

Introducción

Budismo occidental

El tema de este libro es la práctica de la meditación vipassana. Repitémoslo: «práctica». Se trata de un manual de meditación, de una guía que presenta paso a paso los fundamentos de la meditación de la visión interior (*insight*), y que pretende ser útil, que podamos utilizarla.

Existen ya muchos libros completos sobre la filosofía del budismo y los aspectos teóricos de su meditación. Os animamos a que los leáis en el caso de que estéis interesados en dicho material. Muchos de ellos son excelentes. Este libro se centra en los aspectos prácticos y ha sido pensado para aquellos que quieren meditar, especialmente para quienes desean comenzar ahora mismo. Aún son pocos los profesores cualificados de meditación budista en Occidente. Nuestra intención es proporcionaros la información básica que necesitáis para despegar y comenzar a volar, y solo quienes sigan las instrucciones que aquí presentamos podrán decir si hemos tenido éxito o hemos fracasado. Únicamente aquellos que mediten regular y diligentemente podrán juzgar nuestro esfuerzo. Ningún libro puede cubrir todos los problemas que un meditador pueden encontrarse. A la larga, necesitaréis encontraros con un profesor cualificado, pero, mientras tanto, están son las reglas básicas. Una comprensión completa de estas páginas os hará recorrer un buen trecho.

Hay muchos estilos de meditación. Todas las grandes tradiciones religiosas cuentan con algunas técnicas a las que llaman *meditación*, y la palabra se emplea a menudo con mucha libertad. Por favor, entended que este libro trata exclusivamente del estilo de meditación vipassana tal como se enseña y practica en el budismo del sur y del sureste asiático. El nombre de este estilo suele traducirse como *meditación de la visión interior (insight)*, pues su propósito consiste en proporcionar al meditador una comprensión intuitiva (*insight*) sobre la naturaleza de la realidad y el modo en el que funcionan las cosas.

Globalmente, el budismo se diferencia bastante de las religiones teológicas con las que los occidentales se encuentran más familiarizados. Consiste en una entrada directa a un reino espiritual o divino que no trata con deidades ni otros «agentes». Su gusto es intensamente clínico, mucho más cercano a lo que llamaríamos *psicología* que a lo que habitualmente llamamos *religión*. Se trata de una investigación incesante sobre la realidad, de un examen microscópico del proceso de percepción. Su intención es poner al descubierto esa pantalla de mentiras e ilusiones con la que solemos ver el mundo, y revelar así el rostro de la realidad última. La meditación vipassana es una técnica antigua y elegante para realizar precisamente esto.

El budismo theravada nos presenta un eficaz sistema para explorar los niveles más profundos de la mente, llegando hasta la misma raíz de la conciencia. Ofrece también un considerable sistema de reverencias y rituales en el que dichas técnicas se encuentran enmarcadas. Esta hermosa tradición es el resultado natural de sus 2.500 años de desarrollo en las culturas marcadamente tradicionales del sur y del sureste asiático.

En este volumen, haremos todo lo posible para separar lo ornamental de lo fundamental, para presentar únicamente la verdad desnuda y simple. Aquellos lectores que sientan una inclinación ritualista pueden investigar la práctica

theravada en otros libros. En ellos descubrirán una gran riqueza de costumbres y ceremonias, una rica tradición llena de belleza y de significado. Quienes tengan una inclinación más clínica pueden limitarse a las técnicas en sí mismas, aplicándolas en cualquier contexto filosófico y emocional que deseen. Lo que importa es la práctica.

Resulta fundamental entender bien las diferencias entre la meditación vipassana y otros estilos meditativos. En el budismo se contemplan dos tipos fundamentales de meditación. En pali, la lengua original de la literatura theravada, se conocen como *vipassana* y *samatha*; se tratan de habilidades mentales, modos de funcionamiento o características de la conciencia diferentes.

Vipassana puede traducirse como *visión interior (insight)*, una conciencia clara de qué ocurre exactamente en el momento presente. *Samatha* puede traducirse como *concentración o tranquilidad*, un estado en el que se hace reposar a la mente, a esta no se le permite vagabundear y se centra tan solo en un elemento. Una profunda calma llena el cuerpo y la mente cuando se practica, un estado de tranquilidad que para ser comprendido debe experimentarse. La mayoría de los sistemas meditativos enfatizan el aspecto samatha. El meditador centra su mente en algunos elementos, tales como una oración, un determinado tipo de caja, un cántico, una llama de una vela, una imagen religiosa y demás, dejando a un lado el resto de pensamientos y percepciones de su conciencia. El resultado es un estado de arrobamiento que dura hasta que el meditador finaliza su práctica sentada. Es algo maravilloso, delicioso, significativo y seductor, pero solo provisional. La meditación vipassana se centra en el otro aspecto: la visión profunda (*insight*).

Para el meditador vipassana, la concentración es una herramienta que su conciencia puede utilizar para derribar el muro de ilusión que le mantiene separado de la luz viva de la realidad. Se trata de un proceso en el que gradualmente se va tomando una mayor conciencia de los funcionamientos internos de la realidad. Requiere años, pero un día, el meditador penetrará ese muro y llegará a la presencia de la luz. La transformación es completa; se le llama *liberación*, y es para siempre. La liberación es la meta de todos los sistemas de práctica budista, pero las rutas para llegar hasta ella son bastante diferentes.

En el budismo, existe un gran número de escuelas distintas, pero pueden dividirse en dos corrientes principales de pensamiento: la mahayana y la theravada. El budismo mahayana predomina en Asia Oriental, dando forma a las culturas de China, Corea, Japón, Nepal, Tíbet y Vietnam. El zen es el sistema mahayana más universalmente conocido, y se practica sobre todo en Japón, Corea, Vietnam y Occidente.¹ El sistema de práctica theravada predomina en Asia del Sur y del Sureste, en los países de Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Laos y Camboya, y de ella nos ocuparemos en este libro.

La literatura tradicional theravada describe tanto las técnicas de samatha (concentración y tranquilidad mental) como las de vipassana (visión interior —*insight*— o clara conciencia). En la literatura pali se describen cuarenta elementos de meditación diferentes, y se los recomienda como objetos de concentración y temas de investigación conducentes a la visión interior (*insight*). Tratándose de un manual básico, limitaremos nuestra discusión al

¹ N. del T.: Debería añadirse que el zen es originario de China, y que se trata de la principal escuela budista de aquel país, donde se la conoce con su nombre original de *chan* (o *ch'an*).

más fundamental de los elementos recomendados: la respiración. Este libro es una introducción a la atención plena (*mindfulness*) mediante la clara comprensión y la atención desnuda de todo el proceso respiratorio. Utilizando la respiración como foco de atención principal, el meditador aplicará una observación participativa a todo su universo perceptual; aprenderá a observar los cambios que se dan en todas sus experiencias físicas, sensaciones y percepciones, y aprenderá también a estudiar sus actividades mentales y las fluctuaciones en el carácter de la conciencia. Todos estos cambios suceden de continuo y se encuentran presentes en cada momento de nuestra experiencia.

La meditación es una actividad viva, inherentemente experiencial, y no puede enseñarse como una materia puramente académica. El corazón vivo del proceso debe ser la experiencia personal del profesor. Sin embargo, existe una gran cantidad de material codificado sobre el asunto, producto de algunos de los seres humanos más inteligentes y profundamente iluminados que hayan caminado sobre la Tierra. Esta literatura es digna de atención. La mayor parte de los asuntos que se discuten en este libro están tomados del *Tipitaka*, que es la colección, en tres secciones, en la que se han preservado las enseñanzas originales del Buda. El *Tipitaka* se compone del *vinaya*, el código de disciplina para monjes, monjas y laicos; los *suttas*, los discursos públicos que se atribuyen al Buda, y el *abhidhamma*, un conjunto de profundas enseñanzas psico-filosóficas.

Durante el primer siglo después de Cristo, un eminente erudito budista llamado Upatissa escribió el *Vimuttimaga (El camino de la libertad)* en el que se resumen las enseñanzas del Buda sobre la meditación. En el siglo V d. C., otro gran erudito budista llamado Buddhaghosa se ocupó del mismo tema en una segunda tesis académica: el *Visuddhimagga (El camino de la purificación)*, que aún hoy es el texto estándar sobre meditación. Los profesores modernos de meditación se basan en el *Tipitaka* y en sus propias experiencias personales. Nuestra intención es presentaros las instrucciones de meditación vipassana más claras y concisas disponibles en lengua española. Este libro os pone un pie en la puerta. Es cosa vuestra dar los primeros pasos en el camino hacia el descubrimiento de quiénes sois y de qué significa todo. Es un viaje que merece la pena. Os deseamos éxito.

Traducido por Benito Carral

<http://www.baolin.org>

Última revisión: sábado 22 de mayo de 2004

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

¡Amitabha!