

Capítulo 9

Establecer ejercicios

Fuente: Gunaratana Mahathera, «Chapter 9: Set Up Exercises » en *Mindfulness in Plain English*. Versión española del Bosque Precioso: <<http://www.baolin.org>>; traducido por Micah, revisado por Benito Carral. Todos los derechos reservados.

En países budistas que practican theravada, es tradicional comenzar cada periodo de meditación recitando un cierto conjunto de fórmulas. Un público occidental probablemente echará un vistazo a estas invocaciones y las dejará de lado como rituales inocuos y nada más. Los llamados *rituales*, sin embargo, han sido ideados y refinados por un conjunto de hombres y mujeres, pragmáticos y dedicados, y tienen un propósito práctico integral. Por lo tanto, son dignos de una inspección más profunda.

El Buda fue rechazado en su propio tiempo. Nació en una sociedad excesivamente ritualizada, y sus ideas parecían demasiado iconoclastas para la jerarquía establecida de su momento. En numerosas ocasiones, rechazó el uso de rituales como fines en sí mismos, y fue tajante en eso. No significa que el ritual no tenga ningún uso. Significa que el ritual por sí mismo, realizado estrictamente por el ritual mismo, no te sacará de la trampa. Si crees que la mera recitación de palabras te salvará, entonces sólo aumentarás tu propia dependencia de las palabras y los conceptos. Más que acercarte, te alejas de la percepción sin palabras de la realidad. Por lo tanto, las fórmulas que siguen deben practicarse con un entendimiento claro de lo que son y por qué funcionan. No son conjuros mágicos. Son dispositivos de limpieza psicológica que requieren la participación mental activa a fin de ser eficaces. Las palabras masculladas sin intención son inútiles. La meditación vipassana es una actividad psicológica delicada y un ajuste mental del practicante es crucial para su éxito. La técnica funciona mejor en una atmósfera de calma y confianza benevolente. Estas recitaciones han sido diseñadas para cultivar tales actitudes. Correctamente utilizadas, pueden actuar como una herramienta útil en el camino hacia la liberación.

La triple guía

La meditación es un trabajo duro. Es una actividad intrínsecamente solitaria. Una persona lucha contra fuerzas enormemente poderosas que son parte de la propia estructura de la mente que practica la meditación. Cuando realmente entres en ella, te encontrarás finalmente enfrentado con una impactante realización. Un día mirarás dentro y te darás cuenta de la completa inmensidad que estás enfrentado. Lo que estás tratando de perforar es como una pared sólida tan fuertemente construida que no pasa ni un solo rayo de luz. Estás sentado allí, contemplando este edificio y te dices, «¿Esto? ¿Se supone que debo pasar esto? ¡Es imposible! Es todo lo que existe. Es el mundo entero. Es lo que todas las cosas significan, y es lo que uso para definirme y entender todo lo que rodea, y si tomo ese camino, el mundo entero se deshará y morirá. No puedo pasar a través de esto. Simplemente no puedo».

Es un sentimiento que asusta, un sentimiento muy solitario. Te sientes como: «Aquí estoy, absolutamente solo, intentando perforar algo tan inmenso que no se puede imaginar ». Para contrarrestar este sentimiento, es útil saber que no estás solo. Otros han logrado pasar este camino antes. Ellos han enfrentado esa misma barrera, y han

jalonado su camino hacia la luz. Ellos han establecido las reglas para hacer el trabajo y se han unido en una hermandad para su mutuo estímulo y apoyo. El Buda encontró su camino a través de esta misma pared, y después de él vinieron muchos otros. Él dejó instrucciones claras en la forma del Dhamma para guiarnos a lo largo del mismo camino. Fundó la Sangha, la hermandad de monjes para conservar ese camino y mantenerse en él. No estás solo, y la situación no es desesperada.

La meditación requiere energía. Necesitas coraje para enfrentar algunos fenómenos mentales bastante difíciles y la determinación de meditar sobre los estados mentales desagradables. La pereza no servirá. Para impulsar tu energía hacia el trabajo, repítete las declaraciones que siguen. Siente la intención que pones en ellas. Comprende lo que dices.

«Estoy a punto de transitar el mismo camino andado por el Buda y por sus grandiosos y santos discípulos. Una persona indolente no puede seguir ese camino. Haz que mi energía prevalezca. Haz que tenga éxito.»

La amabilidad amorosa universal

La meditación vipassana es un ejercicio en atención plena, presencia sin ego. Es un procedimiento en el cual el ego será erradicado por la mirada penetrante de la atención plena. El practicante comienza este proceso con el ego al mando de la mente y del cuerpo. A medida que la atención plena observa el funcionamiento del ego, penetra en las raíces de su mecánica y lo destruye, pedazo por pedazo. Hay una gran contradicción en todo esto. La atención plena es conciencia sin ego. Si comenzamos bajo el total control del ego, ¿cómo dispondremos de la suficiente atención plena para comenzar el trabajo al principio? Siempre existe algo de atención plena presente en todo momento. El verdadero problema es acumular bastante para ser eficaz. Para lograrlo podemos usar una táctica inteligente. Podemos debilitar aquellos aspectos del ego que producen más daño, de modo que la atención plena tenga menos resistencia que vencer.

La avaricia y el odio son las manifestaciones principales del proceso egótico. Mientras el aferrarse y el rechazar están presentes en la mente, la atención plena tendrá un trabajo muy duro. Los resultados son fáciles de ver. Si te sientas a meditar mientras está capturado por algún fuerte apego obsesivo, encontrarás que no llegas a ninguna parte. Si te has quedado colgado de tu última estrategia para hacer más dinero, probablemente gastarás la mayor parte de tu tiempo de meditación solamente pensando en ello. Si estás encendido de odio por algún insulto reciente, este ocupará toda tu mente. Hay tanto tiempo en un día, y tus minutos de meditación son preciosos. Lo mejor es no desperdiciarlos. La tradición theravada ha desarrollado un instrumento útil que te permitirá quitar estas barreras de tu mente, al menos de manera temporal, de modo que puedas seguir con el trabajo de eliminar sus raíces para siempre.

Puedes usar una idea para cancelar otra. Puede equilibrar una emoción negativa instalando una positiva. Dar es lo opuesto de la avaricia. La benevolencia es lo opuesto del odio. Entiende bien esto: no se trata de un intento de liberarse por autohipnosis. No puedes condicionar la iluminación. El nibbana es un estado no condicionado. Una persona liberada será sin duda generosa y benévola, pero no porque haya sido condicionada para ser así. Será así de manera pura, como una

manifestación de su propia naturaleza básica, que ya está no inhibida por el ego. Así que no hablamos de condicionamiento. Es una medicina psicológica. Si tomas esta medicina según las prescripciones, te traerá alivio temporal a los síntomas de la enfermedad de la cual sufres actualmente. A partir de allí, puedes lograr trabajar realmente en la enfermedad misma.

Comienza desterrando los pensamientos de odio y condena hacia ti mismo. Permite que fluyan primero buenos sentimientos y deseos hacia ti, lo que es relativamente fácil. Entonces haz lo mismo con los que te rodean. Trabaja gradualmente hacia fuera de tu propio círculo íntimo hasta que puedas dirigir el flujo de esas mismas emociones hacia tus enemigos y hacia todos los seres vivientes en todas partes. Hecho correctamente, puede ser un poderoso y transformador ejercicio en sí mismo.

Al inicio de cada sesión de meditación, di las oraciones siguientes. Siente la intención realmente:

1. Ojalá **yo** esté bien, feliz y en paz. Ojalá ningún daño venga a mí. Ojalá ninguna dificultad venga a mí. Ojalá ningún problema venga a mí. Ojalá siempre tenga éxito. Ojalá tenga paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.
2. Ojalá mis **padres** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.
3. Ojalá mis **maestros** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.
4. Ojalá mis **parientes** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.
5. Ojalá mis **amigos** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas, y fracasos en la vida.
6. Ojalá todas **las personas que me son indiferentes** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellas. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellas. Ojalá ningún problema llegue a ellas. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.

7. Ojalá mis **enemigos** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.
8. Ojalá **todos los seres vivos** estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá ningún problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida.

Una vez que hayas completado estas recitaciones, deja a un lado todos tus problemas y conflictos durante la sesión de práctica. Desahzate de toda la carga. Si luego vuelven a tu meditación, trátalas como lo que son: distracciones.

También se recomienda la práctica de la amabilidad amorosa universal para la hora de acostarse y nada más levantarse. Se dice que ayuda a dormir bien y prevenir pesadillas. También hace que resulte más fácil levantarse por la mañana. Te hace más amistoso y abierto hacia los demás, amigos o enemigos, humanos o lo que sea.

El irritante psíquico más perjudicial que aparece en la mente, particularmente cuando está tranquila, es el resentimiento. Puedes experimentar indignación al recordar algún incidente que te ha causado dolor psicológico y físico. Esta experiencia puede causarte inquietud, tensión, agitación y preocupación. Puede que no seas capaz de seguir meditando y experimentar ese estado mental. Por lo tanto, te recomendamos encarecidamente que comiences tu meditación generando amabilidad amorosa universal.

Es posible que te preguntes cómo podemos desear: «Ojalá mis enemigos estén bien, felices y en paz. Ojalá ningún daño llegue a ellos. Ojalá ninguna dificultad llegue a ellos. Ojalá problema llegue a ellos. Ojalá siempre tengan éxito. Ojalá también tengan paciencia, coraje, comprensión y determinación para tratar y vencer las inevitables dificultades, problemas y fracasos en la vida».

Debes recordar que practicas el amor bondadoso para purificar tu propia mente, así como practicas meditación para logra tu propia paz y liberarte del dolor y del sufrimiento. Según practique la benevolencia amorosa dentro de ti, puedes comportarte de una manera más amistosa sin tendencias, prejuicios, discriminación u odio. Tu noble comportamiento te ayuda a ayudar a otros de un modo más práctico, a reducir su dolor y sufrimiento. Es la gente compasiva la que puede ayudar a otros. La compasión es una manifestación de amabilidad amorosa en acción, aquellos que no tienen amabilidad amorosa no pueden ayudar a otros. Un comportamiento noble significa comportarse de la manera más amistosa y cordial. Ese comportamiento incluye la forma de hablar, de pensar y de actuar. Si este triple modo de expresar tu comportamiento es contradictorio, tu comportamiento no puede ser noble. Por otra parte, hablando pragmáticamente, es mucho mejor cultivar un pensamiento noble como: «Ojalá todos los seres sean felices», que un pensamiento como, «Le odio».

Nuestro pensamiento noble se expresará un día como un comportamiento noble, y . nuestro pensamiento rencoroso, como un comportamiento malvado.

Recuerda que tus pensamientos se transforman en palabras y acción para conseguir el resultado esperado. El pensamiento traducido en acción es capaz de producir un resultado tangible. Deberías hablar y actuar siempre con plena consciencia de la amabilidad amorosa. Si hablas de amabilidad amorosa y luego actúas o hablas de un modo diametralmente opuesto, serás reprochado por los sabios. A medida que se desarrolla la atención plena de la amabilidad amorosa, tus pensamientos, palabras y hechos deberían ser más suaves, agradables, significativos, verdaderos y beneficiosos, tanto para ti como para otros. Si tus pensamientos, palabras o hechos te causan daño, o causan daño a otros, o a ambos, debes preguntarte si realmente eres plenamente consciente de la amabilidad amorosa.

Para todos los propósitos prácticos, si todos tus enemigos están bien, felices y en paz, no serían tus enemigos. Si están libres de problemas, dolor, sufrimiento, aflicción, neurosis, psicosis, paranoia, miedo, tensión, ansiedad, etc., no serían tus enemigos. La solución práctica con tus enemigos es ayudarles a vencer sus problemas, entonces puedes vivir en paz y felicidad. De hecho, si puedes, debes llenar las mentes de todos tus enemigos con amabilidad amorosa y hacer que todos ellos comprendan el verdadero sentido de la paz, entonces podrás vivir en paz y felicidad. Cuanta más neurosis, psicosis, miedo, tensión, ansiedad, etc., tengan ellos, más problemas, dolor y sufrimiento pueden traer al mundo. Si pudieras convertir a una persona viciosa y malvada en un individuo devoto y santo, realizarías un milagro. Cultivemos la sabiduría y la amabilidad amorosa adecuadas dentro de nosotros para convertir las mentes malvadas en mentes santas.

Cuando odias a alguien, piensas: «Que sea horrible. Que sienta dolor. Que no le vaya bien. Que no sea rico. Que no sea famoso. Que no tenga amigos. Que después de la muerte, reaparezca en un estado infeliz de depravación en un mal destino de perdición». Pero lo que realmente sucede es que tu propio cuerpo genera una química tan perjudicial que tú eres el que experimenta dolor, aumento del ritmo cardíaco, tensión, cambio de expresión facial, pérdida de apetito para comer, falta de sueño y una apariencia muy desagradable para los demás. Pasas por las mismas cosas que deseas a tu enemigo. Además, no puedes ver la verdad tal como es. Tu mente parece agua hirviendo. O te asemejas a un paciente que sufre de ictericia, al que todo alimento delicioso le parece desagradable. Del mismo modo, no puedes apreciar la apariencia, el logro, el éxito, etc., de las personas. Mientras dure esta condición, no puedes meditar bien.

Por lo tanto, te recomendamos encarecidamente que practiques la amabilidad amorosa antes de comenzar tu práctica seria de meditación. Repite los correspondientes pasajes, de manera muy consciente y significativa. A medida que los recites, siente la verdadera amabilidad amorosa dentro de ti primero y luego compártela con otros, porque no puedes compartir lo que no tienes.

Recuerda, sin embargo, que no son fórmulas mágicas. No funcionan por sí solas. Si las utilizas pensando eso, simplemente malgastarás el tiempo y la energía. Pero si realmente participas de esas declaraciones y pones en ellas tu propia energía, te servirán bien. Dales una oportunidad. Observa por ti mismo.