

### Capítulo 3

## ¿Qué es la meditación?

*Meditación* es una palabra, y las palabras se utilizan de modo diferente por personas diferentes. Puede parecer un punto trivial, pero no lo es. Resulta bastante importante distinguir exactamente lo que una persona en particular quiere decir con las palabras que utiliza. Por ejemplo, todas las culturas de la tierra han producido algún tipo de práctica mental al que podría llamarse *meditación*. Depende de la falta de especificación con la que utilicemos el término. Todo el mundo lo hace, desde los africanos hasta los esquimales. Las técnicas son muy variadas, y no vamos a intentar estudiarlas todas. Ya hay otros libros que se ocupan de eso. Para el propósito de este texto, limitaremos nuestra discusión a las prácticas más conocidas entre las audiencias occidentales y que más probablemente se encuentren asociadas con el término *meditación*.

En la tradición judeocristiana hay dos prácticas, que se solapan, llamadas *oración* y *contemplación*. La oración es una petición directa a una entidad espiritual. La contemplación es un periodo prolongado de pensamiento consciente sobre un asunto específico, habitualmente un ideal religioso o un pasaje de las Escrituras. Desde el punto de vista de la cultura mental, ambas actividades son ejercicios de concentración. Se limita el diluvio normal de pensamiento consciente, y se lleva a la mente a una área de operación consciente. Los resultados son los propios de la práctica de la concentración: calma profunda, desaceleración fisiológica del metabolismo y sensación de paz y bienestar.

En la tradición hindú encontramos la meditación yóguica, que también se centra exclusivamente en la concentración. Los ejercicios tradicionales básicos consisten en centrar la mente en un único objeto: una piedra, la llama de una vela, una sílaba o lo que sea, y no permitir que vagabundee. Una vez adquirida la habilidad básica, el yogui expande su práctica con objetos de meditación más complejos, como cánticos, imágenes religiosas llenas de color, canales de energía en el cuerpo y demás. Pero sin importar la complejidad de los objetos, la meditación sigue siendo un ejercicio puro de concentración.

La concentración también se valora mucho en la tradición budista. Pero se añade un nuevo elemento al que se da mayor importancia. Ese elemento es la toma de conciencia (*awareness*). El objetivo de toda meditación budista es el desarrollo de la toma de conciencia, utilizando la concentración como herramienta. Sin embargo, la tradición budista es muy amplia, y existen diferentes rutas para llegar a esa meta. La meditación zen utiliza dos estrategias diferentes. La primera es zambullirse directamente en la toma de conciencia mediante la pura fuerza de la voluntad. Uno se sienta y tan solo se sienta, sin ocuparse de nada más que de la conciencia pura de estar sentado. Suena muy sencillo, pero no lo es. Un pequeño intento servirá para demostrar lo difícil que es en realidad. La segunda aproximación, empleada en la escuela rinzai, consiste en utilizar una treta para sacar a la mente del pensamiento consciente y llevarla a la conciencia pura. Esto se logra dándole al estudiante un acertijo sin solución que, de todas formas, debe resolver, y situándole en una situación de entrenamiento horrenda. Puesto que no puede huir del dolor de la situación, debe escapar a una experiencia pura del momento. No hay

otro sitio al que ir. El zen es duro. Es efectivo para muchas personas, pero es realmente duro.<sup>1</sup>

Otra estratagema, el budismo tántrico, se trata prácticamente de lo contrario. El pensamiento consciente, al menos como habitualmente lo practicamos, es una manifestación del ego, el yo que normalmente creemos ser. El pensamiento consciente se encuentra estrechamente relacionado con el concepto de yo. El concepto de yo, o ego, no es más que un conjunto de reacciones e imágenes mentales que se añaden artificialmente al flujo de conciencia pura. El tantra busca obtener la conciencia pura destruyendo esta imagen del ego. Al estudiante se le da una imagen religiosa determinada para que medite sobre ella, por ejemplo, una de las deidades del panteón tántrico. Lo hace de un modo tan esmerado que termina convirtiéndose en esa deidad. Se quita su propia identidad y se pone otra. Como os podéis imaginar, esto lleva tiempo, pero funciona. Durante el proceso, el estudiante puede observar cómo se construye el ego y cómo entra en escena. Llega a reconocer la naturaleza arbitraria de todos los egos, incluido el suyo propio, y termina escapando de la atadura del ego. Queda en un estado donde puede tener un ego si así lo desea, el suyo o cualquier otro que escoja, o no tener ninguno. Resultado: conciencia pura. El tantra no es exactamente un juego de palmaditas.

La vipassana es la más antigua de las prácticas budistas de meditación. El método viene directamente del *Satipatthana Sutta*, un discurso que se atribuye al mismo Buda. La vipassana es un desarrollo gradual y directo de la atención plena (*mindfulness*) o toma de conciencia. Transcurre paso a paso durante un periodo de varios años. La atención del estudiante se dirige cuidadosamente a un examen intenso de ciertos aspectos de su propia existencia. El meditador se entrena para percibir, cada vez más profundamente, su propio flujo de experiencia vital. La vipassana es una técnica amable, pero también muy exhaustiva. Es un sistema antiguo y codificado de entrenamiento en sensibilidad, un conjunto de ejercicios desarrollados para hacernos cada vez más receptivos a nuestra propia experiencia vital. Es escuchar con atención, ver completamente y saborear con cuidado. Aprendemos a oler con agudeza, a tocar profundamente y a prestar verdadera atención a lo que sentimos. Aprendemos a escuchar nuestros propios pensamientos sin vernos atrapados por ellos.

El objetivo de la práctica vipassana es aprender a prestar atención. Creemos que ya lo hacemos, pero es una ilusión. En realidad prestamos tan poca atención al oleaje constante de nuestras experiencias vitales que es como si estuviésemos dormidos. Sencillamente no prestamos la atención suficiente para darnos cuenta de que no estamos prestando atención. Es otro callejón sin salida.

---

<sup>1</sup> N. del T.: Esta es una caracterización poco acertada de la escuela zen en su conjunto. Recuerde el lector que la escuela zen es originaria de China, donde se la conoce con el nombre de *chan*. Desde China, la escuela se extendió a otros países, como Corea, Japón o Vietnam, y en nuestros días se encuentra presente prácticamente en todo el mundo. Aunque la descripción del venerable Gunaratana pueda reflejar algunas aproximaciones dentro de la escuela, especialmente de origen japonés, el zen es un camino por lo general agradable. Básicamente se trata de aprender a vivir con ecuanimidad el aquí y ahora a la que vez que se desarrolla una visión profunda que nos permite deshacernos de las falsas ideas que son la raíz de nuestra insatisfacción.

Mediante el proceso de la atención plena, lentamente nos hacemos conscientes de lo que realmente somos tras la imagen del ego. Despertamos a lo que la vida realmente es. No se trata de un desfile de altibajos, de piruletas y regañinas. Eso es una ilusión. La vida tiene una textura mucho más rica si nos molestamos en mirar y lo hacemos del modo adecuado.

La vipassana es una forma de entrenamiento mental que os enseñará a experimentar el mundo de un modo completamente nuevo. Aprenderéis por primera vez lo que realmente os está sucediendo, lo que ocurre a vuestro alrededor y dentro de vosotros. Es un proceso de descubrimiento personal, una investigación participativa en la que observáis vuestras experiencias mientras tomáis parte en ellas, mientras ocurren. La práctica debe emprenderse con esta actitud.

«Sin preocuparme de lo que ha aprendido antes, olvidándome de teorías, prejuicios y estereotipos, quiero comprender la verdadera naturaleza de la vida. Quiero saber qué es en realidad esta experiencia de estar vivo. Quiero apreciar las profundas y verdaderas cualidades de la vida. No quiero limitarme a aceptar las explicaciones de otros. Quiero verlo por mí mismo.» Si realizáis vuestra meditación con esta actitud, tendréis éxito. Observaréis las cosas objetivamente, exactamente como son: fluyendo y cambiando momento tras momento. La vida adquiere entonces una riqueza increíble que no puede describirse. Tiene que experimentarse.

El término pali para *meditación insight* es *vipassana bhavana*. *Bhavana* viene de la raíz *bhu*, que significa crecer o hacerse. Por lo tanto, *bhavana* significa «cultivar», y la palabra se utiliza siempre en relación con la mente. *Bhavana* significa «cultivo mental». *Vipassana* se deriva de dos raíces: *passana* significa «ver» o «percibir»; *vi* es un prefijo con un complejo conjunto de connotaciones. El significado básico es «un modo especial de», pero también tiene las connotaciones de «dentro» y «a través». El significado completo de la palabra es ver dentro de algo con claridad y precisión, ver cada componente como distinto y separado, y penetrar hasta el fondo para percibir la realidad más fundamental de esa cosa. Este proceso conduce al *insight* (comprensión profunda) de la realidad básica del objeto que esté siendo inspeccionado. Juntadlo todo y *vipassana bhavana* significa el cultivo de la mente, con el propósito de ver de un modo especial que conduce al *insight* y a la comprensión plena.

En la meditación vipassana cultivamos un modo especial de ver la vida. Nos entrenamos para ver la realidad exactamente como es, y a este modo de percepción especial lo llamamos *atención plena*. Este proceso de atención plena difiere bastante de lo que estamos acostumbrados a hacer. Normalmente no observamos lo que se encuentra realmente delante de nosotros. Vemos la vida a través de una pantalla de pensamientos y conceptos, y confundimos esos objetos mentales con la realidad. Nos vemos tan atrapados en esta corriente infinita de pensamientos que la realidad pasa sin que nos demos cuenta de ella. Pasamos nuestro tiempo absorbidos por la actividad, atrapados en la eterna búsqueda del placer y la gratificación, en constante lucha contra el dolor y la incomodidad. Empleamos todas nuestras energías tratando de sentirnos mejor, tratando de esconder nuestros miedos. Buscamos seguridad sin fin. Mientras tanto, el mundo de la experiencia real pasa sin ser tocado ni gustado. En la meditación vipassana nos entrenamos para ignorar los constantes impulsos de búsqueda de comodidad y, en vez de ello, nos

zambullimos en la realidad. Lo irónico de la situación es que la auténtica paz solo llega cuando dejamos de perseguirla. Otro callejón sin salida.

Cuando relajamos nuestro apremiante deseo de comodidad, aparece la plenitud real. Cuando abandonamos nuestra búsqueda frenética de gratificación, surge la belleza real de la vida. Al querer conocer la realidad sin ilusión, de forma completa, con todo su dolor y su peligro, es cuando la libertad y la seguridad verdaderas son nuestras. No se trata de una doctrina que estemos tratando de inculcaros. Es una realidad observable, algo que podéis y deberíais ver por vosotros mismos.

El budismo tiene 2.500 años, y cualquier sistema de pensamiento de esa cosecha ha tenido tiempo para desarrollar múltiples capas de doctrina y ritual. Sin embargo, la actitud fundamental del budismo es profundamente empírica y antiautoritaria. Gotama, el Buda, fue una persona altamente heterodoxa y un auténtico antitradicionalista. No ofreció sus enseñanzas como un conjunto de dogmas, sino como un conjunto de proposiciones que cada persona debe investigar por sí misma. Su invitación para todo el mundo era: «Ven y ve». Una de las cosas que dijo a sus seguidores fue: «No os pongáis otra cabeza sobre la que ya tenéis». Con esto quería decir que no aceptasen las palabras de otros. Ved por vosotros mismos.

Queremos aplicar esta actitud a cada una de las palabras que leáis en este manual. No estamos realizando declaraciones que deberíais aceptar porque seamos autoridades en la materia. No queremos que la fe ciega tenga nada que ver con esto. Estas son realidades experienciales. Aprended a ajustar vuestro modo de percepción según las instrucciones del libro y aprenderéis a ver por vosotros mismos. Eso, y tan solo eso, nos proporciona una base para la fe. La meditación *insight* es una práctica esencial de investigación y descubrimiento personal.

Habiendo dicho esto, presentaremos aquí un breve resumen de algunos de los elementos claves de la filosofía budista. No tratamos de ser comprensivos, pues de esto ya se han ocupado otros libros muy buenos. Este material resulta esencial para comprender la vipassana y, por lo tanto, debe mencionarse, aunque sea mínimamente.

Desde un punto de vista budista, los seres humanos vivimos de un modo muy peculiar. Vemos como permanentes las cosas transitorias, a pesar de que todo esté cambiando a nuestro alrededor. El proceso de cambio es constante y eterno. Mientras leéis estas palabras, vuestro cuerpo envejece. Pero no prestáis atención a eso. El libro que tenéis en las manos se deteriora. La impresión se desvanece y las páginas se vuelven frágiles. Las paredes que os rodean envejecen. Las moléculas de esas paredes vibran a una velocidad enorme, todo cambia, deshaciéndose y disolviéndose lentamente. Tampoco a eso le prestáis atención. Entonces, un día, echáis un vistazo. Vuestro cuerpo está arrugado y chirría y os causa daño. El libro es una masa amarillenta carente de utilidad; el edificio se derrumba. Así que añoráis la juventud perdida y lloráis por las posesiones que se han ido. ¿De dónde viene este dolor? De vuestra propia falta de atención. Fallasteis en observar la vida de cerca. Fallasteis en observar el flujo de cambio constante del mundo mientras ocurría. Os formasteis una colección de construcciones mentales: «yo», «el libro», «el edificio», y asumisteis que eran entidades reales y sólidas. Supusisteis que durarían siempre. Nunca lo hacen. Pero podéis sintonizar el cambio constante que está en marcha. Podéis aprender a percibir vuestra vida como un

movimiento incesante, algo de gran belleza como una danza o una sinfonía. Podéis aprender a disfrutar del fallecimiento perpetuo de los fenómenos. Podéis aprender a vivir con el flujo de la existencia en vez de correr siempre a contracorriente. Podéis aprender todo esto. Es cuestión de tiempo y de entrenamiento.

Nuestros hábitos perceptuales humanos son notablemente estúpidos en algunos aspectos. Nos perdemos el 99% de los estímulos sensoriales que recibimos, y solidificamos el resto en objetos mentales discretos. Entonces reaccionamos ante esos objetos mentales de formas habituales y programadas. Un ejemplo. Estáis sentados solos en la quietud de una noche tranquila. Un perro ladra en la lejanía. La percepción es increíblemente bella si os molestáis en examinarla. De ese mar de silencio surgen olas de vibraciones sonoras. Comenzáis a escuchar adorables patrones complejos que se convierten en centelleantes estimulaciones eléctricas en el sistema nervioso. El proceso es bello y pleno en sí mismo. Los humanos tendemos a ignorar la totalidad. Solidificamos esa percepción en un objeto mental. Le fijamos una imagen mental y le respondemos con el lanzamiento de una serie de reacciones emocionales y conceptuales «Otra vez ese perro. Siempre ladra de noche. ¡Qué fastidio! Todas las noches es una verdadera molestia. Alguien podría hacer algo. Quizá debiera llamar a un policía. No, mejor a la perrera. Quizá me limite a escribir una carta realmente molesta al dueño del perro. No, esa es demasiada molestia. Me compraré unos tapones.» Tan solo son hábitos mentales y perceptuales. Aprendéis a responder de este modo copiando los hábitos perceptuales de las personas que os rodean. Las respuestas perceptuales no son inherentes en la estructura del sistema nervioso. Los circuitos están ahí, pero esa no es la única forma de utilizar nuestra maquinaria mental. Lo que hemos aprendido podemos desaprenderlo. El primer paso es que os deis cuenta de lo que estáis haciendo mientras lo estáis haciendo, retroceder y observar tranquilamente.

Desde la perspectiva budista, los humanos tenemos una visión retrasada de la vida. Miramos a lo que realmente es la causa del sufrimiento y lo vemos como felicidad. La causa del sufrimiento es el síndrome deseo-aversión del que hablamos antes. Surge una percepción —puede ser cualquier cosa: una chica bonita, un chico agradable, un lancha rápida, un criminal con una pistola, un camión que os atropella, cualquier cosa— y, sea lo que sea, lo siguiente que hacemos es reaccionar al estímulo con un sentimiento al respecto.

Considerad la preocupación. Nos preocupamos mucho. La preocupación en sí misma es el problema. La preocupación es un proceso. Tiene pasos. La ansiedad no es tan solo un estado de existencia, sino un procedimiento. Lo que tenéis que hacer es mirar el comienzo de ese procedimiento, los pasos iniciales antes de que el proceso de lugar a la máquina de vapor. El primer eslabón de la cadena de la preocupación es la reacción aferramiento/rechazo. Tan pronto como un fenómeno aparece en la mente, intentamos aferrarnos a ello o apartarlo mentalmente. Eso pone en marcha la respuesta de preocupación. Afortunadamente, hay una pequeña y útil herramienta llamada *meditación vipassana* que puede utilizarse para cortocircuitar el mecanismo.

La meditación vipassana nos enseña cómo inspeccionar nuestro proceso perceptual con gran precisión. Aprendemos a observar el surgimiento del pensamiento y de la percepción con un sentimiento de desapego sereno. Aprendemos a ver nuestras reacciones a los estímulos con calma y claridad.

Comenzamos a observar nuestras reacciones sin vernos atrapados por ellas. La naturaleza obsesiva del pensamiento muere lentamente. Podemos seguir casándonos. Podemos seguir apartándonos de la trayectoria del camión. Pero no necesitamos descender al infierno en cada ocasión.

Este escape de la naturaleza obsesiva del pensamiento produce toda una nueva visión de la realidad. Un cambio completo de paradigma, un cambio total del mecanismo perceptual. Y lleva asociado un sentimiento de paz y rectitud, un entusiasmo renovado por la vida y un sentimiento de plenitud en cada actividad. Debido a estas ventajas, el budismo considera esta forma de ver las cosas como una forma correcta, y los textos budista la llama *ver las cosas tal como realmente son*.

La meditación vipassana es un conjunto de métodos de entrenamiento que nos abren gradualmente a esta nueva visión de la realidad, una visión que nos muestra la existencia tal como verdaderamente es. Junto a ello llega una nueva visión del aspecto más central de la realidad: «yo». Una inspección cercana pone de manifiesto que hemos hecho con el yo lo mismo que con el resto de las percepciones. Hemos tomado un torbellino de pensamientos, emociones y sensaciones, y lo hemos solidificado en un constructo mental. Después lo hemos pegado una etiqueta: «yo». Y, a partir de ahí, lo hemos tratado como si fuese una entidad estática y duradera. Lo vemos como una cosa separada del resto de las cosas. Nos apartamos del resto de procesos de cambio eterno que es el universo. Entonces nos lamentamos por lo solos que nos sentimos. Ignoramos nuestra conexión inherente con los demás seres y decidimos que «Yo» tiene que conseguir más para «Mí»; y nos quedamos impresionados por lo codiciosos e insensibles que son los seres humanos. Y continúa. Cada uno de los actos malos, cada uno de los ejemplos de falta de corazón del mundo, nace directamente de este falso sentido de yo como distinto de todo lo demás.

Explorad la ilusión de ese único concepto y todo vuestro universo cambiará. Sin embargo, no esperéis que suceda de la noche a la mañana. Os habéis pasado toda la vida construyendo ese concepto, reforzándolo con cada uno de los pensamientos, palabras y acciones de todos estos años. No se va a evaporar instantáneamente. Pero se irá si le dais suficiente tiempo y atención. La meditación vipassana es el proceso por el cual se disuelve. Lo reducís poco a poco, simplemente observándolo.

El concepto de yo es un proceso. Es algo que estamos haciendo. Con la vipassana aprendemos a ver lo que hacemos, cuándo lo hacemos y cómo lo hacemos. Entonces se mueve y desvanece, como una nube que pasa por un cielo claro. Nos quedamos en un estado en el que podemos hacerlo o no, lo que parezca más adecuado según las circunstancias. La compulsión se ha ido. Tenemos una oportunidad.

Estos son *insights* importantes, por supuesto. Cada uno de ellos es una comprensión de alcance profundo sobre uno de los asuntos fundamentales de la existencia humana. No suceden rápidamente ni sin un esfuerzo considerable. Pero el beneficio es grande. Conducen a una transformación total de vuestra vida. A partir de ahí cada segundo de vuestra existencia cambia. El meditador que recorre todo el camino logra una salud mental perfecta, un amor puro por todo lo que vive y la completa cesación del sufrimiento. Esa no es una meta pequeña. Pero no necesitáis recorrer todo el camino para obtener beneficios. Comienzan ya mismo y se acumulan a lo largo de los años. Es una función acumulativa. Cuanto más os sentéis, más aprenderéis sobre la

naturaleza real de vuestra existencia.<sup>2</sup> Cuantas más horas de meditación, mayor capacidad para observar con calma los impulsos y las intenciones, mayor capacidad para ver los pensamientos y las emociones en el momento en el que surgen en la mente. Vuestro progreso hacia la liberación se mide en horas de cojín. Y podéis deteneros siempre que hayáis tenido lo suficiente. Nada os obliga a practicar, excepto vuestro deseo de ver la verdadera calidad de la vida, de mejorar vuestra existencia y la de otros.

La meditación vipassana es inherentemente experiencial. No es teórica. Con la práctica de la meditación os volvéis sensibles a la experiencia real de la vida, a cómo se sienten las cosas. No os sentáis para desarrollar pensamientos sutiles y estéticos sobre la vida. Vivís. La meditación vipassana, ante todo, es aprender a vivir.

Traducido por Benito Carral

<http://www.baolin.org>

Última revisión: sábado 19 de junio de 2004

Consulte nuestro sitio web para leer los nuevos capítulos, así como otros importantes tratados budistas. ¡Amitabha!

---

<sup>2</sup> N. del T.: En lo que sigue, el venerable Gunaratana parece asociar *meditación vipassana* con *sentarse en un cojín*, nada más lejos de la realidad. Sentarse en un cojín es solo una de entre las muchas formas de meditar que podemos seguir. En realidad, la meditación no depende de ninguna postura corporal, sino que se trata de un modo de ser que deberíamos aprender a mantener durante todo nuestro día. En el mismo *Satipatthana Sutta* que el autor ha mencionado puede leerse lo siguiente:

[...] cuando un practicante camina, es consciente de «estoy caminando». Cuando está de pie, es consciente de «estoy de pie». Cuando está sentado, es consciente de «estoy sentado». Cuando está acostado, es consciente de «estoy acostado». En cualquier posición que se encuentre su cuerpo, es consciente de la misma.