentras en una situación en la que no tienes nada más que hacer que estar sentado —como en una reunión o en la sala de espera del médico— puedes estar en la gloria con la sensación de paz en tu centro y nadie tiene por qué saberlo.

Mantener tu centro relajado también te ayuda a hacerte más consciente de las pequeñas cosas que te encienden. Esto te proporciona mayor perspicacia sobre el funcionamiento de tu propia mente. Estableces un lugar en el que te puedes apartar de tus pensamientos y observarlos simplemente como miembros del comité. No tienes que implicarte en todo lo que el comité

propone. Si se propone algo inhábil, aprendes a reconocerlo como tal y respiras mientras pasa.

Según vas fortaleciendo tu capacidad de mantener el centro relajado y pleno en todas las situaciones, vas desarrollando los fundamentos del observador interno. Desarrollar esta identidad en la mente te ayuda a pasar el día con menos desgaste emocional, y a darte cuenta de cosas en ti mismo y en tu entorno en las que nunca habías reparado. En otras palabras, es un buen fundamento para que el discernimiento surja durante las actividades diarias. Además, también fortalece el discernimiento que traes a la meditación formal.

2. La segunda habilidad respiratoria útil durante el transcurso del día consiste en llenar el cuerpo de respiración y conciencia cuando te encuentras en una situación difícil, sobre todo cuando te ves enfrentado a una persona difícil. Piensa en la respiración como en un escudo protector, para que la energía de la otra persona no penetre en la tuya. Al mismo tiempo, visualiza las palabras y actos de esa persona como si te pasaran de largo, no impactándote directamente. Esto te ayudará a sentirte menos amenazado y te permitirá pensar más claramente en cómo responder de manera apropiada. Y como estás creando un campo energético sólido, puede que produzcas un efecto calmante y estabilizador en la gente y la situación que te rodea.

Ésta también es una habilidad cuyo dominio se recomienda cuando estás con gente que viene a comentarte sus problemas. A menudo, subconscientemente sentimos que no estamos siendo empáticos si no absorbemos algo de su dolor. Pero nuestra sensación de absorber su energía en realidad no les alivia la carga; simplemente sobrecarga la nuestra. En realidad se puede ser empático —e incluso ver sus problemas con más claridad— si uno permanece dentro de una capa protectora de energía respiratoria clara y sana. De esa manera no se confunde su dolor con el tuyo propio.

Lo ideal es combinar estas dos habilidades en una sola, como harías con la meditación caminando. En otras palabras, mantener el enfoque en el sitio elegido como actitud por defecto, pero aprendiendo a expandir la respiración y la conciencia para que se extiendan por todo el cuerpo tan rápido como sea posible cuando sientas la necesidad. Así estás preparado para cualquier cosa que surja en el transcurso del día.

II: LAS ACTIVIDADES

Enseguida descubrirás que las cosas que perturban tu meditación en el día a día no vienen todas del exterior. Tus propias actividades —lo que haces, dices y piensas— también pueden desequilibrarte. Por eso el principio de la

limitación es una parte esencial de la práctica: dedicas especial atención a no hacer ciertas cosas y a no dirigir tu atención de maneras que deshagan el trabajo de la meditación.

Es importante *no* ver esta limitación como una forma de confinamiento que restringe el rango de tus actividades. En realidad es una puerta a la libertad — libertad del daño que te produces a ti mismo y a la gente que te rodea. Aunque algunas de las formas tradicionales de limitación puedan parecer restrictivas al principio, recuerda que los únicos que se sienten cercados son los miembros inhábiles del comité. Los miembros hábiles que se han visto pisoteados son los que ahora reciben algo de espacio y libertad para desarrollarse y crecer.

Al mismo tiempo, la práctica de la limitación no significa restringir tu rango de conciencia. Suele pasar que pensamos en hacer algo o mirar algo solamente enfocándonos en lo que nos gusta o lo que no nos gusta. La limitación nos fuerza a considerar *por qué* nos gusta o nos disgusta algo, y *qué sucede como resultado* de dejarse llevar por eso que nos gusta o nos disgusta. De esta manera, amplías la perspectiva y adquieres perspicacia sobre áreas de la mente que de otro modo quedarían a oscuras y entre bambalinas. La limitación se convierte en una manera de adquirir discernimiento.

A algunos miembros del comité de la mente les gusta argumentar que sólo llegarás a comprenderlos si accedes a sus peticiones, y que si no, se esconderán donde no puedas verlos. Si te crees ese argumento, nunca te liberarás de su influencia. La única manera de darles la vuelta consiste en insistir en no creértelos, porque entonces presentarán su siguiente línea de defensa, y luego la siguiente. Al final llegarás al nivel en el que se revelan de verdad y entonces verás lo débiles que son en realidad sus razonamientos. Así que, como ves, la limitación es una forma de desarrollar discernimiento en áreas que la indulgencia mantiene ocultas.

Otra forma de pensar en la limitación consiste en ver la meditación como un ejercicio que sirve para construir un hogar para la mente —un lugar en el que poder descansar con una sensación de protección y en el que poder nutrir a la mente. Si no te limitas nunca, es como si las puertas y ventanas de tu hogar interior permanecieran abiertas las 24 horas del día. Personas y animales entrando y saliendo, y dejándolo todo hecho un asco. Si cierras las puertas y las ventanas solamente cuando practicas la meditación formal, te ves forzado a desempeñar el papel de bedel cada vez que te pones a meditar. Y además te darás cuenta de que algunas de las personas o animales que te han entrado no querrán irse. Te robarán todo lo nutritivo que hayas almacenado y no te quedará nada para ti. Así que tienes que adquirir un sentido de la limitación que te permita discernir cuándo tienes que abrir puertas y ventanas y cuándo tienes que cerrarlas. Así tu mente tendrá un buen hogar.

Si tienes miedo de que la limitación te prive de tu espontaneidad, recuerda

el daño que la espontaneidad desentrenada puede causar. Piensa en las cosas que has dicho o hecho sin pensar y que luego has lamentado mucho tiempo después. Lo que creías que era tu “espontaneidad natural” resultó que no era más que la inercia de una costumbre inhábil, tan artificial y forzada como cualquier otra costumbre. La espontaneidad es algo admirable y pertinente solamente cuando se ha entrenado hasta tal punto que un acto hábil se convierte en algo fluido y sin esfuerzo. Esto es lo que admiramos en los grandes artistas, intérpretes y estrellas del deporte. Esa espontaneidad suya ha costado años de entrenar. Así que mira a la limitación como una manera de entrenar la espontaneidad para que se vuelva fluidamente hábil. Esto puede llevar tiempo, pero será un tiempo bien empleado.

Existen tres formas tradicionales de ejercer la limitación: desarrollar un sentido de la moderación en la conversación, respetar los preceptos y limitar los sentidos.

MODERACIÓN EN LA CONVERSACIÓN

La primera lección de la meditación consiste en controlar la boca. Si no eres capaz de controlar la boca, de ninguna manera serás capaz de controlar la mente.

Así que antes de decir nada, pregúntate: (1) “¿Es cierto?” (2) “¿Es beneficioso?” (3) “¿Es este el momento de decirlo?” Si la respuesta a las tres cosas es Sí, entonces dílo. Si no, quédate callado.

Cuando conviertes en costumbre el hacerte estas preguntas, te das cuenta de que en realidad hay muy poco que decir que valga la pena.

Esto tampoco implica tener que volverse arisco. Si estás en el trabajo y tienes que hablar con tus compañeros para crear una atmósfera de trabajo armoniosa, eso cuenta como conversación válida. Pero ten cuidado de que este lubricante social no vaya más allá y termine convirtiéndose en charla inútil. Esto no es sólo un desperdicio de energía, sino también una fuente de peligro. Demasiado lubricante puede dejar el motor pegajoso. A veces, las palabras que causan más daño son aquellas que, cuando te vienen a la mente, las dejas salir tal cual por la boca sin ningún filtro previo.

Si observar el principio de la moderación en la conversación significa ganarte la reputación de persona discreta, pues muy bien. Descubrirás que las palabras, si tienes más cuidado a la hora de decirlas, adquieren más valor. Además, estarás creando una atmósfera mejor para tu mente. Si te pasas el día parloteando sin parar, ¿cómo vas a detener esa charla mental cuando te sientes a meditar? Pero si desarrollas la costumbre de vigilar lo que dices, esa misma costumbre se acaba transfiriendo a la meditación. Todos los miembros de tu comité también aprenden a vigilar lo que dicen.

Esto no significa que tengas que prescindir del humor, sólo que aprendas a emplear el humor con sabiduría. El humor en nuestra sociedad tiende a caer en las categorías del habla inhábil: mentiras, cizaña, groserías y palabrería. Es un reto aprender a utilizar el humor para decir cosas ciertas, armoniosas y que sirvan a un buen propósito. Piensa un momento en los grandes humoristas del pasado: recordamos su humor por la habilidad que tenían al expresar la verdad. Puede que aspire a ser un gran humorista o puede que no, pero el esfuerzo que supone aprender a utilizar sabiamente el humor es una gran manera de ejercitar el discernimiento. Si eres capaz de aprender a reírte sabiamente y de corazón cuando te topas con las debilidades del mundo que te rodea, aprenderás a reírte igual de tus propias debilidades. Y ésta es una de las habilidades más esenciales del repertorio de cualquier meditador.

PRECEPTOS

Un precepto es una promesa que te haces para evitar la conducta nociva. Nadie te obliga a observarlo, pero hay gente sabia que ha descubierto que cinco preceptos en particular son de gran utilidad para crear un buen ambiente en el que entrenar la mente. Cuando te comprometes a observar estos cinco preceptos, estableces la resolución de no involucrarte intencionalmente en cinco actividades:

- 1) Matar persona o animal alguno
- 2) Robar (por ejemplo, quedarte con algo que pertenezca a alguien sin permiso de esa persona)
- 3) Tener sexo ilícito (por ejemplo, con menores o con adultos que ya estén en otra relación, o cuando *tú* ya estás en otra relación)
- 4) Mentir (por ejemplo, tergiversar la realidad)
- 5) Tomar sustancias embriagadoras

Estos preceptos están diseñados para contrarrestar algunas de las maneras más escandalosas en que tus actos crean perturbaciones, internas y externas, que te dificultan mantener el enfoque interno. Externamente, te protegen de la clase de actos que conducen a la venganza por parte de otros. Internamente, te protegen de dos actitudes con las que puedes hacerte daño cuando sabes que has herido a ti mismo o a otros: la baja autoestima o la autoestima defensivamente alta.

Estas dos formas de autoestima poco sana están relacionadas con las dos maneras que la gente tiene de reaccionar frente a su propia mala conducta: (1) O te arrepientes de tus actos o (2) te involucras en uno de dos tipos de negación, (a) negar haber hecho algo en realidad, o (b) negar que estuviera mal de verdad. Estas reacciones son como heridas en la mente. El remordimiento es una herida abierta, tierna al tacto, mientras que la negación es como tejido

cicatrizado endurecido y retorcido, formado en torno a un tejido sensible. Cuando la mente está herida de estas maneras no puede asentarse cómodamente en el presente, porque se encuentra intentando asentarse sobre carne viva o nudos calcificados. Cuando se fuerza a estar en el presente, sólo se queda ahí de forma tensa, retorcida y parcial. Las perspicacias que adquiere también tienden a ser retorcidas y partidistas. Sólo si la mente está libre de heridas y cicatrices se puede asentar cómoda y libremente en el presente, y dar lugar a un discernimiento sin distorsiones.

Aquí es donde entran los cinco preceptos: están diseñados para curar estas heridas y cicatrices. Son parte integral del proceso curativo de la meditación. Una autoestima saludable proviene de vivir de acuerdo a unos principios prácticos, claros, humanos y merecedores de respeto. Los cinco preceptos están formulados de tal manera que proporcionan justamente dichos principios.

Prácticos: los estándares que imponen los principios son simples. Te prometes a ti mismo no involucrarte intencionalmente en ninguno de los cinco tipos de actividades dañinas, y tampoco pedirle a nadie que lo haga. Eso es todo. No tienes que preocuparte de controlar más que eso. Esto significa que los preceptos no requieren que te preocupes por maneras inadvertidas o indirectas en que tus actos podrían conducir a alguien a romper los preceptos. Tú primero te enfocas en tus propias decisiones a la hora de actuar.

Si con el tiempo quieres expandir tus promesas hacia ti mismo para evitar conductas que podrían causar indirectamente que otros rompieran los preceptos —como comprar carne— eso depende enteramente de ti. Pero al principio, es más sabio enfocarse en lo que tú mismo eliges hacer, porque esa es la área en la que de verdad puedes ejercer un control verdadero.

Es completamente posible vivir de acuerdo con estos principios —no siempre es fácil o conveniente, tal vez, pero siempre es posible. Algunos de los preceptos pueden resultarte más fáciles de respetar que otros, pero con tiempo y paciencia —y algo de sabiduría al encarar los fallos en la conducta— se van haciendo más y más manejables. Esto es particularmente cierto cuando empiezas a darte cuenta de los beneficios que tiene observarlos, y del daño que causa fallar en su cumplimiento.

Algunas personas traducen los preceptos a principios que suenan más elevados o nobles —haciendo que el segundo precepto signifique, por ejemplo, no abusar de los recursos del planeta—, pero hasta los mismos que reformulan los preceptos de esta manera admiten que así resulta imposible observarlos. Cualquiera que haya tenido que vivir bajo principios imposibles de mantener podría contarte el daño psicológico que tales principios pueden causar. Si puedes mantener unos principios que requieran tan solo un poco de esfuerzo y de *sati* pero sean posibles de cumplir, entonces tu autoestima se

dispara dramáticamente, porque descubres en tu interior la capacidad de observar esos principios. Luego puedes enfrentarte a tareas más exigentes con más confianza.

Claros: Los preceptos están formulados sin condiciones, pero ni añadidos. Esto significa que pueden dar una guía muy clara, sin margen para rodeos ni argumentos engañosos. Un acto, o respeta los preceptos o no los respeta. De nuevo se ve que respetar principios de este tipo es muy saludable. Cualquiera que haya criado niños ha descubierto que, aunque puede que los niños se quejen de las reglas inflexibles, de hecho se sienten más seguros con ellas que con reglas imprecisas y siempre negociables. Las reglas claras no dejan colarse por la puerta trasera de la mente a los propósitos encubiertos. Cuando a fuerza de entrenarte con reglas de este tipo, aprendas que puedes fiarte de tus motivaciones, adquirirás un saludable y genuino sentido de la autoestima. Además, aferrarte a una regla clara te ahorra tiempo que de otro modo desperdiciarías tratando de difuminar los límites para justificarte una conducta inhábil.

Merecedores de respeto: Los cinco preceptos reciben el apelativo de “principios apreciados por los nobles” —gente que ha saboreado como mínimo la primera fase del despertar. Tales personas no aceptan principios basados simplemente en el criterio de la popularidad. Han dedicado sus vidas a descubrir qué es lo que conduce a la felicidad verdadera y han visto por sí mismos, por ejemplo, que mentir a cualquier nivel es patológico, y que el sexo que transgrede una relación comprometida es algo peligroso en todos los casos. Puede que otras personas no te respeten por vivir de acuerdo con los cinco preceptos, pero los nobles sí, y su respeto vale más que el de cualquier otra persona en el mundo.

Humanos: Los preceptos son humanos tanto para la persona que los observa como para la gente a la que afectan los actos de esta persona. Si observas los preceptos, te estás alineando con un principio humano: que los poderes más importantes que conforman tu experiencia del mundo son los pensamientos, palabras y actos intencionales que eliges en el momento presente. Esto quiere decir que no eres insignificante. Con cada elección que haces —en casa, en el trabajo, en el ocio— estás ejercitando tu derecho a participar en la formación continua del mundo. Observar los preceptos asegura que tu contribución al mundo es siempre positiva.

Por lo que respecta a tu efecto en los demás: si observas los preceptos, tu contribución al mundo está alineada con los principios de la compasión y la buena voluntad. Esto te ayuda a desarrollar las brahmaviharas sin miedo a la hipocresía o a la negación.

Algunas personas temen observar los preceptos por miedo a enorgullecerse

de que su conducta sea mejor que la de los demás. Sin embargo, es fácil dejar de lado este tipo de orgullo cuando recuerdas que si estás observando los preceptos, no es para ser mejor que los demás, sino simplemente para curar los problemas de tu propia mente. Es como medicarte: si te tomas tu medicación mientras otros no lo hacen, tampoco es motivo para que te creas mejor que ellos. Tal vez podrías animarles para que se tomen más en serio su salud, pero si no aceptan tus consejos, tienes que dejar el tema a un lado de momento y concentrarte en recuperar tu propia salud.

El orgullo saludable que proviene de observar los preceptos se enfoca en compararte a ti contigo mismo —o dicho de otro modo, en el hecho de que has aprendido a ser menos dañino y más considerado que antes. Este tipo de orgullo es mucho mejor que el tipo contrario: la actitud vanidosa que ve los preceptos como tonterías y se siente superior a ellos. Ese tipo de orgullo hace el doble de daño: tanto a tu mente como a la felicidad de los demás. Es mucho más sano respetarte a ti mismo por comprometerte con un entrenamiento estricto y dominarlo. Ese tipo de respeto es bueno para ti y para los demás.

Además de crear una actitud sana y un ambiente pacífico que facilite la práctica, los preceptos ejercitan muchas de las habilidades que se necesitan para empezar en la meditación. Te sirven para practicar la manera de establecer una intención hábil y mantenerla. También te sirven para practicar las maneras de reaccionar con madurez frente a los fallos que puedas cometer ocasionalmente. Para observar los preceptos con éxito, tienes que aprender a reconocer y aceptar las equivocaciones sin enredarte en remordimientos y autorecriminationes. Simplemente te reafirmas en la intención de no equivocarte más con lo mismo y luego desarrollas las brahmaviharas para reforzar esa intención. Así aprendes tanto a integrar las equivocaciones con naturalidad como a no repetir las.

Los preceptos también desarrollan las cualidades mentales que se necesitan específicamente para concentrarse: *sati* para mantenerlos presentes, *alerta* para vigilar cualesquiera actos que pudieran no estar alineados con los preceptos, y *empeño* para anticipar situaciones en las que podrías verte abocado a romper los preceptos, para poder planear una estrategia hábil que te permita mantenerlos intactos. Así desarrollas discernimiento.

Por ejemplo, habrá situaciones en las que decir la verdad acerca de un tema en particular podría dañar a otros. ¿Cómo podrías evitar hablar de ese tema y a la vez no decir una mentira? Cuando te prometes no matar, tienes que pensar que una plaga de algún tipo de insecto podría invadir tu casa. ¿Cómo puedes mantenerlos a raya sin matarlos?

De estas maneras, los preceptos ayudan a fomentar un ambiente favorable a la práctica de la meditación, al mismo tiempo que ejercitan las habilidades que necesitas desarrollar dentro de la propia meditación.

LIMITAR LOS SENTIDOS

Los sentidos son seis: la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto, junto con el sentido de la ideación —el conocimiento que tiene la mente de las ideas. Limitar los sentidos no quiere decir ir por ahí con una venda en los ojos o tapones en los oídos. En realidad limitar los sentidos te obliga a ver más de lo que normalmente verías, porque requiere que te vuelvas sensible a dos cosas: (1) tus motivos para, digamos, fijarte en algo en particular; y (2) a lo que le va sucediendo a tu mente como consecuencia de estar fijándote en eso en particular. De esta manera aplicas preguntas que fomentan el discernimiento a una área en la que normalmente te impulsan las preguntas del hambre: la búsqueda de ver u oír cosas deliciosas. Aprendes a ver tu implicación en los sentidos como parte de un proceso causal. Así es como la limitación te ayuda a desarrollar el discernimiento. Además, aprendes a contrarrestar corrientes causales que perturbarían tu mente, lo que ayuda a desarrollar la concentración.

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

1. Cada vez que diriges tu atención a los sentidos, intenta clarificar cuál es tu *motivación*. Date cuenta de que no eres un receptor pasivo de vistas, sonidos, etc. La mente en realidad sale a buscar estímulos sensoriales. Y a menudo busca problemas. Hay veces, por ejemplo, en las que no hay nada a tu alcance que inspire lujuria, pero la lujuria surge igual en la mente y entonces sale a buscar algo de qué alimentarse. Lo mismo pasa con la ira y otras emociones.

Así que cuando mires cosas plantéate, ¿por qué las miras? ¿Quién las está mirando? ¿Es la lujuria la que mira? ¿Es la ira? Si permites que estas emociones dirijan tus ojos, enseguida se acostumbran a darle ordenes también a tu mente. Estarás reforzando a los mismos miembros del comité a los que luego tendrás que derribar durante la meditación.

Si te das cuenta de que hay intenciones inhábiles que están dirigiendo a dónde estás enfocando tu atención o cómo estás mirando algo, cambia el enfoque. Mira otra cosa, o mira la misma cosa de otra manera. Si te encuentras contemplando un cuerpo hermoso, busca los aspectos que no son tan

hermosos —que tampoco están lejos, sino justo bajo la piel. El mismo principio se aplica a la ira. Si te encuentras pensando en alguien a quien realmente odias, recuérdate que esa persona tiene otra cara, un lado bueno. Sé una persona con dos ojos, y no sólo uno. O si te das cuenta de que al dejar de lado la lujuria o la ira ya no te interesa mirar a esas personas o pensar en ellas, te darás cuenta de que el problema no eran ellas. Era el comité de tu mente. Aprenderás que de algunos de sus miembros, no te puedes fiar. Ésta es una buena lección que aprender diariamente.

2. Un principio parecido se aplica cuando te das cuenta de los *resultados* de estar mirando algo. Si te das cuenta de que la manera en que has estado mirando algo ha contribuido a agravar algún estado mental inhábil, o bien dejas de mirarlo o bien aprendes a verlo de otra forma que contrarreste esos estados mentales. Lo mismo se aplica a lo que escuches, huelas, saborees, toques y especialmente, a lo que pienses.

Si eres capaz de mantener la atención enfocada en cómo la mente inicia el contacto sensorial y cómo le afecta, significará que mantienes el enfoque interno aunque estés mirando o escuchando algo externo. Esto ayuda a mantener el centro de tu enfoque firme y resistente durante el día.

III : EL ENTORNO

Los valores de la sociedad humana, en gran parte, son justo lo contrario de la vida meditativa. O se toman a broma la idea de una felicidad verdadera y constante o evitan el tema por completo, o argumentan que es imposible alcanzar una felicidad inamovible a través de tus propios esfuerzos. Esto pasa incluso en sociedades que han sido tradicionalmente budistas, y en especial pasa en la sociedad moderna, en la que los medios ejercen presión para que busquemos la felicidad en cosas que cambian. La práctica de la meditación con el objetivo de alcanzar una felicidad incondicionada es siempre algo contracultural. Nadie más va a proteger tu convicción en la posibilidad de una felicidad verdadera. Tienes que protegerla tú mismo. Así que tendrás que aprender a escudar tu práctica hábilmente de los valores sociales generales con los que entre en conflicto.

Hay tres maneras básicas en las que puedes hacer esto: eligiendo amistades admirables, aprendiendo a vivir frugalmente y manteniéndote retirado tanto como puedas.

Estas tres cuestiones requieren una considerable medida de renuncia, y la renuncia es más fácil cuando ésta no se ve como una privación, sino como un intercambio. Al cambiar los placeres de la vida ordinaria por una vida

meditativa, estás intercambiando caramelos por oro. O puedes pensar en ti mismo como un atleta que se entrena. El juego de superarte en tus hábitos inhábiles es mucho más importante que cualquier deporte. Igual que los atletas aceptan vivir bajo ciertas limitaciones para potenciar sus capacidades, deberías estar dispuesto a vivir bajo ciertas limitaciones para alcanzar una felicidad verdadera. Y al igual que un atleta cuya dieta se restringe a alimentos saludables acaba por preferir esos alimentos a la comida basura, a menudo también se da el caso de que las limitaciones que te pones en tu manera de interactuar con el entorno también acaban siendo tu modo preferido de ser.

AMISTADES ADMIRABLES

Cuando te asocias con alguien, inconscientemente adoptas parte de sus costumbres e ideas. Por esta razón, el principio más importante para darle forma a tu entorno de meditación diaria consiste en elegir amistades admirables.

La gente admirable tiene cuatro cualidades: son virtuosos, generosos, sabios y tienen convicción en el principio de que las cualidades hábiles deben desarrollarse y las inhábiles abandonarse. Si logras encontrar personas así, intenta asociarte con ellas. Toma nota de sus buenas cualidades, intenta imitarlas y pregúntales cómo podrías desarrollar más tu virtud, generosidad, sabiduría y convicción por ti mismo.

Así que mira a tu alrededor. Si no encuentras gente así, búscala activamente.

El problema está en qué hacer con la gente que te rodea que no es admirable, pero con la que tienes que pasar tiempo en casa, en el trabajo o en momentos de socialización. Esta cuestión es particularmente difícil si se trata de gente que tienes a tu cargo o gente con la que tienes alguna deuda de gratitud, como tus padres. Tienes que pasar tiempo con esta gente; tienes que ayudarles. Así que tendrás que aprender lo que significa pasar tiempo con gente pero sin asociarte con ésta —es decir, sin adoptar necesariamente sus costumbres ni sus principios. El principio más importante es que no les pidas ayuda en temas morales ni espirituales. Además, trata de escabullirte de ellos cada vez que traten de implicarte en actividades que vayan contra los preceptos o contra tus principios. Si estas actividades son inevitables —como cuando hay una celebración en el trabajo— adopta una actitud como si fueras un antropólogo de Marte, observando las extrañas costumbres de los terrícolas de esta sociedad en este momento en el tiempo.

Si hay gente o situaciones que suelen sacar lo peor de ti y no puedes evitarlas, siéntate a meditar y dedica una sesión de meditación a planificar cómo sobrevivir al encuentro sin que te pongan de los nervios y minimizando todo conflicto innecesario. Aprender a prevenir las cualidades inhábiles que surgen en la mente es una parte importante del camino, pero a menudo se

pasa por alto. No toda meditación tiene que enfocarse en el presente. Pero asegúrate de que la planificación no se adueña de toda la meditación y se sale de los límites de lo que es realmente útil.

En algunos casos, si una amistad se centra en actividades inhábiles, podrías considerar dejarla en espera. Aunque los sentimientos de la otra persona resulten heridos, tendrás que preguntarte qué es más valioso: los sentimientos de esa persona o tu estado mental. (Y recuerda: herir los sentimientos de alguien no es lo mismo que causarle daño.) Al final tendrás más que ofrecerle a esa persona —si practicas en serio, puedes convertirte en la amistad admirable de esa persona. Así que no pienses en tu alejamiento como un acto de traición.

Si a tus amigos les preocupa que te estés volviendo menos sociable, trata de hablar del tema con alguien en quien confíes.

El principio de ser selectivo con tus amistades no solamente se aplica a la gente de carne y hueso, sino también a los medios de comunicación: periódicos, revistas, televisión, radio, Internet, Internet, Internet. En estos casos es más fácil dejar de hacer algo sin sentirte mal. Si te apetece pasar el rato con los medios, hazte esta pregunta cada vez: ¿Por qué lo hago? ¿Con qué clase de gente me estaré asociando cuando lo haga? Cuando dicen algo, ¿por qué quieren que me lo crea? ¿Puedo fiarme de ellos? ¿Quién les patrocina?

Incluso al leer o mirar las noticias existen peligros para quien trata de entrenar la mente. No tiene nada de malo tratar de informarse para estar al día de lo que pasa en el mundo, pero tienes que sensibilizarte ante el efecto que tiene prestarle demasiada atención a las noticias. El mensaje básico de las noticias es que tu tiempo no tiene importancia, sino que lo importante es lo que están haciendo otras personas en otro lugar del mundo. Este mensaje es el opuesto a la meditación: que lo más importante de tu mundo es lo que estás haciendo justo aquí, justo ahora.

Así que ejercita la moderación incluso en la cantidad de noticias que miras. En su lugar puedes mirar las noticias candentes de tu respiración. Y cuando tengas que retransmitir noticias de este tipo, hazlo solamente a gente que se haya ganado tu confianza.

FRUGALIDAD

A los monjes budistas se les anima diariamente a reflexionar sobre los motivos por los que utilizan los cuatro requisitos de la vida: la comida, la ropa, el cobijo y los medicamentos. El propósito de esta reflexión es ver si los han estado malgastando o los han utilizado de maneras que puedan fomentar la aparición de estados mentales inhábiles. También se les aconseja que reflexionen sobre el hecho de que cada uno de los requisitos ha salido del sacrificio de muchas, muchas personas y otros seres vivientes. Esta reflexión anima a los monjes a vivir con simplicidad y a tratar de obtener en última

instancia una forma de felicidad que no suponga una carga para nadie en absoluto.

Los meditadores laicos también se benefician de reflexionar diariamente de este modo, para contrarrestar la manera en que la sociedad en general les anima a enfocar su atención en el consumo y la adquisición sin pensar en las consecuencias. Así que párate a pensar, por ejemplo, al comer: ¿Estás comiendo para mantenerte con fuerzas para cumplir con tus obligaciones? ¿O estás, en palabras de los textos budistas, buscando los mejores sabores con la punta de la lengua? ¿Comes lo que comes para tener mejor aspecto? Si es así, estás fomentando estados mentales inhábiles. ¿Eres demasiado selectivo con lo que te gusta y con lo que no te gusta? Si es así, es que estás invirtiendo demasiado tiempo y dinero en comer —tiempo y dinero que podrías estar invirtiendo en desarrollar la generosidad u otros estados mentales hábiles.

Tienes que darte cuenta de que al comer —incluso si es comida vegetariana — estás imponiendo una cierta carga al mundo que te rodea, así que deberías dedicar algo de tiempo a pensar en cómo estás invirtiendo las fuerzas que te otorga esa comida. No comas solamente por diversión, porque los seres —humanos y animales— que te han proporcionado esta comida no se han divertido haciéndolo. Asegúrate de emplear con buen juicio la energía recibida.

Pero esto tampoco significa que tengas que pasar hambre. Hacerte pasar hambre para tener buen aspecto también es inhábil, porque drena la energía que necesitarías para practicar y te deja excesivamente atado al aspecto de tu cuerpo. El término tradicional para referirse a la alimentación sabia es *moderación* al comer: tener el sentido de poder decir cuánto es suficiente, de cuánto se necesita para seguir estando lo sano y fuerte que requiere la práctica de entrenar la mente.

El mismo principio es cierto para los demás requisitos. No hace falta ser un miserable, pero tampoco querrás desperdiciar los recursos que tú o alguien de quien dependes ha trabajado duramente para obtener. No seas esclavo de la moda. No tomes del mundo más de lo que estarías dispuesto a devolver. Y aprende a deshacer las percepciones —que tan intensamente publicitan los medios— de que comprar es una forma de terapia y de que las compras son siempre victorias personales. Cada compra también contiene una pérdida. Para empezar, la pérdida de un dinero que podría emplearse para desarrollar cualidades mentales hábiles —como la generosidad— más que para desarrollar cualidades mentales inhábiles, como la codicia. También hay una pérdida de libertad. Muy a menudo se da el caso de que las cosas que compras te empiezan a poseer a ti también. Cuantas más cosas poseas, más tendrás que temer los peligros que estas cosas conllevan, como los robos, los incendios o las riadas. Así que aprende a restringir tus compras a aquello que sea realmente útil e

invierte el dinero que ahorres en las cualidades superiores de la vida, tanto para ti como para los que te rodean. Piensa en la frugalidad como en un regalo que te haces a ti y al resto del mundo.

VIDA RETIRADA

La vida retirada te permite mirar directamente a las cuestiones que tu propia mente crea sin la distracción de las cuestiones que crean los demás. Es una oportunidad de permanecer en contacto contigo mismo y de reafirmar tus valores verdaderos. Por esto el Buddha aconsejaba a los monjes que se fueran a la selva, y que crearan un estado mental primigenio incluso cuando estuvieran viviendo en sociedad.

Hay varias maneras de recrear este estado mental en la vida diaria.

Los cánticos. Para dar una sensación de retiro en tus sesiones diarias de meditación, puede que te sea útil realizar un cántico antes de meditar. Esto resulta particularmente de ayuda si te das cuenta de que tu mente lleva una carga del día demasiado alta. El sonido de los cánticos resulta calmante y las palabras del cántico te ayudan a entrar en un nuevo marco de referencia mental. Hay muchos textos de cánticos en Internet, y muchos archivos de sonido que enseñan a pronunciar las palabras. Es posible cantar en cualquiera de los lenguajes budistas asiáticos, en tu propio idioma, o en una combinación de ambos. Experimenta y descubre qué tipo de cánticos te resulta más efectivo para entrar en un mejor marco de referencia mental antes de meditar.

Los retiros. Además de las sesiones diarias de meditación, es útil encontrar tiempo a intervalos regulares para dedicar periodos más largos de tiempo a la práctica de la meditación. Esto te permitirá adentrarte más en tu mente y recargar tu práctica en general. Esto se puede hacer de dos maneras, y es útil probarlas las dos. La primera consiste en buscar un periodo de tiempo regular, cada semana o dos, para dedicar una parte del día mayor de la acostumbrada a la práctica de la meditación. La segunda es irte a un retiro más largo una o dos veces al año.

- Tradicionalmente, los budistas dedican cuatro días al mes —el día de luna llena, el día de luna nueva, y los días de cuarto creciente y cuarto menguante— a una práctica más intensa. Esto se denomina observar los *uposatha* (*u-PO-sa-ta*). La forma más común de observar los uposatha consiste en observar los ocho preceptos, escuchar el Dhamma (las enseñanzas del Buddha) y meditar.

Los ocho preceptos expanden los cinco. El tercer precepto cambia de no practicar sexo ilícito a no practicar sexo en absoluto. Con los tres principios restantes te prometes que durante el transcurso del día no harás lo siguiente:

6) no comerás durante el periodo que va del mediodía hasta al amanecer

siguiente,

7) no mirarás entretenimiento, escucharás música, te pondrás joyas, ni utilizarás cosméticos o perfumes,

8) no descansarás en asientos hechos para el confort ni dormirás en camas hechas para el confort.

Estos preceptos básicamente suman el principio de limitación de los sentidos a los cinco preceptos. Como ponen límites al placer que intentas obtener de cada uno de los cinco sentidos físicos, te animan a examinar tus apegos al cuerpo y a los placeres sensuales, y a buscar placer en el entrenamiento de la mente en su lugar.

Para escuchar las enseñanzas del Buddha, puedes leer un libro del Dhamma en voz alta o escuchar cualquiera de las numerosas charlas del Dhamma de calidad que hay en Internet.

Por supuesto, puedes ajustar estas observancias de manera que encajen en tus horarios. Por ejemplo, puedes variar el número de veces al mes que lo intentarás. Puedes dejarlo para días en los que normalmente no trabajes. Si no puedes comer antes de las doce, simplemente hazte la promesa de que no comerás nada más después de haber tomado la comida de mitad del día.

Si tienes amigos meditadores, podríais tratar de pasar juntos un uposatha, para ver si la energía del grupo ayuda o dificulta tu práctica. Aunque parezca extraño buscar el retiro en compañía de otros, es probable que te haga sentir menos solo, porque verás que no eres el único en enfrentarse a los valores generales de la sociedad. Para ayudar a fomentar el ambiente de retiro del grupo, podríais poneros de acuerdo sobre cómo limitar la conversación que queréis mantener. Evitad discutir sobre política. En general, cuanto más silencio mejor. El objetivo de la reunión no es compartir enseñanzas hablando, sino enseñar y darse apoyo mutua mediante el ejemplo.

- Por lo que respecta a los retiros más extensos, hay muchos centros de meditación que ofrecen retiros durante el año. La ventaja de estos centros es que suelen imponer unos horarios de grupo preestablecidos, lo cual te ayuda a estructurar el día. Esto puede ser importante si acabas de empezar con la meditación y te cuesta hacerlo solo. Además, el horario de trabajo suele ser mínimo. Te harán la comida, así que tendrás más tiempo para la meditación formal.

Sin embargo, tienes que tener cuidado de elegir un buen centro. Muchos funcionan como negocios con bastante plantilla, lo cual encarece los costes y desvía el Dhamma de lo que enseñaba el Buddha en la dirección de lo que satisfará a un público más amplio. Algunos centros aplican una sutil presión al final del retiro para que dejes un donativo para el centro o para el maestro o maestros del retiro, argumentando que esto es una antigua tradición budista.

La tradición del donativo es una costumbre budista; pero la tradición de presionar para obtener donativos no lo es.

Si el Dhamma que enseñan en el centro va en contra de lo que tú sabes que es verdad, evita las charlas y medita en alguna otra parte del centro. Si no estás seguro de cómo proceder, medita durante las charlas, poniendo toda tu atención en el tema de tu meditación. Si alguna parte de la charla es relevante o te puede ayudar en lo que estés haciendo, atraerá tu atención. Por lo que respecta a todo lo demás, puedes dejarlo correr.

A veces incluso en centros que funcionan a base de donativos se pueden oír versiones muy extrañas del Dhamma. Si percibes algo aunque sea remotamente cultista en el entorno del centro, márchate de inmediato. Si no te dejan marchar, monta un número. Recuerda que debes proteger tu mente. Los monasterios de meditación son otra alternativa. No hacen pagar, porque todo funciona a base de donativos. Pero como esperarán que ayudes en las tareas domésticas diarias, puede que tengas menos tiempo para la meditación formal. Además, los monasterios de meditación a menudo no imponen horarios de grupo, así que tendrás que confiar en tu iniciativa para organizarte. Incluso en estos casos, también es conveniente escuchar el Dhamma de forma discriminativa.

También puedes buscar centros en Internet en los que se pueda alquilar una cabaña, celda o local individual para meditar por tu cuenta.

Otra alternativa consiste en irse de camping. En los Estados Unidos, el estado y el departamento de bosques nacionales y gestión federal del suelo son entes que suelen proporcionar más facilidades para el retiro que el departamento de parques nacionales, ya que aquéllos no te obligan a permanecer en instalaciones acondicionadas. Estar en la naturaleza también ayuda a ver en perspectiva muchas de las cuestiones de la vida diaria. Hay una razón por la que el Buddha se marchó a la naturaleza a buscar el despertar.

La Práctica Avanzada

La meditación en la respiración es una práctica ideal para dar lugar a intensos estados de concentración llamados jhana. El jhana a su vez proporciona una base ideal para fomentar la perspicacia que puede liberar la mente de sus formas habituales de causarse tensión y sufrimiento. Estos eventos (o momentos) de perspicacia pueden finalmente dar lugar a una experiencia de liberación a la dimensión incondicionada —también denominada propiedad inmortal— en la que todo sufrimiento y tensión finalizan. De modo que la meditación avanzada tiene tres aspectos: jhana, perspicacia y liberación.

JHANA

El Canon Pali describe cuatro niveles del jhana y cinco logros sin forma — estados de concentración en los que no hay experiencia de la forma del cuerpo — que toman como punto de partida el cuarto jhana. Los textos que se basan en el Canon Pali han hecho un mapa de estas descripciones, listando los factores que entran en cada uno de los jhanas o de los logros sin forma.

Al leer estas listas, es importante darse cuenta de que no se trata de recetas. Por ejemplo, no se puede simplemente tomar los cinco factores del primer jhana, combinarlos y luego esperar alcanzar el primer jhana. Eso sería igual que oír que la fruta tropical durián huele a crema pastelera combinada con ajo y que contiene un poco de cianuro, algo de vitamina E y bastante potasio. Si simplemente combinaras estos ingredientes con la esperanza de obtener durián, al final acabarías con un amasijo venenoso.

Las listas de los factores de jhana son más bien como críticas de restauración. Te dicen cuál debería ser o no ser el sabor de un plato determinado en su modo ideal, pero no te explican cómo hacer tú mismo ese plato.

Así que para sacarles el máximo partido a las críticas de restauración, tienes que combinarlas con una receta que te dé una idea más completa acerca de cómo debería funcionar el plato. Esto es lo que aquí se ofrece. La receta básica de jhana se da en las Partes Uno y Dos de este libro. Cuando te enfocas en la respiración siguiendo la receta, y las cosas empiezan a ir bien, éstas son algunas de las experiencias que puedes esperar.

El primer jhana. Tradicionalmente, el primer jhana se compone de cinco factores: el pensamiento dirigido, la evaluación, la unicidad de ocupación mental (el tema en el que estás enfocado), la plenitud y el placer. Los primeros tres factores son las causas; los dos últimos, los resultados. En otras palabras, uno no lleva a cabo la plenitud y el placer, sino que éstos se producen como consecuencia de realizar bien los primeros tres.

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

La *evaluación* es el factor del discernimiento, y consta de varias actividades. Evalúas lo cómoda que es la respiración y lo bien que la mantienes en mente. Piensas maneras de mejorar la respiración o tu manera de permanecer con ella; luego haces las pruebas y evalúas los resultados de tus experimentos. Si no salen bien, intentas pensar en aproximaciones nuevas. Si sí que salen bien, intentas descubrir cómo mejorarlas para sacarles el máximo partido. Este último aspecto de la evaluación incluye el acto de difundir energía respiratoria buena hacia distintas partes del cuerpo, expandiendo la conciencia para que ocupe también todo el cuerpo, y luego mantener esa sensación de respiración corporal completa y de conciencia corporal completa.

La evaluación también juega un papel al combatir los pensamientos errantes que puedan surgir: rápidamente, valora los daños que recibiría tu concentración si te dejaras arrastrar por dichos pensamientos y te recuerda por qué tienes que volver al tema. Cuando la meditación va bien, la evaluación tiene menos trabajo en ésta área y puede enfocarse más directamente en la respiración y en la calidad de tu enfoque en la respiración.

En resumen, la evaluación juega tanto un papel activo como pasivo en tu relación con la respiración. Su papel pasivo consiste simplemente en apartarse para observar cómo van las cosas. En este papel, desarrolla tanto la alerta como tu *observador* interno, del que he hablado en la [Parte Uno](#). El papel activo de la evaluación consiste en juzgar lo que se ha observado para tratar de descubrir qué hacer con ello. Si juzgas que los resultados de tus actos mentales no son satisfactorios, intentas buscar formas de cambiar lo que estás haciendo, y luego las pones a prueba. Si los resultados *son* satisfactorios, buscas maneras de mantenerlos y de darles buen uso. Esto desarrolla el *hacedor* interno para que pueda hacerse más hábil en dar forma al estado de tu mente.

La *unicidad de ocupación mental* significa dos cosas: en primer lugar, se refiere al hecho de que tanto tu pensamiento dirigido como tu evaluación permanecen constantemente con la respiración y con nada más en absoluto. En otras palabras, tu ocupación mental es única en el sentido de que es la única cosa en la que te enfocas. Segundo, tu ocupación es única en el sentido de que solamente una cosa —la respiración— ocupa toda tu conciencia. Puede

que oigas sonidos externos, pero tu atención no se va tras ellos. Quedan completamente al fondo. (Esto se aplica a todos los jhanas, e incluso se puede aplicar a los logros sin forma, aunque algunos, cuando alcanzan dichos logros, se dan cuenta de que no oyen sonido alguno.)

Cuando estos tres factores son sólidos y hábiles, brotan la *plenitud* y el *placer*. La palabra “plenitud” aquí es una traducción de la palabra Pali —*piti*— que también puede significar revitalización. Es básicamente una forma de energía y se puede experimentar de varias maneras: como una plenitud quieta e inmóvil en el cuerpo y la mente; o como una energía en movimiento, como un estremecimiento que te recorre el cuerpo, o como ondas que te atraviesan. A veces hace que el cuerpo se mueva. En algunas personas, la experiencia es intensa; para otras, es más sutil. Esto puede, en parte, verse determinado por cuánto ansía tu cuerpo esa energía. Si uno está realmente hambriento, la experiencia será intensa. Si no, puede ser apenas reconocible.

Como hacía notar en la [Parte Dos](#), a la mayoría de la gente la plenitud le parece agradable, aunque a algunos les parece desagradable. En cualquier caso, lo importante de la cuestión es no enfocarse en ello, sino seguir enfocado en la respiración. Dejar que la plenitud se mueva como quiera. No hace falta intentar controlarla. Si se intenta controlar, se desatienden los factores causales —el pensamiento dirigido, la evaluación y la unicidad de ocupación mental— y entonces la concentración se deshilacha.

El placer es la sensación de alivio y bienestar que vienen cuando el cuerpo se siente tranquilizado por la respiración, y la mente se halla placenteramente interesada en el trabajo de la meditación. De nuevo, es importante mantenerse enfocado en la respiración y no en el placer, porque si no, se pierde el contacto con las causas de la concentración.

En lugar de eso, utiliza tu conciencia de la respiración y tu capacidad de evaluación para permitir —esa es la palabra operativa: *permitir*— que las sensaciones de plenitud y placer inunden el cuerpo. Cuando la plenitud y el placer interpenetran completamente el cuerpo, refuerzan la unicidad de tu ocupación mental con la respiración corporal completa.

De esta manera la actividad de la evaluación, en lugar de ser una desafortunada falta de firmeza en tu concentración, de hecho la refuerza, de modo que la mente está lista para asentarse con mayor seguridad.

Según vayas trabajando con la respiración de esta manera, te irás dando cuenta de que tu conciencia del cuerpo tiene dos aspectos: la conciencia enfocada y la conciencia de fondo que ya existe en tu cuerpo. La conciencia de fondo es simplemente tu receptividad a la gama completa de estímulos sensoriales provenientes de todas partes del cuerpo. La conciencia enfocada está localizada en el punto en que les estás prestando especial atención a esos estímulos y está desarrollándose más. Uno de los trabajos de la evaluación

consiste en poner a estos dos aspectos de la conciencia en contacto entre sí. La conciencia de fondo ya está ahí, igual que la energía respiratoria de fondo en el cuerpo. La cuestión —tanto con la conciencia de fondo como con la energía de fondo— es: ¿está saturada? Recuerda que, al tratar con la respiración, no es cuestión de insuflar el aire de la respiración a la fuerza por ciertas áreas en las que nunca había estado. Simplemente hay que permitir que todos los aspectos de la energía respiratoria se conecten. Esta conexión es lo que permite que todas estas áreas se saturen. Y el mismo principio se aplica a la conciencia: no se trata de crear conciencia nueva. De lo que se trata es de que tu conciencia enfocada conecte con tu conciencia de fondo para que formen un todo sólido y completamente alerta.

Según la respiración y la conciencia se unifican de esta manera, entras en el segundo jhana.

El segundo jhana tiene tres factores: la unicidad de ocupación mental, la plenitud y el placer. Según la respiración y la conciencia se unifican, empiezan a sentirse saturadas. No importa lo mucho que intentes saturarlas más, llegará un punto en el que no será posible. En este punto, el pensamiento dirigido y la evaluación ya no tienen más trabajo que hacer. Puedes dejarlos a un lado. Esto permite a la mente entrar en una sensación incluso mayor de unidad. La conciencia enfocada y la conciencia de fondo se convierten firmemente en una sola cosa, que luego a su vez se solidifica con la respiración.

Es como si en el primer jhana estuvieras identificándote con una parte de la respiración y una parte de la conciencia, al tiempo que intentarás homogeneizar otra parte de la respiración con otra parte de la conciencia. Ahora esas líneas divisorias se han borrado. La conciencia se unifica, la respiración se unifica y ambas se funden. Otra analogía es pensar en la mente como en la lente de una cámara. En el primer jhana, el punto focal está localizado justo enfrente de la lente. En el segundo jhana, el punto focal se desplaza a la propia lente en sí. Esta sensación de unidad se mantiene a través de todos los demás jhanas y estados sin forma hasta el nivel conocido como la dimensión de la infinitud de la conciencia (ver más abajo).

Aquí en el segundo jhana, tanto el placer como la plenitud se hacen más prominentes, aunque no está la necesidad de difundirlos conscientemente por todo el cuerpo. Se difunden por sí solos. La plenitud, sin embargo, es una energía en movimiento. Aunque al principio pueda sentirse como algo extremadamente revitalizador, al final se puede volver algo cansado. Cuando eso suceda, intenta refinar el enfoque de la atención a un nivel de energía respiratoria a la que no afecten los movimientos de la plenitud. Podrías imaginártelo como si movieras el dial de una radio desde una emisora de música potente a otra emisora que pusiera música más suave. Aunque las ondas de radio de ambas emisoras pueden coexistir, el acto de sintonizar una

te permite desintonizar la otra.

Cuando logras mantenerte en ese nivel de energía más refinado, entras en el tercer jhana.

El tercer jhana tiene dos factores: la unicidad de ocupación mental y el placer. La sensación de placer en este punto se siente muy quieta en el cuerpo. Mientras te invade, no hay una sensación de estar inundando el cuerpo de energía respiratoria en movimiento. En vez de eso, estás permitiendo que el cuerpo se inunde de una energía sólida e inmóvil. Hay gente que describe esta respiración como “resistente” o “acerada”. Todavía hay una sensación sutil del fluir de la respiración en la superficie del cuerpo, pero se siente como el vapor de agua que rodea un cubito de hielo, rodeando el cubito pero sin hacer que se expanda o contraiga. Como la mente no tiene que tratar con el movimiento de la energía respiratoria, puede volverse más asentada e inmóvil. También se vuelve más sólida y ecuanime en presencia del placer corporal.

Según la mente se va centrando y aquietándose más de esta forma, entra en el cuarto jhana.

El cuarto jhana tiene dos factores: la unicidad de ocupación mental y la ecuanimidad. En este punto, incluso el sutil movimiento de la respiración que entra y sale se aquieta. No hay ondas ni resquicios en la energía respiratoria. Como la mente está tan inmóvil, el cerebro convierte menos oxígeno en dióxido de carbono, de manera que los sensores químicos del cerebro no sienten la necesidad de decirle al cuerpo que respire. El oxígeno que el cuerpo absorbe pasivamente es suficiente para cubrir sus necesidades. La conciencia inunda el cuerpo, la respiración inunda el cuerpo y la respiración inunda la conciencia: esto es la unicidad de ocupación mental al máximo nivel. También es el punto de la concentración en el que la sati se purifica: no hay lapsos en tu capacidad para acordarte constantemente de estar con la respiración. Como tanto la mente como la respiración están inmóviles, la ecuanimidad también se purifica. La mente se halla en un estado de equilibrio total.

Cuando has aprendido a mantener esta sensación de quietud balanceada en la respiración, puedes enfocarte en balancear las demás propiedades del cuerpo. Primero balanceas el frío y el calor. Si el cuerpo se siente demasiado caluroso, buscas el punto más fresco del cuerpo. Entonces te enfocas en el frescor de dicho punto y permites que se difunda, igual que permitirías que se difundiera la respiración inmóvil. De manera parecida, si el cuerpo se siente demasiado frío, buscas el punto más cálido del cuerpo. Cuando logras mantener el enfoque en esa calidez, le permites difundirse. Luego intentas balancear el frescor y la calidez, de manera que el cuerpo se sienta justo en equilibrio.

La solidez del cuerpo se equilibra de manera parecida: te enfocas en las sensaciones que parecen más pesadas o más sólidas del cuerpo. Entonces permites que esa solidez se difunda a través de todo el cuerpo. Si el cuerpo se siente demasiado pesado, entonces piensas en cómo la respiración ligera lo hace más liviano. Se trata de intentar encontrar el equilibrio para no sentirse ni demasiado pesado ni demasiado ligero.

Este ejercicio no sólo hace que el cuerpo esté más cómodo para apoyar una concentración más firme, sino que también te familiariza con las propiedades que conforman tu sensación del cuerpo desde dentro. Como notábamos en la [Parte Dos](#), familiarizarte con esas propiedades te proporciona un útil juego de herramientas para tratar con el dolor y con las experiencias extracorporales. Este ejercicio también te da práctica en ver el poder que tienen tus percepciones: el simple hecho de notar y etiquetar una sensación concreta puede intensificarla.

Los cuatro jhanas se enfocan en el mismo tema —la respiración—, pero la forma en que se relacionan con la respiración se hace cada vez más y más refinada. Una vez que la mente alcanza el cuarto jhana, esto forma la base para alcanzar los logros sin forma. Aquí la relación entre las fases tiene lugar a la inversa: todos los logros sin forma se relacionan con sus temas de la misma manera —con la ecuanimidad y la unicidad del cuarto jhana— pero se enfocan en diferentes detalles. Aquí discutiremos solamente los primeros cuatro de los logros sin forma, ya que el quinto logro sin forma —la cesación de la percepción y la sensación— queda fuera del alcance de este libro.

Los logros sin forma. Según la mente en el cuarto jhana permanece con la quietud de la respiración que inunda el cuerpo, empieza a notar que la única razón de que sienta los límites de la forma corporal es porque ha estado manteniendo una *percepción* o imagen mental de esa forma y aferrándose a ella. Pero ahora ya no hay movimiento de la respiración que confirme esa percepción. En lugar de eso, el cuerpo se siente como las gotitas de una neblina, cada gotita una sensación, pero sin que la nube tenga un límite claro.

Para alcanzar el primer logro sin forma, hay que permitir que la percepción de la forma del cuerpo se desvanezca. Luego hay que enfocarse, no en las gotitas de sensación, sino en el espacio que existe entre ellas. Este espacio va más allá del cuerpo sin límites y puede penetrar todo lo demás. Sin embargo, no se trata de ver cuáles son sus límites. Simplemente mantienes en mente la percepción de “espacio infinito” o “espacio ilimitado”. Si puedes permanecer ahí sólidamente, alcanzas el primer logro sin forma, *la dimensión de la infinitud del espacio*. Luego es cuestión de ver cuánto tiempo eres capaz de mantener esa percepción.

Para hacerte un experto en permanecer con la percepción del espacio infinito, puedes intentar mantenerla incluso después de haber dejado la

meditación formal. Según pasas el día, cambia tu enfoque interno en la respiración localizada en un punto por otro enfoque que consista en la percepción del “espacio” que lo impregna todo: tu cuerpo, el espacio que rodea el cuerpo, a los demás o los objetos físicos que te rodean. Mantén esa percepción del espacio en el fondo de tu mente. Sea lo que sea que esté sucediendo dentro y fuera de tu cuerpo, todo estará sucediendo en el contexto de esa percepción de espacio. Esto crea una gran sensación de ligereza a medida que transcurre el día. Si logras mantener esta sensación en medio de tus actividades diarias, te costará menos acceder a ella y mantenerte enfocado en ella firmemente cada vez que te sientes a meditar formalmente.

Cuando te hayas convertido en un experto en permanecer con la percepción de la infinitud del espacio, puedes plantear esta pregunta, “¿Qué es aquello que conoce el espacio infinito?” entonces la atención se desplaza a la *conciencia* del espacio, y te das cuenta de que la conciencia, igual que el espacio, no tiene límites, aunque esta vez tampoco intentas encontrar sus límites. Simplemente te quedas centrado donde estás. (Si tratas de hacerte esta pregunta antes de ser experto en permanecer con la percepción del espacio infinito, la mente revertirá a un nivel inferior de concentración o incluso puede que abandone completamente de la concentración. Así que vuelve a la percepción de espacio.) Si logras permanecer con esa percepción de conciencia ilimitada o infinita —o simplemente “conciencia, conciencia, conciencia”— entrarás en el segundo logro sin forma, *la dimensión de la infinitud de la conciencia*.

Igual que con la percepción del espacio, puedes entrenarte para convertirte en un experto en la percepción de la conciencia infinita aferrándote a ella incluso cuando hayas dejado la meditación formal. Mantén en mente la percepción de que, sea lo que sea que te esté pasando, por dentro o por fuera, todo está sucediendo en el contexto de esa conciencia ubicua. Esto también crea una gran sensación de ligereza según vas pasando el día, y te facilita el asentarte de nuevo con la percepción de conciencia infinita cuando vuelves a dedicar la mente a la práctica de la concentración formal.

Es en este punto cuando tu observador interno de repente contrasta fuertemente con el trasfondo. Cuando abandonaste la respiración para tomar la percepción del “espacio”, ganaste un sentido claro de que la respiración y la conciencia de la respiración eran dos cosas separadas, y pudiste ver precisamente dónde y cómo estaban separadas. Cuando abandonaste la percepción del “espacio”, pudiste ver que la conciencia estaba separada incluso del espacio. Según vas llevando la percepción de “conciencia” a la vida cotidiana, puedes aplicar el mismo principio a todo lo que te encuentres: los objetos y los eventos son una cosa; pero la conciencia que los conoce es otra cosa diferente.

Cuando ya seas un experto en permanecer con la percepción de la conciencia infinita o del conocimiento infinito, entonces durante la meditación formal podrás empezar a dismantelar esta sensación del “conocedor” o del “observador”. Para hacer esto, hay dos preguntas que puedes hacerte. O bien te preguntas, “¿Qué es todavía una perturbación en este conocimiento?” o bien te preguntas, “¿Qué es lo que mantiene la sensación de unidad en este conocimiento?” Verás que la respuesta en ambos casos es la percepción de “conocimiento, conocimiento, conocimiento” o “conciencia, conciencia, conciencia”. Dejas caer esa percepción y al hacerlo se cae también la sensación de unidad. Lo que queda es una sensación de la nada. Todavía existe conciencia, pero ya no la etiquetas como conciencia. Simplemente permaneces con la sensación de ligereza que da reemplazar la etiqueta de “conocimiento” por algo que se siente menos pesado. La etiqueta de “conocimiento” requiere que hagas un esfuerzo para seguir conociendo. Pero la etiqueta de “nada” te permite quitarte esa carga. Si logras permanecer con esa percepción de, “No hay nada” o “No está pasando nada”, entras en el tercer logro sin forma, *la dimensión de la nada*.

Una vez te has convertido en un experto permaneciendo en la percepción de que “No hay nada” o “No está pasando nada”, puedes preguntarte si todavía queda alguna perturbación en esa sensación de la nada. Cuando ves que esa perturbación está causada por la propia percepción, abandonas la percepción. Si haces esto cuando tu enfoque todavía no es lo bastante sutil, revertirás a un nivel inferior de concentración. Pero si puedes permanecer en el espacio mental que ha quedado vacante al caer la percepción, eso es lo que debes hacer. No puedes decir que exista ahí otra percepción, pero como tienes una sensación no-verbal de que sabes dónde estás, tampoco puedes decir que no exista. Si puedes permanecer ahí, entras en el cuarto logro sin forma, *la dimensión ni de la percepción ni de la no-percepción*.

La concentración equivocada. Existen varios estados de concentración que imitan estos niveles de concentración en algunos aspectos, pero se trata de concentración equivocada. Esto sucede porque —a diferencia de las fases de la concentración justamente correcta— su rango de conciencia es tan estrecho que no proporciona una base para que surja la perspicacia.

Dos de los estados más comunes de concentración equivocada son la concentración falsa y el estado de la no-percepción. Las personas expertas en la negación y en la disociación pueden ser más susceptibles de verse abocadas a estos estados. También he conocido gente que las confunde con la liberación, lo cual es una equivocación muy peligrosa porque impide todo progreso posterior en el camino. Así que es importante reconocer estos estados por lo que son.

La concentración falsa ya la hemos discutido en la [Parte Dos](#). Se produce

cuando la respiración se vuelve tan cómoda que el enfoque se desliza desde la respiración hasta el propio sentido de la comodidad, la sati se empieza a volver difusa y se pierde el sentido del cuerpo y del entorno en una neblina agradable. Cuando emerges, cuesta determinar exactamente en qué te habías estado enfocando.

El estado de la no-percepción se produce cuando el enfoque es demasiado estrecho y tan refinado que no quiere asentarse en o etiquetar ni siquiera los objetos mentales más pasajeros. Caes en un estado en el que pierdes toda la sensación del cuerpo, la de cualquier sonido interno o externo, o la de cualquier pensamiento o percepción en absoluto. Queda un mínimo de conciencia para hacerte saber, cuando emerges, que no has estado dormido. Puedes permanecer ahí varias horas, y aun así el tiempo pasa muy deprisa. Dos horas pueden parecer dos minutos. También te puedes programar para salir en un momento determinado con antelación.

Este estado tiene su utilidad —como cuando estás sufriendo un dolor intenso y necesitas alivio. Mientras tengas claro que no se trata de concentración justamente correcta o de liberación, el único peligro es que decidas que te gusta tanto esconderte ahí que pierdas las ganas de trabajar en lo necesario para seguir avanzando en la práctica.

Cómo utilizar el mapa de los jhanas. Igual que el discernimiento necesita la concentración para crecer, la concentración también necesita del discernimiento. Ambas cualidades se ayudan mutuamente. Así que ahora que ya tienes un mapa de las fases de la concentración, tendrás que ejercer un cierto discernimiento para aprender a usarlo adecuadamente y para que no se convierta en un obstáculo para la práctica. Aquí van algunas indicaciones para tener en mente:

Este mapa presenta posibilidades.

La forma en que tu concentración se desarrolla puede alinearse perfectamente con el mapa o puede no hacerlo. Algunas personas descubren que su concentración pasa con naturalidad de una fase a la siguiente sin ninguna planificación por su parte; otras personas descubren que tienen que tomar una decisión consciente para moverse de una fase a la siguiente. Además, puede que descubras que las fases de tu concentración no se alinean con precisión sobre este mapa. Algunas personas, por ejemplo, experimentan una fase adicional entre el primer y el segundo jhana, en la que el pensamiento dirigido se desvanece pero todavía queda algo de evaluación. Otras personas no ven pasos claros en su progresión. La mente se aquieta tan rápidamente en una fase particular que no perciben conscientemente haber pasado por otras fases antes. Es como caerse de pronto hasta el fondo de un pozo: no te das cuenta de cuántas filas de ladrillos forman la pared del pozo. Sólo sabes que

has tocado fondo.

Algunas de estas variaciones están perfectamente bien. Sin embargo, si descubres que tu mente va directa a los logros sin forma sin haber pasado primero por los jhanas en los que tienes una clara sensación del cuerpo completo, da la vuelta y haz un esfuerzo especial para permanecer con la respiración y habitar el cuerpo completamente. Trabaja particularmente duro en el paso asociado con el primer jhana: hacerte consciente de la energía respiratoria en todo el cuerpo, y difundir la energía respiratoria a las áreas en las que no parezca fluir. Esto puede parecer menos descansado y tranquilo que los estados sin forma, pero es necesario tanto para que tu concentración tenga una base sólida como para que puedan darse momentos (o eventos) de perspicacia. Si la mente se salta los pasos relacionados con el cuerpo, simplemente es que lo está bloqueando y la concentración se basa en la negación. La negación puede mantener encerradas a las distracciones, pero no conduce a un discernimiento claro y ubicuo.

Mantén el mapa en el fondo de la conciencia mientras meditas, no en primer plano.

Recuerda que el tema de tu meditación es la respiración, no los factores del jhana. El mapa se puede mantener en el fondo de la mente para sacarlo en el momento en que te enfrentes a tres tipos de elección: qué hacer cuando no logras asentarte en la quietud, qué hacer cuando te encuentras en un estado de quietud pero tienes problemas para mantenerlo, y qué hacer cuando te has quedado atascado en un estado de quietud y no sabes como continuar.

Para todo lo demás, ni pienses en los factores del jhana. Pon la atención principal en la respiración y permite que tu concentración se desarrolle orgánicamente a partir de tu evaluación de la respiración. Intenta no ser como aquella persona que tenía un árbol que daba mangos verdes, que cuando le dijeron que los mangos maduros no eran verdes y duros, sino amarillos y blandos intentaba hacer madurar sus mangos pintándolos de amarillo y apretándolos para ablandarlos. El resultado, evidentemente, era que sus mangos nunca tenían la oportunidad de madurar. Lo que tendría que haber hecho era cuidar del árbol —regarlo, fertilizarlo, protegerlo de los bichos— y los mangos se habrían desarrollado hasta ser amarillos y blandos por sí solos. Observar y evaluar la respiración es la manera en que se cuida del árbol de la concentración.

No etiquetes prematuramente un estado de concentración.

Si alcanzas un nivel de concentración que parece prometedor, no lo etiquetes justo ahí en el mismo momento. Simplemente intenta mantenerlo. Luego intenta reproducirlo durante la siguiente sesión de concentración. Si no

puedes, no le dediques más atención. Si puedes, entonces etiquétalo poniéndole un post-it mental que te recuerde cómo se siente y a qué nivel de concentración podría corresponder en el mapa. No hay que esculpir el nombre en piedra, porque a medida que el territorio de tu mente se te vaya haciendo más familiar, podrías darte cuenta de que tienes que despegar algunas notas y recolocarlas. Pero eso es perfectamente normal.

Relee la sección de la Parte Dos sobre [Valorando los avances](#).

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

A menudo suele pasar que, justo llegas a un nivel de concentración, la mente pregunta hambrienta: “¿Bueno y ahora qué viene?” La mejor respuesta es, “*Esto es lo que viene ahora*”. Aprende a dominar lo que logras. La meditación no es un ejercicio que consista en saltar por los aros del jhana. Si te apresuras impacientemente por pasar demasiado rápido de un nivel de concentración al siguiente, o si intentas analizar un estado de concentración demasiado rápido justo después de llegar a él por primera vez, nunca le darás la oportunidad de que muestre todo su potencial. Y tampoco te darás a ti mismo la oportunidad de familiarizarte con él. Para sacarle todo lo que puede dar, tienes que seguir trabajando en él como en una habilidad. Intenta alcanzarlo rápidamente cada vez que empieces a meditar. Intenta alimentarte de él en cualquier situación. Esto te capacita para verlo desde una variedad de perspectivas y para probarlo a fondo durante un tiempo —para ver si de verdad es tan completamente agradable, vacío y relajado como parecía a primera vista.

Si moverte a otro nivel de concentración te hace sentir inseguro, regresa al nivel que acababas de dejar e intenta afianzarlo más antes de pasar al nuevo nivel otra vez en el futuro.

Si no estás seguro de qué hacer en alguna fase de la concentración, simplemente quédate con la sensación del “observador”.

No te apresures demasiado a sacar conclusiones sobre si lo que estás haciendo está bien o mal, o si lo que estás experimentando es verdadero o falso. Tú simplemente observa, observa, observa. Como mínimo, no caerás presa de suposiciones falsas, y puede que tengas importantes eventos de perspicacia sobre cómo la mente llega a autoengañarse en su afán por etiquetar e interpretar las cosas.

Más importante que etiquetar tu concentración, es aprender qué hacer con ella.

Tanto si tu concentración encaja con las fases del mapa como si tiene algunas fases propias diferenciadas, la manera adecuada de tratar cualquier estado de concentración es la misma en todos los casos. Primero, aprende a

mantenerlo tanto rato como puedas, en tantas posturas y actividades como te sea posible. Intenta reentrar en él tan deprisa como puedas. Esto te permitirá familiarizarte con él. Cuando te sea ya muy familiar, distánciate ligeramente de él para poder ver cómo la mente se relaciona con su objeto —pero no tanto como para salir por completo de ese estado de concentración. Algunas personas experimentan esto como “alzar” ligeramente la mente sobre su objeto. Para otros es como tener la mano cómodamente metida en un guante y sacarla un poquito para que no esté tan cómoda, pero todavía siga dentro del guante.

De cualquier manera, ahora estás en situación de observar los movimientos de la mente con respecto a su objeto de concentración. Hazte una pregunta de discernimiento: “¿Todavía queda alguna traza de perturbación o tensión *en* la concentración en sí?” La tensión podría estar relacionada con el hecho de que la mente todavía está evaluando su objeto cuando ya no le haría falta, que se está alimentando de la plenitud cuando la plenitud ya no resulta calmante, o con que se está enfocando en una percepción que no es tan reposada como podría ser. Si por lo pronto no ves ninguna tensión, intenta percibir cualquier variación en los niveles de tensión o de perturbación que sientas. Esto puede costarte un tiempo, pero cuando veas una variación en el nivel de tensión, intenta ver qué actividad mental acompaña a los picos y valles de tensión. Cuando identifiques la actividad que surge con los picos de tensión, abandónala.

Si no logras ver todavía ninguna variación en la tensión, o si tu análisis empieza a verse borroso, es señal de que tu concentración todavía no es lo suficientemente fuerte como para sumergirse en esta clase de análisis. Deja el análisis y plántate firmemente una vez más en el objeto de tu concentración. No seas impaciente. Permanece con el objeto hasta que te sientas lo suficientemente revitalizado y sólido como para intentar de nuevo el análisis.

Sin embargo, si el análisis va dando resultados claros, sigue con él. Esto fortalecerá tu concentración y reforzará tu discernimiento al mismo tiempo. Estarás aprendiendo cómo evaluar tu estado mental por ti mismo, en tiempo real, sin tener que consultar con ninguna autoridad externa. Estarás mejorando en la práctica de la observación de cómo la mente crea sufrimiento innecesario para sí misma, y entrenándote para no seguir contribuyendo a ese sufrimiento. En esto es lo que consiste la meditación.

Al mismo tiempo, estarás dominando una línea de interrogatorio que —según tu concentración y discernimiento se vayan haciendo más penetrantes y sutiles— dará lugar a la clase de perspicacia sobre la mente que conduce a la liberación.

PERSPICACIA

Como decía en la [Introducción](#), la estrategia básica de la práctica consiste en observar tus actos —junto con sus motivaciones y resultados— y luego cuestionarlos: ¿Conducen al sufrimiento? Si lo hacen, ¿Son necesarios? Si no lo son, ¿Cómo puedes actuar de maneras diferentes que no conduzcan al sufrimiento? Si no conducen al sufrimiento, ¿Cómo se pueden dominar como si fueran habilidades? Esta estrategia se aplica no sólo a tus palabras y actos, sino también a los actos de la mente: sus pensamientos y emociones.

Como decía en la sección anterior, cuando desarrollas el jhana, utilizas esta estrategia de observar y cuestionar para abandonar cualesquiera pensamientos que distraigan, y desarrollar los factores de jhana en su lugar. Es a través de este proceso que la práctica de jhana desarrolla tu discernimiento y perspicacia. Cuando tu jhana se hace más estable, puedes desarrollar esa perspicacia todavía buscando un plan de acción que cause incluso menos tensión que el jhana. De nuevo, lo importante es ver los factores de jhana como actividades y hacerte las preguntas adecuadas respecto a ellos.

La fabricación. Estas actividades son los tres tipos de fabricación mediante los cuáles la mente da forma a la experiencia: corporal, verbal y mental. Si comparas las descripciones de jhana y de la meditación en la respiración con las descripciones de la fabricación en la [Introducción](#), te darás cuenta de que el jhana utiliza las tres clases de fabricación. La respiración es fabricación corporal; el pensamiento dirigido y la evaluación del primer jhana son fabricaciones verbales; las percepciones que mantienen a la mente en los varios jhanas y logros sin forma son fabricaciones mentales, igual que las sensaciones de placer y ecuanimidad que proceden de permanecer en esos estados de concentración.

Ésta es la razón por la que el jhana resulta tan útil para dar lugar a la perspicacia que termina completamente con la tensión innecesaria que la mente crea mediante sus propias fabricaciones. El jhana te da un punto de vista inmóvil y privilegiado desde el cual observar esas fabricaciones en acción.

Puedes hacer esto de tres maneras:

- mientras estás en un estado de jhana en particular;
- al moverte de un estado a otro; o
- al salir de la concentración y observar las fabricaciones en las que se implica la mente al tomar contacto con el mundo externo.

En cualquiera de estas situaciones, puedes observar que (1) las fabricaciones en realidad son actos que surgen y se desvanecen; (2) que crean tensión; (3) que lo que hacen es innecesario; y (4) que el placer que dan no compensa el sufrimiento que conllevan. Sólo cuando ves los cuatro aspectos completos puede la perspicacia conducir a la liberación de la tensión y el sufrimiento innecesarios. Y te das cuenta de que el único sufrimiento que lastraba tu mente

era el del tipo innecesario. Una vez que ese sufrimiento ha desaparecido, ya nada en absoluto puede lastrar la mente. Y es libre.

Observar cualquiera de los jhanas como formas de acto mental requiere *no* verlos como principios metafísicos —es decir, como la Base del Ser, el Verdadero Yo, la Unidad Cósmica, el Vacío Primordial, el Encuentro con Dios o cualquier otra abstracción grandilocuente. Es muy fácil caer en la trampa metafísica, sobre todo si te has acostumbrado a pensar en esos términos. Por ejemplo, si has estado pensando en términos metafísicos y entonces alcanzas la unicidad del segundo jhana, es fácil asumir que has entrado en contacto con la Unidad Cósmica o la Interconexión. Si alcanzas el logro del conocimiento infinito de la dimensión de la infinitud de conciencia, es fácil asumir que has obtenido acceso a un nivel de conciencia que subyace a toda realidad. Podrías interpretar esas experiencias como el contacto con algún tipo de terreno del que surgen todas las cosas y al cual regresan. O podrías decidir que el sentido reforzado del “observador” en ese estado mental es tu Verdadero Yo. Sin embargo, al creerte cualquiera de estas interpretaciones perderás de vista la manera en que tus actos han estado fabricando toda la experiencia, para empezar. Y de esa manera te perderás los niveles sutiles de tensión que todavía contienen esas experiencias. Las interpretaciones exaltadas que les asignas te ciegan a las fabricaciones que todavía contienen.

Para rodear este pozo, no tienes más que ceñirte a la línea de interrogatorio introducida al final de la sección anterior: busca cualquier pico o valle en el nivel de tensión dentro de la experiencia. Luego busca la actividad mental que acompañaba a ese pico y valle de tensión. Cuando veas la actividad en proceso, abandónala.

Esto se denomina contemplar la inconstancia y la tensión en la inconstancia. Cuando veas la tensión, pregúntate si te compensa mantener que algo inconstante y tensor sea tuyo. Cuando te das cuenta de que la respuesta es No, esto se denomina contemplar el no-yo. No es que tomes partido en la cuestión de si hay o no hay un yo. Simplemente, lo que haces es preguntarte si quieres identificarte con las partes del comité que están creando la tensión.

Desarrollar el desencanto. El propósito de estas contemplaciones es inducir una sensación de desencanto y desapego por los actos de fabricación. Como la pasión es lo que impulsa los tres tipos de fabricación, el desencanto termina con cualquier deseo de seguir llevándolos a cabo. Cuando dejas de llevarlos a cabo, se detienen. El resultado es una liberación total.

La sensación de desencanto —que en la mayoría de casos alcanza la madurez sólo después de haberte aproximado a estas contemplaciones desde muchos ángulos— es el punto de inflexión crucial de todo este proceso. El término en Pali para el desencanto, *nibidda*, se corresponde con la sensación

que tienes cuando después de haber comido lo suficiente de una comida en particular, descubres que ya no te apetece. No es aversión, sino simplemente la sensación de que algo que solía gustarte comer ya no tiene ningún interés para ti. Ya te has hartado.

Es necesario desarrollar esta sensación de desencanto con respecto a las fabricaciones de la mente porque todas siguen el mismo patrón que hemos mencionado ya muchas veces: son un tipo de alimento. El alimento puede ser físico o mental, pero la dinámica de la alimentación es la misma en todos los casos. Intentas llenar un vacío, apaciguar un hambre. Sólo cuando logras contrarrestar el hambre con la sensación de estar harto, puedes alcanzar el desencanto. Sólo a través del desencanto puedes dejar de alimentarte y encontrar la dimensión en la que no hace falta alimentarse.

Perspicacia sobre el devenir. Retomemos la imagen del comité de la mente. Cada miembro del comité se corresponde con un deseo diferente, un sentido diferente de quién eres tú en relación con ese deseo y un sentido diferente de un mundo en que puedas buscar algo que cumpla ese deseo. Tu sentido de quién eres se compone de dos cosas: el yo que experimentará la felicidad de cumplir el deseo, y el yo que tiene la capacidad de hacerlo realidad. El primer yo es el yo como *consumidor*; el segundo yo es el yo como *productor*. El yo consumidor es lo que necesita alimentarse; el yo productor es lo que encuentra y prepara la comida; y el mundo de la experiencia conectado con el deseo es el área de la experiencia en la que buscas la comida.

Como decía en la [Introducción](#), el sentido individual del yo en cada mundo particular de experiencia se describe con el término *devenir*. El devenir es un tipo de ser —el sentido de quién eres y de lo que hay a tu alrededor— que se basa en el hacer. No es un ser estático, sino el ser en acción. Y como has estado meditando, has tenido oportunidad sobrada de ver cómo la acción primaria que subyace a este ser es un tipo de alimentación. Cada sentido de quién eres tiene que alimentarse, tiene que tomar algo del mundo para sobrevivir.

La primera vez que te das cuenta de esto es con los pensamientos que te distraen y te estorban la concentración: la mente sale a roer pensamientos de lujuria, a tragar pensamientos de ira, a sorber lentamente los agradables recuerdos del pasado, a masticar remordimientos o a atiborrarse de preocupaciones sobre el futuro.

La estrategia básica de la concentración es, primero, ver que no tienes por qué identificarte con estas diferentes sensaciones de quién eres. Por eso utilizamos la imagen del comité: para ayudarte a darte cuenta de que no te verás privado de placer por dejar de lado algunos de estos devenires. Hay otros mejores con los que te podrás alimentar. Pero también, para evitar que te fugues a escondidas para seguir mordisqueando tu vieja comida basura, tienes que nutrir a los miembros más hábiles del comité, los que están aprendiendo a

trabajar juntos para desarrollar y mantener tu concentración. Éste es uno de los cometidos de la plenitud, del placer y de la ecuanimidad refinada de la concentración: nutrir a los miembros hábiles del comité. Cuando practicas la concentración, estás dándoles comida sana y nutritiva.

Según te vas viendo cada vez menos inclinado a alimentarte a la vieja usanza —ahora que tus gustos sobre comida interna se han vuelto más refinados— gradualmente llegas a un punto en el que eres capaz de ver que incluso la concentración es un tipo de devenir. En otras palabras, en jhana te identificas con los miembros hábiles del comité que pueden proporcionarte alimento para la concentración (el yo productor), además de identificarte con el meditador que se alimenta de la plenitud y el placer que proporciona la meditación (el yo consumidor). El objeto de meditación —tanto la forma del cuerpo como las dimensiones sin forma— es el mundo del que te alimentas.

Mientras te aferras a estas identidades y a estos mundos como si tuvieran una unidad sólida, resulta difícil ir más allá de ellos. Cuesta soltarlos. Por eso la estrategia del Buddha consiste en pasar por al lado de esta sensación de unidad sólida viendo los ladrillos de la identidad como actos, pues los actos son más fáciles de abandonar que un sentido sólido de quién eres.

Los cinco agregados. Como estos actos están principalmente relacionados con la alimentación, la aproximación del Buddha al desarrollo de la perspicacia consiste en tomar los tipos de fabricación implicados en la creación de cada devenir y reunirlos en una lista de cinco actividades que son esenciales para la alimentación a cada nivel.

Estas actividades se llaman *khandhas*. Ésta es una palabra Pali que significa “montón” o “amasijo”, aunque la palabra estándar para la traducción es “agregado”. Esta traducción aparentemente procede de una distinción popular en los siglos XV y XIX en Europa, entre conglomerados de cosas que funcionan juntas en unidades orgánicas —denominadas “sistemas”— y conglomerados que simplemente son colecciones de cosas, denominadas “agregados”. El propósito de traducir *khandha* como “agregado” era transmitir la idea útil de que, aunque tendemos a ver nuestro sentido de la identidad como una unidad orgánica, en realidad no es más que una colección aleatoria de actividades.

Las cinco actividades que hay en torno a la alimentación en su nivel más básico son éstas:

- Una sensación de *forma*: tanto la forma del cuerpo que necesita nutrirse (y que se utilizará para buscar comida) como la de los objetos físicos que se utilizarán como comida. Cuando la alimentación tiene lugar en la imaginación, “forma” se aplica a cualquier forma que asumas en tu imaginación y a cualesquiera formas imaginarias de las que obtengas placer.

- *Sensación*: la dolorosa sensación de hambre o de carencia que te impulsa a buscar comida; la placentera sensación de satisfacción que llega cuando has encontrado algo de qué alimentarte; y el placer añadido de consumirlo realmente.

- *Percepción*: la capacidad para identificar la clase de hambre que sientes y para identificar qué cosas en tu mundo de experiencia podrían satisfacer ese hambre. La percepción también juega un papel central para identificar qué es y qué no es comestible. Ésta es la manera en que aprendemos a ejercitar nuestras percepciones desde niños. Nuestra primera reacción al encontrar algo es metérselo en la boca para ver si se come. Si es así, lo etiquetamos como “comida”. Si no, lo etiquetamos como “no es comida”.

- *Fabricación* en este contexto se refiere principalmente a las fabricaciones verbales. Éstas se refieren a la manera en que tenemos que pensar y evaluar estrategias para encontrar comida, para tomar posesión de ella cuando la encontremos y para prepararla cuando no se pueda comer tal cual está. Por ejemplo, si quieres comerte un plátano, tienes que aprender a quitarle la piel. Si tu primer intento no funciona, tendrás que evaluar por qué y buscar nuevas estrategias hasta que encuentres una que te funcione.

- *Conciencia*: es el acto de ser consciente de todas estas actividades.

Estas cinco actividades son tan básicas en nuestra interacción con el mundo con la intención de alimentarnos que forman la materia prima de la que creamos nuestros varios sentidos del yo.

Pero en la práctica de desarrollar el jhana basado en la respiración, también son la materia prima de la que hemos aprendido a crear estados de concentración. La “forma” corresponde a la respiración. La “sensación” corresponde a las sensaciones de placer y ecuanimidad derivadas de enfocarse en la respiración. La “percepción” corresponde a las maneras en que etiquetamos la respiración, las dimensiones sin forma, y los placeres que derivamos de permanecer enfocados en estos temas. “Fabricación” corresponde a los pensamientos y evaluaciones que componen el primer jhana y también a los pensamientos y evaluaciones con los que nos hacemos preguntas sobre los diversos estados de nuestra concentración. “Conciencia” es el acto de ser consciente de todas estas actividades.

Por eso la concentración es tan buen laboratorio de investigación para examinar las costumbres que tiene la mente de crear sufrimiento. Contiene todos los elementos que se necesitan para crear las identidades que construimos alrededor del acto de alimentarnos. Y los contiene en un contexto controlado —un estado claro y estable de devenir— en el que se pueden observar estos elementos en acción y verlos por lo que realmente son.

Cuando la mente se halla en una posición lo suficientemente sólida como

para ver incluso los más refinados placeres de la concentración en términos de estas actividades, ya no hace falta enfocarse en los cinco a la vez. Simplemente enfócate en el que te parezca más fácil de observar en acción. Si no estás seguro de por dónde empezar, intenta empezar por una percepción, porque la percepción es crucial para tu capacidad de mantenerte enfocado en la concentración y es el agregado en el que vas a tener que trabajar más duro para cambiar. Mientras la percepción “vale la pena” siga fijada en el acto de alimentarse de jhana, el desencanto no será total. Sólo cuando la percepción “ya no vale la pena” tenga tu total aprobación, podrá el desencanto tener su oportunidad.

Aun así, esto es cuestión de temperamento personal. Si te parece más fácil enfocarte en otro agregado no dudes en empezar por él, porque una vez que la percepción “ya no vale la pena” se establezca firmemente con respecto a ese agregado, se difundirá también a los otros agregados, porque están todos íntimamente conectados.

Al examinar las actividades que crean estados de concentración, tienes que acordarte de hacer las preguntas correctas sobre ellos. Si te aproximas a la concentración esperando que responda preguntas del tipo “¿Quién soy?” o “¿Cuál es la realidad subyacente del mundo?” no estarás haciendo más que perpetuar los procesos del devenir. Si te topas con algún estado particularmente impresionante de quietud o paz, los miembros del comité que se alimentan de absolutos metafísicos lo tomarán por comida —y encima estarán orgullosos. Esto te cegará ante el hecho de que siguen alimentándose y de que tus preguntas no son más que versiones refinadas de las cuestiones del hambre.

Sin embargo, si te acuerdas de ver la quietud y la paz de la concentración como algo que proviene de las actividades de los agregados, te darás cuenta de que da igual lo bien que te alimentes de ellos, jamás escaparás al hambre recurrente. Jamás serás libre de tener que seguir trabajando para poder comer. Al fin y al cabo, estas actividades no son constantes. Cuando se terminan, se produce un instante de preocupación: “¿Y ahora qué?” Y durante ese instante los miembros del comité están desesperados, porque la cuestión es una cuestión de hambre. Quieren una respuesta *inmediatamente*. Así que estas actividades jamás pueden proporcionar una fuente de alimento estable, fiable o duradera. Incluso cuando fabrican una paz que parece cósmica, siguen produciendo tensión.

Cuando persigues estas contemplaciones hasta que alcanzan el punto del desencanto, la mente se inclina hacia algo fuera del espacio y del tiempo, algo que no se viera sujeto a las desventajas de estas actividades. En este punto, ya no quiere tener nada que ver con ninguno de los miembros del comité de la mente, ni siquiera los que observan y dirigen la concentración, ni los

subyacentes que siguen preguntando y exigiendo respuestas a las preguntas del hambre: “¿Y ahora qué?” “¿Y ahora adónde?” “¿Y ahora qué hacemos?” La mente ve que incluso la elección de quedarse en un estado de concentración o moverse hacia otro —aun siendo una elección entre dos alternativas relativamente hábiles— al final no es más que una elección entre dos tipos alternativos de tensión, porque ambas son fabricaciones. En ese momento, la mente está preparada para algo más que no implique ninguna de ambas alternativas, algo que no implique fabricación alguna. Cuando ve una abertura en esa posición, la mente se suelta y experimenta la dimensión incondicionada. Ésa es la primera fase en la experiencia de la liberación.

De esta manera, la mente se desidentifica de todos los devenires sin siquiera pensar en el “yo” o en los “mundos”. Simplemente ve los actos como actos. Los ve como algo tensor, innecesario y que no merece la pena. Eso es lo que la capacita para soltarse.

LIBERACIÓN

Hay muchos peligros al intentar describir la liberación, porque entonces es fácil que la gente intente clonar la descripción sin pasar realmente por los pasos que conducen a la genuina liberación —otro caso de ablandar y pintar el mango para que parezca maduro.

Sin embargo, *sí* es útil describir algunas de las lecciones aprendidas de la primera vez que se saborea la liberación.

Una es que el Buddha tenía razón: realmente existe una dimensión incondicionada fuera del espacio y del tiempo. Y está realmente libre de sufrimiento y tensión.

Al regresar de esa dimensión a las dimensiones del espacio y del tiempo, te das cuenta de que tu experiencia del espacio y del tiempo no empezó simplemente con tu nacimiento actual; ha venido sucediendo desde mucho antes. Puede que no seas capaz de recordar los pormenores de vidas previas, pero sabes que llevan sucediéndose mucho, mucho tiempo.

Como alcanzaste esa dimensión abandonando las actividades de la fabricación, sabes que es precisamente a causa de las actividades de la fabricación que te has visto involucrado en el espacio y el tiempo durante todo este tiempo. En otras palabras, no eres simplemente un observador pasivo del espacio-tiempo. Tus actos juegan un papel crucial en dar forma a tu experiencia del espacio-tiempo. Tus actos son, por tanto, de suma importancia. Al ver que los actos inhábiles no hacen más que entorpecer el acceso a lo incondicionado, ya no querrás volver a quebrantar los cinco preceptos nunca más.

Como ninguno de los agregados estaba implicado en la experiencia de lo

incondicionado y sin embargo todavía existía una conciencia de esa dimensión, ves que el acto de identificarte con los agregados es una elección que te pone límites. Ya nunca más estarás de acuerdo con la perspectiva de que los agregados constituyen lo que eres.

Como te das cuenta de que la dimensión incondicionada siempre estuvo disponible pero la perdiste por culpa de tu propia estupidez, la primera experiencia de la liberación es toda una cura de humildad. No una fuente de orgullo.

Pero más que nada, te das cuenta de que las actividades de involucrarse en el espacio y el tiempo son inherentemente una fuente de tensión. La única felicidad verdadera reside en conseguir la liberación definitiva, y no hay actividad que valga más la pena realizar que esa.

Es importante no confundir el paso a otro nivel de lo mundano con la liberación genuina, porque eso puede volverte descuidado y complaciente en la práctica. Una de las piedras de toque para comprobar la verdad de la liberación consiste en ver si te hace sentir que tocas de verdad con los pies en el suelo o si por el contrario te resulta desorientadora. Si te desorienta no es la experiencia genuina, porque lo incondicionado es la dimensión más segura y donde te sientes más a salvo que en ninguna otra experiencia.

Otra piedra de toque para comprobar la verdad de tu liberación consiste en ver si has comprendido lo que hiciste para llegar a ella, porque eso es lo que te da la perspicacia acerca del papel que juegan la fabricación y los actos mentales al dar forma a toda experiencia. Si tu mente siente un gran alivio pero sin comprender cómo ha sucedido, no se trata de la liberación. Sólo se trata del paso de uno a otro nivel de lo mundano. No te descuides.

Sin embargo, incluso las personas que han tenido una primera experiencia de la liberación genuina pueden volverse descuidadas, porque la sensación de estar a salvo que produce puede hacer disminuir su sentido de lo urgente de la práctica. Pueden empezar a volverse complacientes. Así que tanto si tu sentido de haber saboreado la liberación es genuino como si no lo es, el aviso siempre es el mismo: no seas descuidado. Hay más trabajo que hacer.

Encontrar un Maestro

Todo meditador honesto necesita un maestro. Como la meditación es un entrenamiento en nuevas maneras de actuar, aprendes mejor cuando puedes observar a un meditador experimentado en acción y al mismo tiempo, dejar que un meditador experimentado te observe a *ti* en acción. De esa manera puedes beber de la sabiduría acumulada de la estirpe de maestros que se extiende hasta el Buddha y no tienes que trabajarte cada problema completamente por tu cuenta. No necesitas reinventar la rueda del Dhamma cada vez desde cero.

Además, a menudo se necesita un maestro para ayudarte a ver áreas de tu práctica que quizás tú no veas que son un problema. Esto es porque, cuando te autoengañas, no *sabes* que te estás autoengañando. Así que uno de los principios básicos de la práctica consiste en exponer tu conducta no sólo ante tu propio escrutinio, sino también ante el escrutinio de un maestro en cuyos conocimientos y buena voluntad confíes. Así aprendes a ser abierto ante los demás —y ante ti mismo— con respecto a tus equivocaciones, en un entorno en el que puedas sentirte inclinado a aprender.

Esto es particularmente importante cuando estás aprendiendo una habilidad —que es lo que es la meditación. Puedes aprender de libros y charlas, pero cuando llega el momento de practicar te encontrarás con la cuestión principal que ningún libro o charla puede cubrir: aprender a juzgar qué lección aplicar a cada situación. Si no estás obteniendo resultados, ¿será porque no te esfuerzas lo suficiente? ¿O es que estás ejerciendo el tipo equivocado de esfuerzo? Utilizando las palabras del Canon Pali, ¿no estarás exprimiendo el cuerno de la vaca en lugar de la ubre en tus esfuerzos por sacar leche? Solamente alguien que se haya enfrentado antes al mismo problema, y que sepa lo que has estado haciendo, estará en posición de poder ayudarte a contestar preguntas como ésta.

Además, si has sufrido algún trauma emocional o te enfrentas a una adicción, necesitarás consejos a medida para tus fortalezas y debilidades —algo que ningún libro puede proporcionar. Incluso aunque no tengas estos problemas, una enseñanza a medida de tus necesidades te puede ahorrar un montón de tiempo y esfuerzo malgastado, y puede evitar que te metas por algunos callejones equivocados y sin salida. Por eso el Buddha no escribía guías de meditación como ésta, sino que en lugar de eso organizaba el

entrenamiento monástico en forma de aprendizaje. Las habilidades de la meditación se pasan mejor de persona a persona.

Por estas razones, si realmente quieres volverte hábil de pensamientos, palabras y actos, te hace falta encontrar un maestro de confianza que te indique tus puntos ciegos. Y como estos puntos son más ciegos en los alrededores de tus costumbres inhábiles, el deber principal de un maestro consiste en indicarte tus errores —porque sólo puedes corregir tus errores cuando los ves; y sólo cuando los corrigas te estarás beneficiando de la compasión de tu maestro al indicártelos.

Esto significa que el primer prerequisite para beneficiarse de un maestro consiste en estar dispuesto a aceptar las críticas, tanto las amables como las severas. Es por esta razón que los maestros de verdad no enseñan por dinero. Si hay que pagarle al maestro, la persona que paga será la que determine lo que se le enseña, y las personas raramente pagan para escuchar las críticas que necesitan oír.

Pero incluso aunque el maestro enseñe gratis, te enfrentas a una verdad incómoda: *no le puedes abrir tu corazón a cualquiera*. No todas las personas que tienen un certificado de maestro están realmente calificadas para ser maestros. Cuando escuches a un maestro, estarás añadiendo la voz de ese maestro al comité de tu mente para que juzgue tus actos, así que hay que estar seguro de que esa voz va a ser una adición positiva. Como decía el Buddha, *si no puedes encontrar un maestro de confianza, es mejor que practiques por tu cuenta*. Un maestro no calificado puede hacer más mal que bien. Tienes que tener cuidado al elegir un maestro cuyos juicios influirán en la formación de tu mente.

Tener cuidado significa no caer en la trampa fácil de ser demasiado crítico o demasiado permisivo —demasiado crítico al confiar en tus preferencias o aversiones automáticas y demasiado permisivo al confiar en que cualquier maestro de meditación te puede servir igualmente de guía. En lugar de eso, tienes que ser *juicioso* al elegir a la persona cuyos juicios vas a tomar como propios.

Esto, claro, suena un poco como a pez que se muerde la cola: hace falta un buen maestro para ayudarte a desarrollar tus facultades de juicio, pero también hace falta tener las facultades de juicio bien desarrolladas para poder reconocer quién sería un buen maestro. Y aunque no hay método infalible —al fin y al cabo, incluso un tonto puede dominar un método infalible y seguir siendo tonto—, *sí* que hay una manera, si estás dispuesto a aprender de la experiencia.

El primer paso para aprender a ser juicioso consiste en recordar lo que significa enjuiciar de forma útil. Piensa, no en el portavoz de un Tribunal Supremo sentado en su banco, levantándose para leer el veredicto final de culpabilidad o inocencia, sino más bien en una profesora de piano oyéndote

tocar. No te juzga para dar el veredicto final sobre tu potencial como pianista, sino que está valorando un trabajo en progreso: la profesora escucha tu intención al actuar, escucha tu ejecución al actuar sobre esa intención, y luego decide si está funcionando o no. Si no está funcionando, tendrá que descubrir si el problema está en la intención o en la ejecución, hacer observaciones que te ayuden y luego dejarte intentarlo otra vez. Y seguir con esto hasta estar satisfecha con tu rendimiento. El principio importante es que nunca dirija sus juicios hacia ti como persona, sino que los mantenga enfocados en tus actos, para seguir buscando formas cada vez mejores de conducirlos a niveles superiores.

Al mismo tiempo, tú vas aprendiendo a juzgar tu propia manera de tocar: pensando con más cuidado en tus intenciones, escuchando con más cuidado tu ejecución, desarrollando estándares mejores para lo que ya funciona, y aprendiendo a pensar creativamente maneras de mejorar. Lo más importante de todo es que estés aprendiendo a enfocar tus juicios en tu manera de tocar — en tus actos— y no en ti mismo. De esta manera, cuanto menos *yo* hayas invertido en tus costumbres, más dispuesto estarás a reconocer las costumbres inhábiles y a sustituirlas por otras más hábiles.

Evidentemente, cuando tú y tu profesor estéis juzgando tus mejoras al tocar una pieza concreta, eso se incluirá dentro del proceso más amplio de valorar lo bien que está funcionando vuestra relación. Tanto el profesor como tú tendréis que juzgar si con el tiempo, sus consejos te están beneficiando. Pero en cualquier caso ninguno de los dos estará juzgando el valor intrínseco del otro.

De igual manera, cuando estés evaluando a un potencial maestro de meditación busca a alguien que valore tus actos como un trabajo en proceso. Y aplícale el mismo rasero a él o ella. Incluso los profesores capaces de leer mentes tienen que llegar a conocerte con el tiempo para hacerse una idea de si algo funcionará o no en tu caso concreto. Los mejores maestros son los que dicen “Prueba esto. Si no funciona, vuelve y cuéntame cómo te ha ido, así descubriremos lo que te puede funcionar”. Cuidado con los profesores que te recomiendan no pensar en lo que estás haciendo, o que intentan obligarte a usar una técnica de talla única para todo el mundo. La relación debería basarse en intentar cosas juntos.

Así que al juzgar a un profesor, no estás intentando asumir el papel sobrenatural de evaluar el valor intrínseco de otra persona. Al fin y al cabo, lo único que nos dice realmente algo de los demás son las cosas que hacen, y sólo podemos juzgarles con justicia hasta ese punto.

De todos modos ten en cuenta una cosa: como estás juzgando si quieres interiorizar los principios de otra persona, tampoco es injusto juzgar las cosas que haga esa persona. Es para protegerte a ti mismo. Por eso deberías buscar

dos cualidades en un profesor: *sabiduría e integridad*. Pero sopesar estas cualidades lleva tiempo y sensibilidad. Tienes que estar dispuesto a pasar tiempo con esa persona y tratar de ser realmente observador con respecto a la forma de actuar de esa persona, porque no se puede juzgar a la gente por las primeras impresiones. Es fácil hablar de integridad y la apariencia de la sabiduría es fácil de fingir —sobre todo por un maestro que tenga poderes psíquicos. Es importante recordar que los poderes de esa clase simplemente proceden de una mente concentrada, pero no son garantía de sabiduría o integridad. Y si se ejercitan sin sabiduría ni integridad, es mejor que te mantengas alejado.

Así que tu búsqueda tiene que ignorar cualidades ostentosas y enfocarse en cualidades más bien sencillas y mundanas. Para ahorrar tiempo y dolor innecesario en la búsqueda, hay cuatro señales de aviso tempranas que indican que el candidato potencial no tiene la sabiduría o la integridad necesarias para merecer tu confianza.

Las señales que indican una sabiduría poco fiable son dos. La primera es cuando *no muestran gratitud* por la ayuda que ellos mismos han recibido —y esto se aplica particularmente a lo que se refiere a la ayuda de sus padres y maestros. Si hablan mal de sus maestros, tendrás que preguntarte si tendrán algo de valor que legarte a ti. Las personas ingratas no aprecian la bondad, no valoran el esfuerzo que cuesta ser útil a los demás y probablemente no estén dispuestas a hacer ese esfuerzo ellas mismas.

La segunda señal es que *no se rigen por el principio del karma*. O bien niegan que tengamos libertad de elección, o bien enseñan que una persona puede limpiar el mal karma del pasado de otra. La gente de esta clase es poco probable que haga el esfuerzo de intentar ser verdaderamente hábil y por tanto, resultan guías poco fiables.

La falta de integridad también tiene dos señales de aviso tempranas. La primera es cuando a la gente *no le da vergüenza decir una mentira deliberadamente*. La segunda es cuando *no son capaces de discutir de manera justa, abierta y legítima*: caricaturizan a sus oponentes, se ceban en las más nimias equivocaciones del otro, o no le reconocen las verdades que haya dicho. Con la gente así más vale ni hablar, y mucho menos tomarles como maestro.

Y por lo que respecta a la gente que no muestra estas señales de aviso tempranas, también hay preguntas que puedes hacerte sobre su conducta para sopesar el grado de sabiduría e integridad de sus actos a lo largo del tiempo.

Una pregunta es si los actos de un maestro le traicionan, mostrándole como alguien codicioso, iracundo o autoengañado, volviéndolo capaz de atribuirse conocimientos sobre algo que no sabe, o de decirle algo a otra persona que no fuera para el mejor interés de esa persona. Para probar la sabiduría de un maestro, date cuenta de cómo responde a las preguntas sobre lo que es o no es

hábil, y de lo bien o mal que se maneja ante la adversidad. Para probar la sabiduría de un maestro, busca su virtud en las actividades cotidianas y su pureza al tratar con los demás. Esta persona, ¿Pone excusas para romper los preceptos? ¿Los rebaja para que encajen con su conducta, más que alzarse él sobre su propia conducta para respetarlos? ¿Se aprovecha injustamente de los demás? Si es así, mejor que encuentres a otro maestro.

Esto, sin embargo, conduce a otra verdad incómoda: *no puedes ser un juez justo de la integridad de otra persona hasta haber desarrollado tu propia integridad.* Ésta es probablemente la verdad más incómoda de todas, porque requiere que aceptes la responsabilidad de tus propios juicios. Si quieres probar el potencial de otros para guiarte bien, tendrás que pasar unas cuantas pruebas tú mismo. Como decía antes, es igual que escuchar a un pianista. Cuanto mejor pianista seas tú, mejor será tu habilidad para juzgar la manera de tocar de otra persona.

Por suerte, existen guías para desarrollar la integridad y no requieren que tengas una bondad innata para empezar. Lo único que requieren es una cierta medida de veracidad y madurez: que reconozcas que tus actos marcan toda la diferencia en tu vida y que tienes que tener cuidado con lo que haces, observando cuidadosamente tus motivos para actuar y los resultados prácticos y reales que obtienes cuando actúas. Antes de actuar en pensamiento, palabra o acto, considera qué resultados esperas obtener de tu acto. Si lo vas a lamentar tú o cualquier otra persona, no actúes de esa manera. Si no ves que vaya a hacer daño a nadie, adelante, actúa. Mientras estés haciendo algo, no dejes de comprobar si lo que estás haciendo está causando algún daño imprevisto. Si lo está causando, para. Si no, termina. Y cuando lo hayas hecho, observa los resultados a largo plazo de ese acto. Si causó algún daño, háblalo con alguien que también esté en el camino, desarrolla una sana vergüenza por la equivocación y prométete no volver a cometerla. Si no causó ningún daño, alégrate y sigue adelante.

Según te vas entrenando de esta manera, te vas sensibilizando con respecto a lo que es y no es hábil hacer, porque te sensibilizas a las conexiones entre los actos y sus resultados. Esto te ayuda a ser mejor juez para encontrar un maestro potencial de dos maneras, tanto al juzgar sus actos como al evaluar sus consejos.

En realidad, la única manera de evaluar sus consejos consistirá en ver qué resultados dan cuando los pones en práctica: tus propia práctica. Si actuar del modo aconsejado fomenta en ti cualidades admirables, como ser una persona desapegada, modesta, satisfecha con poco, enérgica y no suponer una carga para los demás, los consejos de actuar así eran genuinos. La persona que te los ha dado por lo menos ha pasado la prueba de ser un amigo de verdad. Y tu seguirás aprendiendo más cosas acerca de cómo juzgar por ti mismo.

Algunas personas podrían objetar que es egoísta e inhumano ir probando a

los demás para ver si cumplen las expectativas, pero recuerda: al probar a un maestro te estás probando a ti mismo. Según vas asimilando las cualidades de un maestro admirable, te vas transformando en la clase de persona que puede ofrecer ayuda admirable a otras personas. De nuevo, es como practicar bajo la mirada de una buena profesora de piano. Según vayas mejorando como pianista, no serás el único que disfrute de tu talento. Cuanto mejor te vuelvas, más alegría traerás a los demás. Cuanto mejor entiendas el proceso de tocar, más eficiente te volverás como profesor para enseñar a quien sinceramente quiera aprender de ti. Así es como se establecen las líneas sucesorias de maestros de gran calibre para beneficio del mundo.

Así que cuando encuentres un maestro de meditación admirable, estarás bebiendo de una larga línea sucesoria de maestros admirables que llega hasta el Buddha, y estarás ayudando a que se prolongue hacia el futuro. Unirse a esta heredad requiere que aceptes algunas verdades incómodas, como la necesidad de aprender de las críticas y de hacerte responsable de tus actos. Pero si aceptas el reto, aprendes a tomar este poder humano que es el juicio —que sin entrenar puede tan fácilmente causar daños— y entrenarlo para un bien mayor.

Meditaciones Suplementarias

Como decía en la [Parte Uno](#), hay veces en las que uno necesita poner la mente de humor antes de que esté dispuesta a asentarse con la respiración. Aquí se exponen algunas contemplaciones que pueden ayudar a crear ese estado de ánimo.

Las explicaciones a continuación son simplemente sugerencias sobre cómo empezar en estas contemplaciones, porque estos ejercicios son más efectivos cuando utilizas tu propio ingenio en personalizártelos para neutralizar tus malos humores particulares. Puedes hacer las variaciones que quieras, siempre que ayuden a mover tu pensamiento en la dirección correcta: hacia el deseo de asentarse con la respiración. Cuando surja ese deseo, ya puedes dejar la contemplación y enfocarte justo en la respiración.

Al principio es posible que tengas que dedicarles bastante tiempo a estas contemplaciones antes de que produzcan efecto. Pero al final deberías ir descubriendo qué te funciona mejor. Utiliza ese conocimiento para hacer más eficiente tu contemplación. En otras palabras, ve directamente a la yugular del estado mental que esté interfiriendo en tu camino hacia asentarte con la respiración. Así tendrás más tiempo de trabajar y jugar con la respiración.

Cuando te sientas desanimado, intenta reflexionar sobre tu propia *generosidad*. Piensa en cuántas veces en el pasado le hiciste un regalo a alguien, no porque tuvieras que hacerlo o porque se esperara de ti, sino simplemente porque quisiste. Tenías algo que te habría gustado quedarte para ti pero decidiste que era mejor compartirlo. Los regalos de esta clase son buenos de recordar porque te recuerdan que tienes por lo menos *algo* de bondad en tu interior. También te recuerdan que no siempre eres esclavo de tus apetitos. Tienes cierta libertad para actuar y algo de experiencia para saber lo bien que sienta utilizar esa libertad de forma hábil.

La palabra “regalo” aquí no se refiere solamente a un regalo material. También se puede referir a que regales tu tiempo, energía, conocimientos o tu perdón.

Para maximizar el efecto de esta contemplación, acostúmbrate a buscar oportunidades en la vida diaria para ser generoso de cualquiera de estas maneras. Así siempre tienes material fresco para tus contemplaciones. Sin este material fresco, las contemplaciones se vuelven rancias.

De un modo parecido, también puedes reflexionar sobre tu propia *virtud*. Piensa en las veces que podrías haberte salido con la tuya en algo que podría haber dañado a otros, pero no lo hiciste. Por principios. Viste que habría sido una vileza o que a la larga te habría causado remordimientos. Si has tomado los preceptos, reflexiona sobre las veces que estuviste tentado de romper alguno pero te las arreglaste para no hacerlo. Piensa en lo aliviado que te sientes, retrospectivamente, por no haberlo hecho. Esta clase de reflexión no sólo ayuda a la mente a asentarse en concentración, sino que además te ayuda a resistir las tentaciones de romper un precepto la próxima vez que se presente la ocasión.

Cuando sientas lujuria, contempla el interior de tu cuerpo y recuerda que la persona por cuyo cuerpo sientes lujuria tiene las mismas cosas dentro. Recuerda que la lujuria solamente crece cuando bloqueas enormes áreas de la realidad —como por ejemplo, el contenido de los cuerpos—, así que amplía el alcance de tu mirada interior.

Para empezar a tener algo de práctica con esta contemplación, intenta visualizar los huesos de tu cuerpo. Empieza por los huesos de los dedos de las manos. Según los visualices, pregúntate dónde los sientes. Si notas que hay tensión en los dedos, recuerda que no hay tensión en los huesos y relájala. Luego desplázate a los huesos de la palma de la mano y repite el mismo ejercicio: percibe la tensión que rodea los huesos y relájala. Prosigue subiendo por los brazos y repitiendo el mismo ejercicio hasta llegar a los hombros. Cuando hayas contemplado las articulaciones del hombro, desplaza la mirada interior hasta los pies. Según vayas visualizando los huesos de los pies, relaja cualquier tensión que sientas en los pies. Luego sube por las piernas, pasando a través de la pelvis, subiendo por la columna, el cuello y finalmente el cráneo.

Una variante de este ejercicio consiste en que, cuando has terminado de relajar una parte del cuerpo alrededor de un hueso en particular, la visualices como si la acabaran de podar al moverte hacia la parte siguiente. Sigue con esto hasta que cada parte del cuerpo se haya podado y te encuentres sentado con una sensación de conciencia ligera y espaciosa.

Puedes aplicar este mismo ejercicio a cualquier otro órgano del cuerpo que encuentres particularmente fuera de lugar con respecto a tu lujuria. Por ejemplo, si te sientes atraído por la piel, imagínate que se puede quitar como un abrigo y dejarla amontonada en el suelo.

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

Pelo de la cabeza, pelo del cuerpo, uñas, dientes, piel;

Músculo, tendones, huesos, tuétano;

Riñones, corazón, hígado, membranas, bazo, pulmones;

Intestino grueso, intestino delgado, contenido del estómago, heces;
Bilis, flema, linfa, sangre, sudor, grasa, lágrimas;
Aceite, saliva, moco, líquido sinovial, orina.

Si lo deseas, puedes añadir otras partes —como los ojos o el cerebro— que por alguna razón desconocida no llegaron a la lista tradicional. Una vez memorizada la lista, visualiza las partes una por una, preguntándote —con cada una— dónde se encuentra esa parte en tu sensación interna del cuerpo. Para ayudar con la visualización, puedes mirar un dibujo de anatomía, pero recuerda que ninguna de las partes de tu cuerpo están tan bien separadas y definidas como aparecen en estos dibujos. Están mezcladas con todos los fluidos corporales. Si ves que visualizar alguna parte en concreto tiene un efecto particularmente grande para contrarrestar la lujuria, puedes enfocar tu atención en esa parte y por el momento dejar de lado el resto de la lista.

(Para más ideas sobre cómo contrarrestar la lujuria, véase la exposición sobre [Emociones Perturbadoras](#), en la Parte Dos.)

Lo ideal sería que esta contemplación diera lugar a una sensación de ligereza interna al perder el interés por la lujuria. Sin embargo, si ves que da lugar a una sensación de miedo o que provoca emociones inquietantes, déjalo y vuelve a la respiración.

Cuando sientas ira, sigue las instrucciones sobre cómo tratar con la [ira](#), en la Parte Dos. También puedes intentarlo con las instrucciones para [desarrollar las brahmaviharas](#), en la Parte Uno.

Cuando sientas pereza, contempla el hecho de que la muerte podría llegarte en cualquier momento. Pregúntate: “¿Estaría listo para morir en un par de minutos? ¿Qué tendría que hacer para poner la mente en un estado en el que no temiera a la muerte? ¿Cómo me sentiría si muriera esta noche, habiendo desperdiciado la oportunidad de meditar y de desarrollar cualidades mentales buenas y fuertes en la mente?” No dejes de hacerte esta clase de preguntas hasta sentir el deseo de meditar. Y luego ve derecho a la respiración.

Esta contemplación, igual que la contemplación sobre el cuerpo, tiene la intención de fortalecer la mente para que tome decisiones hábiles. Sin embargo, si ves que da lugar a una sensación de miedo o que provoca emociones inquietantes, déjalo y vuelve a la respiración.

Otro antídoto contra la pereza consiste en pensar en las veces que has deseado poder encontrar un momento de paz y quietud. Piensa en lo desesperado que estabas en aquellos momentos. Ahora tienes la oportunidad de hallar esa paz y quietud. ¿Acaso quieres desperdiciarla?

AGRADECIMIENTOS

Durante años, unas cuantas personas —particularmente, Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim y Larry Rosenberg— me han estado preguntando, “¿Cuándo vas a hacer una guía de meditación en la respiración?” Siempre les digo que [*Manteniendo Presente la Respiración*](#), de Ajaan Lee, ya es una guía excelente para la práctica, pero ellos siempre replicaban insistiendo en que existía la necesidad de un libro sobre meditación, pero escrito especialmente para un tipo de lector sin conocimientos de fondo sobre la Tradición del Bosque Tailandés. Su amable pero persistente presión ha sido la causa de que este libro haya llegado a la existencia. Ahora que el libro es una realidad, quiero darles las gracias, porque he aprendido mucho al intentar reunir mis pensamientos sobre el tema de una forma accesible y concisa.

El libro se ha beneficiado de sus comentarios sobre él, además de beneficiarse de los comentarios de Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright, y los monjes residentes del monasterio. Querría darles las gracias a todos por su ayuda. Cualesquiera errores que queden en el libro, por supuesto, son míos.

Diciembre de 2012

Table of Contents

Página del título	2
Derechos de autor	3
Prefacio del traductor	4
Diferencias terminológicas	4
Términos clave	4
Recursos adicionales	6
Respecto al pali	6
El grupo y dedicatorias	6
Introducción	7
La meditación: Qué es y por qué meditar	7
Qué contiene este libro	8
Cómo leer este libro	10
Premisas básicas	11
Instrucciones Básicas	27
I : Preparándote para meditar	27
Tu situación física	27
La postura	29
El estado de tu mente	32
II : Enfocarte en la respiración	35
III : Salir de la meditación	42
IV : Meditar en otras posturas	44
La meditación caminando	44
La meditación de pie	47
La meditación recostados	48
V : Convertirse en meditador	49
Problemas Comunes	51
El dolor	51
Los pensamientos errantes	54
La somnolencia	58
La concentración falsa	59

Los ruidos externos	60
Los problemas con la respiración en sí	60
Energías y sensaciones inusuales	63
Valorando los avances	66
Mantener la motivación	69
Emociones perturbadoras	71
Visiones y otros fenómenos sorprendentes	78
Quedarse encallado en la concentración	79
Perspicias aleatorias	80
El Día a Día de la Meditación	82
I : El enfoque interno	83
II : Las actividades	85
Moderación en la conversación	87
Preceptos	88
Limitar los sentidos	92
III : El entorno	93
Amistades admirables	94
Frugalidad	95
Vida retirada	97
La Práctica Avanzada	100
Jhana	100
Perspicacia	111
Liberación	118
Encontrar un Maestro	120
Meditaciones Suplementarias	126
Agradecimientos	129