

Cómo meditar: Guía hacia la paz para principiantes

Yuttadhammo Bhikkhu

Octubre 20, 2020¹

¹N. T.: Esta es la fecha de publicación de esta traducción al español. El folleto original no tiene fecha de publicación. Los metadatos del documento dicen que fue creado el 6 de agosto de 2013.

Sirimangalo International

www.sirimangalo.org

Nota del traductor

Este folleto es una traducción del original en inglés, [How To Meditate: A Beginner's Guide to Peace](#), escrito por Yuttadhammo Bhikkhu.¹

En esta versión en español, me tomé la libertad de agregar los siguientes cambios:

- Donde el documento original usa referencias en texto llano a secciones internas, como capítulos y notas al pie, esta versión en español adiciona hiperenlaces para que el lector pueda navegar con más facilidad.
- La versión original del documento incluye todas las ilustraciones en un apéndice. En este documento en español no existe ese apéndice. En su lugar, las ilustraciones aparecen en los capítulos donde son importantes, para que la lectura sea más fluida. Además, las ilustraciones están numeradas y se enlaza a ellas con hiperenlaces.
- Las ilustraciones se convirtieron en gráficos vectoriales para que su calidad no se degrade al aumentar o reducir el tamaño del documento en diferentes tamaños de pantalla o de impresión.
- Se agrega un [Historial de versiones](#) de esta traducción como apéndice.

Si encuentra cualquier tipo de error en este folleto, puede escribirme por correo electrónico:

Luis Felipe López Acevedo (luis.felipe.la@protonmail.com)

Fin de la nota.

¹Puede descargar la copia exacta del original usado para esta traducción: [HTM.pdf](#).

Introducción

Este folleto se formó a partir de una **serie de seis videos** publicados en YouTube. Inicialmente se pensó para usarse en el Centro de Detención Federal de Los Angeles, donde era imposible distribuir las enseñanzas en video, pero desde entonces se convirtió en mi medio preferido de presentarle la práctica de la meditación a los principiantes en general. Aunque los videos sirven como una guía visual, este folleto contiene información más amplia y actualizada.

Las lecciones están organizadas de acuerdo a como yo esperaría que un principiante aprendiera meditación paso a paso. Puede parecer raro que los capítulos dos, tres y cinco se presenten en el orden contrario al cual tienen en la práctica. La razón es que la meditación sentada es más fácil de comprender para un principiante. Cuando uno ya se siente cómodo con los conceptos involucrados en la meditación, se puede expandir la práctica para que incluya la meditación caminando y la postración consciente, si es que se siente inclinado a hacerlo.

Mi única intención al completar esta tarea es que más gente se beneficie de la práctica de la meditación. Parece apropiado que si uno quiere vivir en paz y feliz, debería trabajar para propagar la paz y la felicidad en el mundo en el que vive.

Me gustaría agradecer a quienes me han ayudado a materializar este libro: mis padres y todos mis maestros pasados, mi maestro actual, Ajaan Tong Sirimangalo, y a todos aquellos seres amables que inicialmente transcribieron las enseñanzas de los videos de YouTube.

Que todos los seres sean felices.

Yuttadhammo

Dedicado a mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo, quien es para mí un recordatorio viviente de que el Buda una vez caminó sobre esta Tierra.

Índice general

1. Qué es meditación	6
2. Meditación sentada	11
3. Meditación caminando	16
4. Fundamentos	20
5. Postración consciente	25
6. Vida cotidiana	32
A. Historial de versiones	37
A.1. Versión 2020.10.20	37
A.2. Versión 2019.01.26	37
A.3. Versión 2017.01.09	38

Capítulo 1

Qué es meditación

El propósito de este libro es servir como discurso introductorio sobre cómo meditar para aquellas personas con poca o ninguna experiencia en la práctica de la meditación y para las personas que tienen experiencia en otros tipos de meditación, pero que están interesadas en aprender una técnica nueva. En este primer capítulo voy a explicar lo que es la meditación y cómo debe practicarse.

Primero, es importante entender que la palabra «meditación» tiene significados diferentes según la persona. Para algunas de ellas, meditación significa simplemente calmar la mente, crear un estado agradable o de paz, como de vacaciones, o escapar de la realidad mundana. Para otras personas, la meditación implica experiencias extraordinarias o la creación de estados de conciencia místicos o incluso mágicos.

En este libro me gustaría definir la meditación basándome en el significado de la palabra misma. La palabra «meditación» viene de la misma base lingüística de la palabra «medicina».¹ Esto es útil para entender el significado de meditación porque medicina se refiere a algo que se usa para curar las enfermedades físicas. Análogamente, podemos entender la meditación como algo que se usa para curar las enfermedades de la mente.

Adicionalmente, entendemos que la medicina, contrario a las drogas, no es para escapar hacia un estado temporal de placer o felicidad que luego se desvanece y lo deja a uno enfermo como antes. La medicina tiene como efecto un cambio duradero que devuelve el cuerpo a su estado natural de salud y bienestar.

De la misma forma, el propósito de la meditación no es traer un estado temporal de paz o calma sino devolver la mente que sufre de preocupaciones, estrés y condicionamientos artificiales a un estado natural de paz y bienestar genuinos y duraderos.

¹Según etymonline.com, ambas palabras vienen de la base protoindoeuropea **med-* «medir, limitar, considerar, aconsejar».

Entonces, cuando practique meditación de acuerdo con este libro, comprenda que no siempre va a sentir serenidad o algo agradable. Llegar a entender o trabajar con estados arraigados de estrés, preocupación, ira, adicción, etc., puede ser a veces un proceso bastante desagradable, especialmente porque pasamos la mayor parte del tiempo evitando o reprimiendo estos estados negativos de nuestras mentes.

A veces puede parecer que la meditación no trae ninguna paz o felicidad en absoluto; por esta razón se debe enfatizar que la meditación no es una droga. No se supone que lo haga sentir feliz mientras la practica y que luego lo devuelva a su miseria cuando no. La meditación causa un cambio real en la forma como uno ve el mundo, devolviendo la mente a su estado natural de claridad. Ella debe permitirle a uno alcanzar paz y felicidad verdaderas y duraderas al poder lidiar de una mejor manera con las dificultades naturales de la vida.

La técnica básica de meditación que usamos nosotros para facilitar este cambio es la creación de conciencia clara. En meditación intentamos crear una conciencia clara de toda experiencia mientras ocurre. Sin meditar, tendemos a juzgar inmediatamente y a reaccionar a nuestras experiencias como «buena», «mala», «yo», «mío», etc., lo que da lugar a estrés, sufrimiento y enfermedad mental. Al crear un pensamiento claro sobre el objeto, reemplazamos esta clase de juicios con un simple reconocimiento del objeto como es.

La creación de conciencia clara se efectúa usando una herramienta antigua pero bien conocida llamada «mantra».

Mantra se refiere a una palabra o frase que se usa para enfocar la mente en un objeto, más frecuentemente divino o sobrenatural. Sin embargo, aquí usamos el mantra para enfocar nuestra atención en la realidad ordinaria, como un reconocimiento claro de nuestra existencia como es, libre de proyecciones y juicios. Al usar un mantra de esta manera, vamos a ser capaces de entender los objetos de nuestra experiencia claramente y a dejar de apegarnos o sentir repulsión hacia ellos.

Por ejemplo, cuando movemos el cuerpo, para crear una conciencia clara de la experiencia, usamos un mantra que captura su esencia, como «movimiento». Cuando experimentamos un sentimiento, «sentimiento». Cuando pensamos, «pensamiento». Cuando sentimos ira, decimos mentalmente, «ira». Cuando sentimos dolor, igualmente nos recordamos en silencio, «dolor». Escogemos una palabra que describa la experiencia precisamente y usamos esa palabra para reconocer la experiencia como es, sin permitir la aparición de un juicio del objeto como bueno, malo, yo, mío, etc.

El mantra no debe estar en la boca ni en la cabeza sino simplemente ser una conciencia clara del objeto como es. La palabra, entonces, debe aparecer en la mente en la misma ubicación que el objeto mismo. Qué palabra elegir no es tan importante, siempre y cuando ella permita enfocar la mente en la naturaleza objetiva de la experiencia.

Para simplificar el proceso de reconocimiento del manajo de objetos de la experiencia, tradicionalmente separamos la experiencia en cuatro categorías.² Todo lo que experimentamos cabe dentro de alguna de ellas; estas categorías funcionan como una guía para sistematizar nuestra práctica, permitiéndonos reconocer rápidamente qué es real y qué no, e identificar la realidad como es. Se acostumbra memorizar estas cuatro categorías antes de empezar la práctica de la meditación:

1. CUERPO: los movimientos y posturas del cuerpo.
2. SENTIMIENTOS: sensaciones mentales y corporales de dolor, felicidad, calma, etc.
3. MENTE: pensamientos que surgen en la mente —del pasado o del futuro, buenos o malos—.
4. DHAMMA: grupos de fenómenos mentales y físicos que son de interés específico para quien medita, incluyendo los estados mentales que nublan la conciencia, los seis sentidos con los que experimentamos la realidad y muchos otros fenómenos.³

Estos cuatro, el cuerpo, los sentimientos, los pensamientos y las dhamma, son los cuatro fundamentos de la práctica de la meditación. Ellos son lo que usamos para crear una conciencia clara del momento presente.

Primero, respecto al cuerpo, intentamos notar cada experiencia física a medida que ocurre. Cuando estiramos el brazo, por ejemplo, decimos en silencio, «estirar». Cuando lo flexionamos, «flexionar». Cuando nos sentamos, repetimos «sentado». Cuando caminamos, nos decimos «caminar».

Sea cual sea la posición del cuerpo, simplemente la reconocemos como es y cualquiera que sea el movimiento que hagamos, simplemente reconocemos su naturaleza esencial también, usando el mantra para recordarnos el estado del cuerpo como esté. De esta manera, usamos nuestros propios cuerpos para crear una conciencia clara de la realidad.

Luego están los sentimientos que existen en el cuerpo y la mente. Cuando sentimos dolor, nos decimos «dolor». En este caso, podemos repetirnoslo una y otra vez, como «Dolor... Dolor... Dolor», de manera que, en vez de permitir que surjan el enojo o la aversión, lo veamos simplemente como una sensación. Así aprendemos a ver que el dolor y nuestra aversión común hacia él son dos cosas diferentes; que no hay nada intrínsecamente «malo» sobre el dolor mismo y que no es intrínsecamente «nuestro», ya que no podemos cambiarlo ni controlarlo.

²Estas cuatro categorías se conocen en el budismo como *los cuatro fundamentos de la atención* y se explican con más detalles en los textos budistas. Para nuestros propósitos, es suficiente un resumen sencillo.

³La palabra «dhamma» significa «realidades» e incluye varios conjuntos de realidades que son interesantes para quien medita. Aquí nos vamos a limitar a la discusión del primer conjunto, *los obstáculos mentales*, que son más importantes para los principiantes.

Cuando nos sentimos felices, lo reconocemos de la misma forma, recordándonos a nosotros mismos la naturaleza de la experiencia, así: «Felicidad... Felicidad... Felicidad». No es que estemos tratando de alejar la sensación agradable. Simplemente nos estamos asegurando de no apegarnos a ella tampoco para no crear estados de adicción o anhelo por la sensación. Como con el dolor, descubrimos que la felicidad y nuestro gusto por ella son dos cosas diferentes y que no hay nada intrínsecamente «bueno» en ella. Vemos que aferrarse a la felicidad no la hace durar más, sino que antes lleva al descontento y sufrimiento cuando se va.

Así también, cuando sentimos calma, nos decimos, «Calma... Calma... Calma», viendo claramente y evitando el apego a los sentimientos de tranquilidad cuando surgen. De esta manera, empezamos a ver que mientras menos apego tengamos por los sentimientos de calma, más tranquilos nos volvemos.

El tercer fundamento son los pensamientos. Cuando recordamos eventos del pasado, sea que traigan placer o sufrimiento, nos decimos a nosotros mismos, «Pensamiento... Pensamiento». En vez de generar apego o aversión, simplemente los reconocemos como lo que son: pensamientos. Cuando planeamos o especulamos sobre el futuro, igualmente nos damos cuenta de que estamos pensando, en vez de generar gusto o desagrado por el contenido de los pensamientos, y de esa manera evitamos el miedo, preocupación o estrés que ellos pueden traer.

El cuarto fundamento, las «dhamma», contiene muchos grupos de fenómenos físicos y mentales. Algunos de ellos podrían incluirse en los primeros tres fundamentos, pero es mejor discutirlos en sus respectivos grupos para que sea más fácil reconocerlos. El primer grupo de las dhamma es los cinco obstáculos para la claridad mental. Estos son los estados que obstruyen la práctica de la meditación: *deseo*, *aversión*, *pereza*, *distracción* y *duda*. No solo son obstáculos para lograr la claridad mental, también son la causa de todo el sufrimiento y estrés en nuestras vidas. Es para el mayor de los beneficios propios trabajar atentamente para entenderlos y desecharlos de nuestras mentes, ya que este es, después de todo, el verdadero propósito de la meditación.

Entonces, cuando sentimos deseo, cuando queremos algo que no tenemos o cuando estamos apegados a algo que hacemos, simplemente reconocemos el desear o el gustar como lo que es, en vez de traducir erróneamente el deseo como necesidad. Nos recordamos la emoción como lo que es, así: «Desear... Desear», «Gustar... Gustar». Nos damos cuenta de que el deseo y el apego son estresantes y causa de futuras decepciones cuando no podemos obtener las cosas que queremos o perdemos las que nos gustan.

Cuando sentimos rabia, enojo por experiencias mentales o físicas que surgen, o decepción por aquellas que no suceden, reconocemos esto como «Rabia... Rabia» o «Aversión... Aversión». Cuando estamos tristes, frustrados, aburridos, asustados, deprimidos, etc., igualmente reconocemos cada emoción como lo que es, «Tristeza... Tristeza», «Frustración... Frustración», etc., y vemos claramente cómo nos causamos sufrimiento y estrés cuando alentamos este tipo de estados emocionales negativos. Cuando vemos los resultados negativos de la rabia, nos alejamos naturalmente de ella en el futuro.

Cuando sentimos pereza, nos decimos a nosotros mismos, «Pereza... Pereza» o «Cansado... Cansado», y veremos que somos capaces de recobrar otra vez nuestra energía natural de esta manera. Cuando estamos distraídos, preocupados o estresados, podemos decir, «Distraída... Distraída», «Preocupado... Preocupado» o «Estresada... Estresada» y veremos que ganamos enfoque. Cuando sentimos duda o confusión sobre qué hacer, nos podemos repetir «Duda... Duda» o «Confundido... Confundido», y de igual manera encontraremos que ganamos más seguridad en nosotros mismos.

La conciencia clara de estos cuatro fundamentos constituye la técnica básica de la práctica de la meditación que se explica en los capítulos siguientes. Por eso es importante entender este marco teórico antes de empezar a practicar meditación. Entender y apreciar la importancia de crear una conciencia clara de los objetos de nuestra experiencia como reemplazo de nuestros pensamientos prejuiciosos es el primer paso en el aprendizaje de la meditación.

Capítulo 2

Meditación sentada

En este capítulo, voy a explicar cómo poner en práctica durante la meditación sentada formal los principios aprendidos en el primer capítulo. La meditación sentada es un ejercicio sencillo de meditación que se puede ejecutar sentándose con las piernas cruzadas en el suelo o incluso en una silla o banca. La gente que no se puede sentar puede emplear una técnica similar en posición acostada.

El propósito de la meditación formal es limitar nuestra experiencia al menor número de objetos posible para facilitar la observación y evitar el agobio o la distracción. Al sentarse quieto, todo el cuerpo está tranquilo y el único movimiento que se siente es cuando el aire de la respiración entra y sale del cuerpo. Cuando el aire entra en el cuerpo, el abdomen sube. Cuando el aire sale del cuerpo, el abdomen baja. Si el movimiento no es evidente, puede poner su mano sobre el abdomen hasta que lo note.

Si se le dificulta percibir el movimiento del abdomen incluso con su mano, puede intentar acostarse boca arriba hasta que pueda notarlo. La dificultad para notar el movimiento de ascenso y descenso del abdomen al estar sentado se debe generalmente a la tensión mental y al estrés. Si uno es paciente y persistente en la práctica, la mente y el cuerpo van a empezar a relajarse hasta el punto de poder respirar naturalmente tanto estando sentado como acostado.

Lo más importante que se debe recordar es que estamos intentando observar la respiración en su estado natural, en vez de forzarla o controlarla de algún modo. Al principio, la respiración puede ser poco profunda e incómoda, pero una vez que la mente empieza a soltarse y deja de querer controlar la respiración, la elevación y descenso del abdomen se harán más claros y permitirán una observación más cómoda.

Este movimiento de ascenso y descenso es lo que vamos a usar como nuestro primer objeto de meditación. Una vez que podamos observar el movimiento del abdomen sin dificultad, este nos servirá como objeto de meditación *por defecto* al cual podemos volver en cualquier momento.

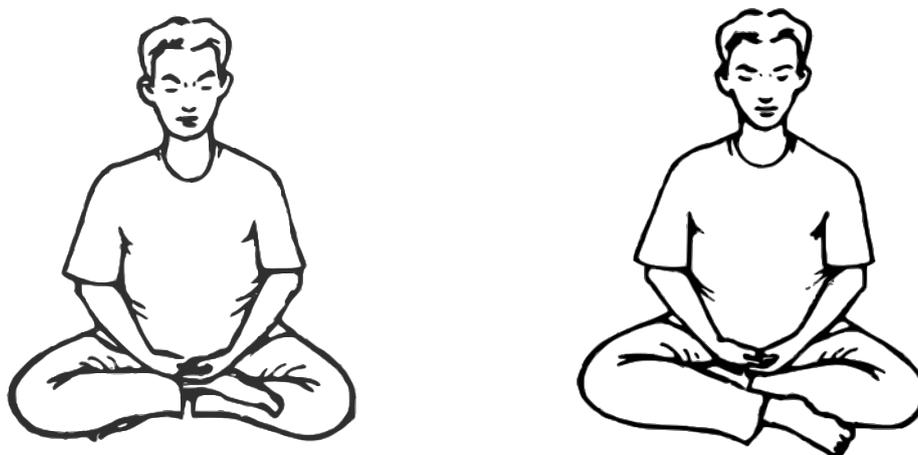


Figura 2.1: Dos posturas sentadas tradicionales.

El método formal de meditación sentada es así:

1. Siéntese con las piernas cruzadas si es posible, con una pierna frente a la otra, o una sobre la otra (ver figura 2.1). Si esta posición es incómoda, puede sentarse en cualquier posición que sea conveniente para observar el abdomen.
2. Ponga una mano sobre la otra con las palmas hacia arriba sobre el regazo.
3. Siéntese con la espalda recta. No es necesario que esté perfectamente recta si siente incomodidad; mientras los movimientos del abdomen se puedan discernir, cualquier postura está bien.
4. Cierre los ojos. Como el enfoque está en el estómago, tener los ojos abiertos nos distraería del objeto.
5. Envíe su mente al abdomen. Cuando el abdomen sube, piense claramente «sube». Cuando el abdomen baja, «baja». Repita esta práctica hasta que otro objeto distraiga su atención.

Otra vez es importante entender que el pensamiento claro, «sube» o «baja», debe estar en la mente, que debe estar enfocada en el abdomen. Es como si uno estuviera hablando dentro del abdomen. Esta práctica se puede continuar durante cinco o diez minutos, o por más tiempo si es capaz.

El siguiente paso es incorporar los *cuatro fundamentos* completos en la práctica: el cuerpo, los sentimientos, la mente y las *dhamma*.

Respecto al cuerpo, notar el ascenso y descenso del abdomen es suficiente para el principiante. A veces, si se encuentra que es más favorable para la observación clara, tal vez quiera reconocer también la posición del cuerpo como «Sentado... Sentado» o «Acostado... Acostado».

En cuanto a los sentimientos, cuando surja una sensación en el cuerpo, uno debe fijar la atención en ella, dejando a un lado el abdomen y concentrándose en la sensación. Por ejemplo, si surge un sentimiento de dolor, uno debe tomar el dolor como objeto de meditación.

Cualquiera de los cuatro fundamentos puede servir como objeto de meditación, ya que los cuatro son aspectos de la realidad. No es necesario mantenerse con el movimiento del abdomen todo el tiempo. En vez de eso, cuando surge un dolor, uno observa el nuevo objeto, el dolor, para entenderlo claramente, como es, en vez de juzgarlo o identificarlo como propio. Como se explicó anteriormente, quien medita debe simplemente concentrarse en el dolor y crear un pensamiento claro, «Dolor... Dolor... Dolor...», hasta que el dolor se vaya. En vez de acongojarse por el dolor, uno lo ve tal cual es y lo suelta.

Cuando surja la felicidad, uno debe crear un pensamiento claro, «felicidad». Cuando se sienta paz o calma, uno debe crear el pensamiento claro, «paz» o «calma», hasta que el sentimiento desaparezca. Aquí, el objetivo es evitar aferrarse al sentimiento, lo que crearía dependencia de él. Cuando uno se aferra a sentimientos positivos, inevitablemente se va a sentir insatisfecho cuando estos desaparezcan.

Cuando la sensación desaparezca, uno debe volver al movimiento del abdomen y continuar observándolo como «sube» y «baja».

Respecto a la mente, si surgen pensamientos durante la meditación, uno debe reconocerlos como «pensamiento». No importa si los pensamientos son sobre el futuro o el pasado o si son buenos o malos. En vez de permitir que la mente deambule y pierda el rastro de la realidad, traiga la mente a la realidad otra vez con «pensamiento». Luego vuelva al ascenso y descenso del abdomen y continúe practicando normalmente.

En cuanto a las *dhamma*, cuando surja el deseo por alguna experiencia, cree el pensamiento claro «Deseo... Deseo». Cuando surja la aversión —rabia, aburrimiento, frustración, etc.— genere el pensamiento claro «Repulsión... Repulsión», «Rabia... Rabia», «Aburrida... Aburrida» o «Frustrado... Frustrado». Cuando venga la pereza o somnolencia, cree el pensamiento claro «Pereza... Pereza» o «Sueño... Sueño». Cuando surja la distracción o la preocupación, «Distraída... Distraída» o «Preocupado... Preocupado». Cuando surja la duda o confusión, «Duda... Duda», «Confusión... Confusión» y así.

Cuando los obstáculos anteriores cesen, lleve la mente de vuelta a la conciencia clara del momento presente concentrándose en el ascenso y descenso del abdomen.

La práctica de la meditación formal tiene muchos beneficios.¹ El primero es que la mente se va a volver más feliz y tranquila. Al cultivar el hábito de la conciencia clara de la realidad, la mente se vuelve más feliz, liviana y más libre del estrés y sufrimiento que traen el juzgar y el aferramiento. La mayoría de la gente que medita experimenta estados de dicha y felicidad después de pocos

¹Los cuatro beneficios son tomados de Saṅgītisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).

días de meditación si son diligentes y sistemáticos en la práctica. Claro que es importante reconocer que tales experiencias son simplemente fruto de la práctica y no sustitutos de la práctica misma. Uno debe reconocerlas como lo haría con cualquier otra experiencia, como en «Feliz... Feliz» o «Calma... Calma». Sin embargo, esos sentimientos son un beneficio verdadero de la práctica que se puede ver por sí mismo, incluso después de poco tiempo de haber estado practicando meditación.

El segundo beneficio es que uno empieza a entenderse a sí mismo y al mundo que lo rodea de una forma que no es posible sin la práctica de la meditación. Uno empieza a ver cómo los hábitos mentales propios causan sufrimiento; cómo los estímulos externos no son realmente una causa de sufrimiento o de felicidad hasta que uno se aferra a ellos.

Empieza uno a ver por qué existe el sufrimiento, incluso cuando lo único que uno desea es felicidad; cómo los objetos de deseo y aversión son meramente experiencias efímeras que surgen y cesan una y otra vez, a las cuales no vale la pena aferrarse o por las cuales no vale la pena luchar.

Más aún, uno empieza a entender las mentes de otras personas de la misma forma. Sin la meditación, la gente tiende a juzgar inmediatamente a otros basándose en sus acciones y en lo que dicen, originando gustos y disgustos, atracción u odio hacia ellos. Por medio de la práctica de la meditación, uno empieza a entender cómo otras personas son una causa de su propio sufrimiento y felicidad, y entonces uno está más inclinado a perdonar y aceptar a otros como son, sin juzgarlos.

El tercer beneficio de la práctica es que uno se vuelve más consciente y atento del mundo que lo rodea. Sin la ayuda de la práctica de la meditación, uno puede fácilmente pasar el día sin estar claramente consciente de las acciones, palabras y pensamientos propios. Después de cultivar la meditación, uno es más consciente de la experiencia de la realidad del día a día. Como resultado, cuando surgen situaciones difíciles, uno puede responder a ellas con mente clara, aceptando las experiencias tal cual son, en vez de caer presa de deseos, aversiones, miedo, ansiedad, confusión y demás. Uno puede sobrellevar conflictos, dificultades, enfermedad y hasta la muerte, mucho mejor de lo que lo haría sin la práctica de la meditación.

El cuarto beneficio, la verdadera meta de la práctica de la meditación, es que uno va a poder deshacerse de los males de la mente propia que nos causan sufrimiento a nosotros mismos y a otras personas: rabia, avaricia, engaño, ansiedad, preocupación, estrés, miedo, arrogancia, vanidad y demás. Uno ve claramente, tal cual son, todos los estados mentales que le causan infelicidad y estrés a uno y a otros, y los deshecha.

Esta es una explicación de la práctica de la meditación básica formal y sus beneficios. En este punto, quisiera pedirle que empiece a practicar de acuerdo a este método por lo menos una vez antes de continuar con el siguiente capítulo o con su vida cotidiana. Practique durante cinco o diez minutos, o lo que le parezca conveniente, por primera vez, ya, antes de que se le olvide lo que ha

leído en este capítulo. En vez de ser como alguien que lee un menú, pruebe el fruto de la meditación usted mismo como alguien que lee el menú para pedir comida.

Gracias por su interés en la meditación. Sinceramente, espero que estas enseñanzas le traigan a su vida paz, felicidad y liberación del sufrimiento.

Capítulo 3

Meditación caminando

En este capítulo voy a explicar la técnica de la meditación caminando. Como con la meditación sentada, el objeto de la meditación caminando es mantener la mente en el momento presente y consciente de los fenómenos que surjan para crear una conciencia clara de la realidad propia.

Dada su similitud con la meditación sentada, uno se pregunta para qué sirve la meditación caminando. Si uno no puede practicar meditación caminando, todavía se pueden obtener beneficios de la meditación sentada, pero la meditación caminando tiene varios beneficios únicos que la convierten en un buen complemento anterior a la meditación sentada. Voy a enumerar los cinco beneficios tradicionales aquí.¹

Primero, la meditación caminando proporciona bienestar físico. Si pasamos todo el tiempo sentados, nuestros cuerpos se debilitan y se vuelven imposibles de ejercitar. La meditación caminando mantiene la condición física básica hasta para quien medita ardorosamente, y se puede ver como un suplemento para el ejercicio físico.

Segundo, la meditación caminando cultiva la paciencia y la resistencia. Como este tipo de meditación es activa, no requiere tanta paciencia como quedarse sentado. Es un intermediario útil entre las actividades ordinarias y la meditación formal sentada.

Tercero, la meditación caminando ayuda a curar enfermedades del cuerpo. Mientras que la meditación sentada pone el cuerpo en un estado de homeostasis, la meditación caminando estimula la circulación y la actividad biológica, sin dejar de ser lo suficientemente ligera para evitar la impaciencia. También ayuda a relajar el cuerpo reduciendo la tensión y el estrés por medio de movimientos lentos y metódicos. La meditación caminando es útil entonces tanto para ayudar a superar enfermedades como las del corazón y la artritis, como también para mantener la salud básica general.

¹Estos beneficios son tomados de Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9).

Cuarto, la meditación caminando ayuda a tener una digestión saludable. La desventaja más grande de la meditación sentada es que de hecho puede inhibir la digestión apropiada. La meditación caminando, en cambio, estimula el sistema digestivo, permitiéndole continuar la práctica de la meditación sin tener que comprometer la salud física.

Quinto, la meditación caminando ayuda a cultivar una concentración balanceada. Si se practica únicamente meditación sentada, la concentración puede llegar a ser o muy débil o muy fuerte, lo que lleva a la distracción o el letargo. Como la meditación caminando es dinámica, le permite tanto al cuerpo como a la mente calmarse naturalmente. Si se hace antes de la meditación sentada, la meditación caminando ayudará a asegurar un estado mental equilibrado durante la posterior sesión sentada.

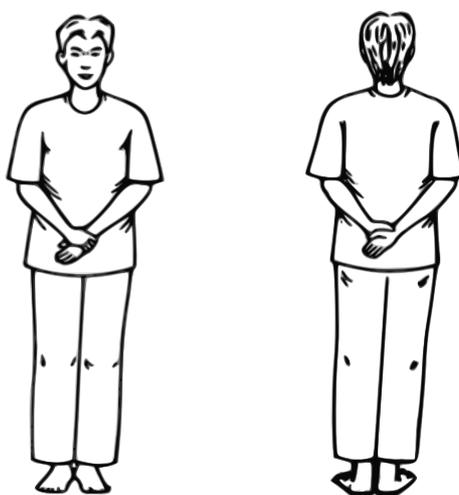


Figura 3.1: Posición de las manos al caminar.

El método de la meditación caminando es así:

1. Los pies deben estar juntos, casi tocándose, y deben permanecer lado a lado durante la meditación, no uno delante del otro ni dejando un espacio grande entre ellos.
2. Las manos deben estar unidas, la derecha agarrando la izquierda, sea delante o detrás del cuerpo (ver figura 3.1).
3. Los ojos deben estar abiertos durante la meditación y la mirada debe fijarse en el camino unos dos metros delante del cuerpo.
4. Se debe caminar en línea recta, entre tres y cinco metros de distancia.
5. Se inicia moviendo el pie derecho hacia adelante, un pie de distancia, con la planta paralela al piso. Toda la superficie de la planta del pie debe tocar el suelo al mismo tiempo, con la parte trasera del talón alineada con los dedos del pie izquierdo y a su derecha.

6. El movimiento de cada pie debe ser fluido y natural, un solo movimiento de principio a fin, sin detenerse y sin cambiar abruptamente de dirección en ningún momento.
7. Luego se mueve el pie izquierdo hacia adelante, sobrepasando el pie derecho hasta bajar, con la parte trasera del talón alineada con los dedos del pie derecho y a su izquierda. Y así sucesivamente, cada paso de un pie de distancia.
8. Mientras se mueve cada pie, debería hacer una nota mental así como en la meditación sentada, usando un *mantra* que capture la esencia del movimiento mientras ocurre. La palabra en este caso es «derecho» al mover el pie derecho e «izquierdo» al mover el pie izquierdo.
9. La nota mental debe hacerse en el momento exacto de cada movimiento, no antes ni después del mismo.

Si la nota mental, «derecho», se hace antes de que el pie se mueva, uno está notando algo que todavía no ha ocurrido. Si se mueve primero el pie y después se dice, «derecho», uno está notando algo en el pasado. De cualquier forma, esto no se puede considerar meditación, porque no hay conciencia de la realidad en ninguno de los casos.

Para observar claramente los movimientos a medida que ocurren, uno debe decirse «de-» al principio del movimiento, justo cuando el pie se levanta del piso, «re-» al mover el pie hacia adelante y «-cho» al momento en el que el pie toca el piso otra vez. Debe emplearse el mismo método al mover el pie izquierdo, y la conciencia debe moverse entre los movimientos de cada pie de un extremo al otro de la trayectoria.

Al alcanzar el final del camino establecido, gire y camine en la otra dirección. El método para girar manteniendo la conciencia clara es primero parar, trayendo hacia adelante cualquiera de los pies que haya quedado atrás de manera que ambos queden juntos, y diciéndose a sí mismo «Parando... Parando... Parando» mientras mueve el pie. Apenas uno esté quieto, debe ser consciente de la posición, «Parado... Parado... Parado», y luego empezar a girar como sigue:

1. Levante el pie derecho completamente y gírelo 90° para ponerlo otra vez en el suelo, diciéndose «girando». Es importante extender la palabra para que cubra todo el movimiento, o sea que «giran-» al inicio del movimiento y «-do» al final, a medida que el pie toca el suelo.
2. Levante del piso el pie izquierdo, gírelo 90° y llévelo junto al pie derecho, diciéndose lo mismo: «girando».
3. Repita los movimientos de ambos pies una vez más «girando» (pie derecho), «girando» (pie izquierdo) y luego dígame «Parado... Parado... Parado».
4. Continúe con la meditación caminando en la dirección opuesta, diciéndose como antes «derecho», «izquierdo».

Si aparecen pensamientos, sentimientos o emociones durante la meditación caminando, puede elegir ignorarlos enfocando la mente en los pies para mantener la concentración y la continuidad. Sin embargo, si se convierten en una distracción, debe detenerse, trayendo hacia adelante cualquiera de los pies que haya quedado atrás de manera que ambos queden juntos y diciéndose a sí mismo «Parando... Parando... Parando», y luego «Parado... Parado... Parado», mientras empieza a contemplar la distracción como lo haría en la meditación sentada de acuerdo con la experiencia: «Pensando... Pensando... Pensando», «Dolor... Dolor... Dolor», «rabia», «triste», «aburrida», «feliz», etc. Cuando desaparezca el objeto de su atención, continúe caminando como antes: «derecho», «izquierdo».

De esta manera, uno simplemente va hacia adelante y hacia atrás, caminando en una dirección hasta llegar al final del camino establecido y luego devolviéndose en la otra dirección.

Generalmente hablando, uno debería intentar equilibrar la cantidad de tiempo que pasa caminando con el que pasaba en meditación sentada para evitar parcializarse con una u otra postura. Por ejemplo, si va a practicar diez minutos de meditación caminando, siga con diez minutos de meditación sentada.

Con esto se concluye la explicación de cómo practicar meditación caminando. Nuevamente, insisto en que no se contente con solo leer este libro. Pruebe las técnicas de meditación por cuenta propia y vea los beneficios que le traen. Gracias por su interés en la práctica de la meditación y, otra vez, le deseo paz, felicidad y libertad del sufrimiento.

Capítulo 4

Fundamentos

En este capítulo voy a explicar cuatro principios fundamentales para la práctica de la meditación.¹ La práctica de la meditación es más que caminar de aquí para allá o quedarse sentado. El beneficio que se obtiene de la práctica de la meditación depende de la calidad de la mente en cada momento, no de la cantidad de veces que practique.

El primer principio importante es que la meditación tiene que practicarse en el momento presente. Durante la meditación, la mente debe concentrarse en la experiencia que ocurra a cada momento, nunca quedarse en el pasado o saltarse al futuro. Se deben evitar pensamientos sobre cuánto tiempo lleva uno sentado o cuánto tiempo falta. La mente debe estar notando siempre los objetos a medida que aparecen en el momento presente, no dejar que se extravíe ni un momento en el pasado o el futuro.

Cuando uno pierde el contacto con el momento presente, pierde el contacto con la realidad. Cada experiencia solamente dura un momento, por eso es importante notarlas en el momento en el que ocurren, reconocerlas cuando surgen, persisten y cesan, usando el *mantra* para crear una conciencia clara de su naturaleza esencial. Solo de esta manera llegamos a entender la naturaleza verdadera de la realidad.

El segundo principio importante es que la meditación se debe ejecutar continuamente. La práctica de la meditación, como cualquier otro entrenamiento, debe convertirse en un hábito para ayudarle a uno a superar los malos hábitos de aferramiento y parcialidad. Si uno practica meditación intermitentemente y no está atento entre sesiones, cualquier claridad de mente que se haya logrado de la práctica se va a debilitar por los estados siguientes de distracción, haciendo que la práctica de la meditación parezca inútil. Esta es muchas veces una causa de frustración y desilusión para los principiantes hasta que aprenden a mantener la atención durante las actividades cotidianas y continuamente de una técnica de

¹Estas cuatro importantes cualidades de la meditación me las transmitió mi maestro, Ajaan Tong Sirimangalo.

meditación a la siguiente. Cuando son capaces de estar atentos continuamente, su concentración mejora y se dan cuenta del verdadero beneficio de la práctica.

Uno debe tratar de practicar continuamente de este momento al siguiente. Durante la meditación formal, se debe mantener la mente en el momento presente durante toda la práctica, lo mejor que se pueda, usando el *mantra* para crear un pensamiento claro de un momento al siguiente. Cuando se camina, hay que tener cuidado de transferir la atención de un pie al otro sin interrupción. Cuando se está sentado, se debe prestar atención al ascenso y descenso, notar cada movimiento, uno tras otro, sin interrupción.

Además, después de practicar meditación caminando, se debe mantener la conciencia y el reconocimiento del momento presente hasta estar en la postura sentada, notando el «agache», «contacto», «sentado», etc., según los movimientos que se requieran para cambiar a la posición sentada. Una vez en postura sentada, se debe comenzar inmediatamente a contemplar el subir y bajar del estómago por lo que dure la meditación sentada. Al final de ella, debe tratar de continuar meditando sobre el momento presente de la vida cotidiana, notando los objetos lo mejor que pueda hasta la siguiente sesión de meditación.

La práctica de la meditación es como la lluvia que cae. Cada momento que uno está consciente de la realidad es como una gota de lluvia. Aunque puede parecer insignificante, si uno está atento continuamente de un momento al siguiente, claramente consciente de cada momento, uno a la vez, estos momentos de consciencia concentrada se acumulan y dan origen a una concentración fuerte y una comprensión clara de la realidad, así como las gotas minúsculas de la lluvia que cae se acumulan para llenar lagos o inundar un pueblo entero.

El tercer principio importante de la práctica tiene que ver con la técnica de crear una conciencia clara. La conciencia ordinaria de la experiencia, como existe en la gente que no medita e incluso en animales, es inadecuada y no produce comprensión de la naturaleza de la realidad en la medida necesaria para superar malos hábitos y malas tendencias. Para crear el tipo de conciencia clara de la realidad última, deben estar presentes tres cualidades:²

1. ESFUERZO: para reconocer una experiencia adecuadamente mientras ocurre, uno no puede obtener un entendimiento de la realidad solamente con decir palabras como «sube», «baja». Se tiene que enviar la mente activamente al objeto y mantenerla con él mientras el objeto aparece, mientras persiste y hasta que cesa, sea el objeto que sea. Por ejemplo, en el caso del ascenso y descenso del abdomen, se debe observar el abdomen mismo enviando la mente a cada momento de ascenso y descenso. En vez de repetirse el *mantra* en la cabeza o en la boca, se tiene que enviar la mente al objeto y usar el *mantra* en el lugar en el que ocurre la experiencia.
2. CONOCIMIENTO: cuando se envía la mente al objeto, uno tiene que dirigir la mente para que sea consciente del objeto. En vez de simplemente decir «sube» y «baja» como forzando la mente para que se enfoque ciegamente

²Estas tres cualidades son tomadas del Satipatthāna Sutta del Majjhima Nikāya (MN 10).

en el objeto, se tiene que observar el movimiento mientras ocurre, de principio a fin. Si el objeto es dolor, tiene que esforzarse en observar el dolor impávidamente. Si es un pensamiento, tiene que observar el pensamiento mismo, en vez de perderse en su contenido. Y así con otros objetos.

3. RECONOCIMIENTO: apenas uno es consciente del objeto, tiene que notar objetivamente la experiencia, estableciendo un entendimiento claro y preciso del objeto tal cual es, evitando parcialidad y alucinación. El reconocimiento es un reemplazo para los pensamientos distraídos que lo llevan a uno a extrapolar sobre el objeto, viéndolo como «bueno», «malo», «yo», «mío», etc. En vez de permitirle a la mente proyectar y juzgar el objeto, uno simplemente se recuerda a sí mismo la verdadera naturaleza del objeto tal cual es, como se explicó en el *Capítulo 1* (ver [Qué es meditación](#)).

El cuarto principio importante de la práctica es el equilibrio de las facultades mentales. Tradicionalmente se le atribuyen a la mente cinco facultades importantes que benefician el desarrollo espiritual. Estas son:

1. CONFIANZA
2. ESFUERZO
3. ATENCIÓN
4. CONCENTRACIÓN
5. SENSATEZ

Estas cinco facultades son generalmente beneficiosas para la mente, pero si no se equilibran apropiadamente, pueden ser perjudiciales. Por ejemplo, una persona puede tener mucha confianza pero poca sensatez, lo que puede llevarla a cultivar fe ciega al creer cosas simplemente por confianza en sí misma y no por descubrimiento empírico de la verdad. Como resultado, no se va a molestar en examinar la naturaleza verdadera de la realidad, sino que vivirá de acuerdo con la fe en creencias que podrían o no ser ciertas.

Este tipo de gente tiene que examinar sus creencias cuidadosamente en contraste con la realidad para ajustar su fe de acuerdo con la sensatez que obtengan de la meditación, en vez de juzgar la realidad de acuerdo con sus creencias. Incluso si las creencias propias estuvieran en línea con la realidad, serían débiles e inestables si no están apoyadas en la comprensión propia de la verdad.

Por otro lado, uno puede tener mucha sensatez pero poca confianza, y así dudar del camino que está recorriendo, sin antes probarlo honestamente. Una persona así puede rehusarse a suspender su incredulidad mucho antes de hacer preguntas adecuadas, incluso cuando una autoridad respetable explica una teoría, eligiendo dudar y discutir en vez de investigar por sí misma.

Este tipo de actitud dificulta el progreso en la práctica de la meditación, debido a la falta de convicción de quien medita, haciendo que uno sea incapaz de enfocar

la mente adecuadamente. Una persona así tiene que esforzarse en ver su duda como un obstáculo para la investigación honesta y tratar lo mejor que pueda de darle a la meditación una oportunidad antes de juzgarla.

Igualmente, uno puede esforzarse mucho pero concentrarse poco, lo que lleva la mente a distraerse continuamente y a uno a ser incapaz de enfocarse en algo por determinado tiempo. Algunas personas realmente disfrutan pensar y filosofar sobre sus vidas y sus problemas, sin notar el estrés y la distracción que traen estas actividades. Este tipo de personas son incapaces de sentarse quietas en la meditación por determinado tiempo porque sus mentes son muy caóticas, atrapadas en su propia fomentación mental. Si ellas son honestas consigo mismas, deben reconocer este estado desagradable como resultado de la distracción mental habitual, no como resultado de la meditación misma, y entrenarse pacientemente para salir de este hábito en favor de ver la realidad tal cual es. Aunque es inevitable cierta actividad mental en nuestra vida cotidiana, debemos seleccionar a qué pensamientos darles importancia, en vez de convertir todo pensamiento que surge en una causa de distracción.

Finalmente, uno puede tener mucha concentración pero esforzarse poco, lo que lo hace a uno perezoso o somnoliento durante la meditación. Esto va a impedir a quien medita efectuar una observación clara de la realidad porque la mente se va a inclinar hacia el sueño. La gente que se sorprende a sí misma cabeceando durante la meditación debe practicar meditación de pie o caminando cuando están cansadas, de manera que puedan estimular el cuerpo y la mente para que estén en un estado mayor de atención.

La tercera facultad,³ la atención, es otra palabra para el reconocimiento o conciencia clara de la experiencia tal cual es. La atención es la manifestación de una mente equilibrada, así que es tanto el medio para equilibrar las otras facultades como el resultado de balancearlas. Mientras más atención se tenga, mejor será la práctica, por eso debe uno esforzarse por equilibrar las otras cuatro facultades y reconocer la realidad tal cual es en todo momento.

De hecho, la atención es el mejor medio para equilibrar las otras facultades. Cuando uno sienta deseo o aversión por el exceso de confianza, se debe reconocer «Deseo... Deseo» o «Aversión... Aversión» y podrá ver a través del apego y la propia parcialidad. Cuando sienta duda, debe notar «Duda... Duda». Cuando sienta distracción «Distracción... Distracción». Cuando sienta sueño «Sueño... Sueño» y la condición se va a corregir naturalmente sin ningún esfuerzo especial, debido a la naturaleza intrínseca de la atención como equilibradora de la mente.

Una vez haya equilibrado las facultades, la mente podrá ver cada fenómeno simplemente como «sube» y «baja», sin juzgar ninguno de los objetos de la conciencia. Como resultado, la mente deja ir todos los apegos y supera todo sufrimiento sin dificultad. Así como un hombre fuerte puede doblar fácilmente una barra de hierro, cuando la atención es fuerte, uno puede doblar, amoldar

³N. T.: El texto original en inglés dice «*The fifth faculty, mindfulness, [...]*». Pero es un error porque la quinta facultad según la lista de facultades mentales mencionadas anteriormente es «*Wisdom*», en el texto original, o «*Sensatez*», en esta traducción. Por eso *tercera facultad* en vez de *quinta*.

y finalmente enderezar la mente, liberándola de todos sus estados torcidos y perjudiciales. Como resultado de una mente equilibrada, la persona descubre por sí misma un estado natural de paz y felicidad que supera todo tipo de estrés y sufrimiento.

Esta es entonces una explicación básica de las importantes cualidades fundamentales de la práctica de la meditación. Para resumir:

1. Se tiene que practicar en el momento presente.
2. Se tiene que practicar continuamente.
3. Se tiene que crear un pensamiento claro, usando el esfuerzo, conocimiento y reconocimiento.
4. Se tienen que equilibrar las facultades mentales.

Esta lección es una adición importante a la técnica de la meditación, ya que los beneficios de la misma vienen de la calidad y no de la cantidad.

Espero sinceramente que usted sea capaz de poner estas enseñanzas en práctica y que como resultado pueda encontrar mayor paz, felicidad y libertad del sufrimiento. Gracias otra vez por su interés en aprender a meditar.

Capítulo 5

Postración consciente

En este capítulo voy a explicar una técnica de meditación usada como ejercicio preparatorio antes de la meditación caminando y sentada. Esta técnica se llama postración consciente. Es una práctica adicional y se puede omitir si se quiere.

La postración es una práctica común en los seguidores de varias tradiciones religiosas alrededor del mundo. En países budistas, por ejemplo, la postración se utiliza como medio de reverencia hacia padres, maestros o figuras religiosas de respeto. En otras tradiciones religiosas, la postración se usa como una forma de reverencia hacia un objeto de adoración —un dios, un ángel u otra figura santa—.

Aquí, la postración es un medio de reverenciar la práctica de la meditación misma. Puede pensarse como un medio para crear una apreciación sincera y humilde por la práctica, recordándose a sí mismo que la meditación no es un pasatiempo, sino un entrenamiento importante digno de respeto.

Más importante aún, la postración consciente es un ejercicio preparatorio útil, ya que involucra movimientos repetitivos de varias partes del cuerpo que fuerzan a enfocarse en la actividad en todo momento.



Figura 5.1: Postración consciente, pasos 1 a 12.



Figura 5.2: Postración consciente, pasos 13 a 27.

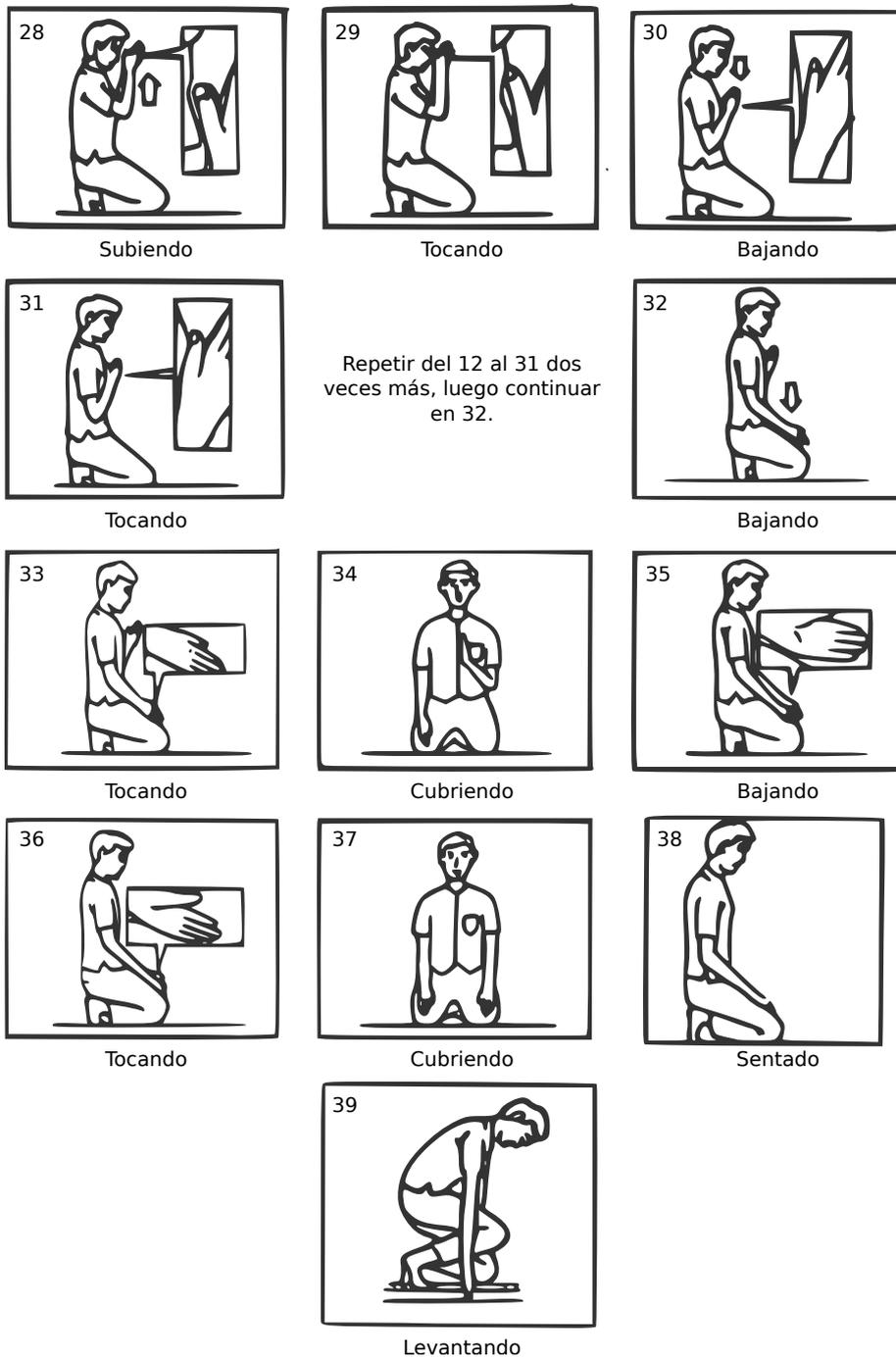


Figura 5.3: Postración consciente, pasos 28 a 39.

La técnica de la postración se ejecuta como sigue.¹

Siéntese sobre los talones, con los dedos apoyados en el suelo (A) o con el empeine hacia atrás (B).

Ponga las manos sobre los muslos con las palmas hacia abajo (1). Mantenga la espalda recta y los ojos abiertos.

Gire la mano derecha noventa grados sobre el muslo hasta que esté perpendicular al suelo, manteniendo la mente enfocada en el movimiento de la mano. A medida que la mano empiece a girar, dígase «girando». Cuando la mano esté a medio camino del movimiento de rotación, otra vez «girando», y cuando la mano complete el movimiento, note una tercera vez, «girando» (2). La palabra se repite tres veces para crear conciencia del movimiento durante sus tres fases —inicio, intermedio y fin—.

Luego, levante la mano derecha hacia el pecho, parando justo antes de que el pulgar lo toque y notando «subiendo, subiendo, subiendo» (3). Ahora toque el pecho con el borde del pulgar, diciéndose «tocando, tocando, tocando» (4), mientras el pulgar esté haciendo contacto. Luego repita la secuencia con la mano izquierda: «girando, girando, girando» (5), «subiendo, subiendo, subiendo» (6), «tocando, tocando, tocando» (7). La mano izquierda debe tocar no solo el pecho sino también la palma de la mano derecha.

Ahora, lleve ambas manos hacia la frente mientras nota «subiendo, subiendo, subiendo» (8) y luego, cuando las uñas toquen la frente, «tocando, tocando, tocando» (9). Lleve las manos de vuelta al pecho mientras nota «bajando, bajando, bajando» (10), «tocando, tocando, tocando» (11).

A continuación viene la postración en sí. Primero, incline la espalda hacia adelante en un ángulo de 45 grados, mientras nota «inclinando, inclinando, inclinando» (12). Luego baje la mano derecha hasta el piso, en frente de las rodillas, mientras dice «bajando, bajando, bajando» (13) y «tocando, tocando, tocando» (14), esta vez tocando el suelo con el borde del dedo meñique. Finalmente, gire la palma de la mano hacia abajo para que cubra el suelo, diciéndose «cubriendo, cubriendo, cubriendo» (15). Repita esta secuencia con la mano izquierda: «bajando, bajando, bajando» (16), «tocando, tocando, tocando» (17), «cubriendo, cubriendo, cubriendo» (18). Ahora las manos deben estar lado a lado con los pulgares tocándose entre sí y dejando unos diez centímetros entre los dedos índice.

Después, baje la cabeza hasta que toque los pulgares, diciendo «inclinando, inclinando, inclinando», a medida que va inclinando la espalda (19), y «tocando, tocando, tocando» cuando la frente toque los pulgares (20). Luego levante la cabeza otra vez hasta que los brazos queden rectos, diciendo «subiendo, subiendo, subiendo» (21). Esta es la primera postración.

Cuando los brazos estén rectos, repita la secuencia completa otra vez, pero esta vez empezando desde la posición con las manos en el piso. Dígase «girando,

¹Las letras y números entre paréntesis corresponden a las posturas ilustradas en las figuras 5.1, 5.2 y 5.3.

girando, girando», a medida que gira la mano derecha (22), luego, «subiendo, subiendo, subiendo» (23), «tocando, tocando, tocando» (24). Después con la mano izquierda, «girando, girando, girando» (25), «subiendo, subiendo, subiendo» (26), «tocando, tocando, tocando» (27). A medida que sube la mano izquierda, esta vez también debe subir la espalda hasta que quede en posición recta. No es necesario reconocer ese movimiento por separado. Simplemente enderece la espalda mientras sube la mano izquierda hacia el pecho (26).

Luego lleve ambas manos hacia la frente otra vez, notando «subiendo, subiendo, subiendo» (28), «tocando, tocando, tocando» (29), y otra vez hacia el pecho, «bajando, bajando, bajando» (30), «tocando, tocando, tocando» (31). Después, incline la espalda otra vez, «inclinando, inclinando, inclinando».² Finalmente, baje las manos otra vez, una por una, «bajando, bajando, bajando», «tocando, tocando, tocando», «cubriendo, cubriendo», «bajando, bajando, bajando», «tocando, tocando, tocando», «cubriendo, cubriendo», «bajando, bajando, bajando». Y, otra vez, toque los pulgares con la frente, «inclinando, inclinando, inclinando», «tocando, tocando, tocando», y de vuelta hacia arriba, «subiendo, subiendo, subiendo». Esta es la segunda postración, después de la cual se debe ejecutar una tercera, repitiendo de la misma forma desde el paso 22.

Después de la tercera postración, aléjese del piso comenzando con la mano derecha como antes, «girando, girando, girando», «subiendo, subiendo, subiendo», «tocando, tocando, tocando», y la mano izquierda, «girando, girando, girando», «subiendo, subiendo, subiendo», «tocando, tocando, tocando». Ahora lleve las manos hacia la frente como antes, «subiendo, subiendo, subiendo», «tocando, tocando, tocando», y de vuelta al pecho, «bajando, bajando, bajando», «tocando, tocando, tocando». Pero esta vez, en lugar de hacer una cuarta postración, lleve ambas manos, una por una, hacia los muslos, devolviéndolas a su posición original. Empezando con la mano derecha, note «bajando, bajando, bajando» (32), «tocando, tocando, tocando» (33), «cubriendo, cubriendo, cubriendo» (34); y la mano izquierda, «bajando, bajando, bajando» (35), «tocando, tocando, tocando» (36), «cubriendo, cubriendo, cubriendo» (37).

Una vez completadas las postraciones, se debe continuar con la meditación caminando y la meditación sentada, en ese orden. Es importante mantener la atención mientras cambia de posturas, no pararse o sentarse rápidamente y sin poner atención. Antes de empezar a ponerse de pie, uno debe notar «sentado, sentado, sentado» (38), y luego «levantando, levantando, levantando», a medida que se levanta el cuerpo hasta la posición erecta (39).

Al estar de pie, continúe inmediatamente con la meditación caminando para que la conciencia clara del momento presente permanezca ininterrumpida. De esta manera, la postración consciente actuará como apoyo de la meditación caminando, así como la meditación caminando actúa como apoyo de la meditación sentada.

Durante un curso intensivo de meditación, a los estudiantes se les instruye para que practiquen las tres técnicas de esta manera. Al completarlas, se les pide que

²Desde aquí, la técnica es exactamente la misma que en las ilustraciones 12 a 31, y se ejecutan una segunda y tercera vez.

descansen por un tiempo corto y que comiencen nuevamente desde el principio, practicando ronda tras ronda por el tiempo que dure la lección, que normalmente es de un período de 24 horas. Cuando se acaba este período, uno se encuentra con el maestro para reportarse y recibir la lección siguiente, que incluye técnicas más complejas de caminar y sentarse.

Como el propósito de este libro es dar las bases de la meditación, las lecciones avanzadas no se van a discutir aquí. Una vez dominadas estas tres técnicas básicas, se debe buscar asesoría de un instructor calificado si se desea profundizar en la práctica. Si no puede entrar en un curso de meditación, puede empezar a practicar estas técnicas una o dos veces al día y contactar a un maestro semanal o mensualmente para obtener lecciones de manera gradual, de acuerdo con el régimen acordado entre estudiante y maestro.

Esto concluye la explicación de la práctica de la meditación formal. En el capítulo siguiente, voy a discutir cómo incorporar en la vida cotidiana algunos de los conceptos aprendidos en este libro. Gracias otra vez por su interés y, de nuevo, le deseo paz, felicidad y liberación del sufrimiento.

Capítulo 6

Vida cotidiana

En este punto están completas las instrucciones sobre la técnica básica de la práctica de la meditación formal. Las enseñanzas en los capítulos anteriores son suficientes para que los principiantes se inicien en el camino hacia el entendimiento de la realidad tal cual es. En este capítulo voy a discutir algunas de las formas en que la práctica de la meditación se puede incorporar en la vida cotidiana, para que incluso cuando uno no esté meditando pueda mantener un nivel básico de atención y conciencia clara.

Primero es necesario discutir las actividades que son perjudiciales para la claridad mental; actividades que se deben evitar para que la meditación traiga resultados positivos sostenidos.

Como expliqué en el primer capítulo, «meditación» es el equivalente mental de «medicina». Cuando uno toma medicina, hay ciertas sustancias que se deben evitar; sustancias que van a anular los efectos positivos de la medicina o, peor, que combinadas con la medicina componen veneno. De igual forma, con la meditación hay ciertas actividades que, debido a la tendencia que tienen de nublar la mente, tienen el potencial de anular los efectos de la meditación o, peor, pervertir el entendimiento de la meditación, haciendo que uno cultive estados mentales perjudiciales en vez de estados sanos.

La meditación sirve para cultivar claridad y entendimiento, liberar de la adicción, aversión y alucinación, y, por consiguiente, liberar del sufrimiento. Como ciertos actos corporales y verbales están atados intrínsecamente a cualidades negativas de la mente, se consideran «contraindicativos» de la práctica de la meditación. Estos tienen un efecto contrario al deseado, cultivando corrupción en vez de pureza.

Quien medita e insiste en mantener tal comportamiento se encontrará con grandes dificultades en la práctica, desarrollando hábitos que son perjudiciales tanto para la práctica de la meditación como para el bienestar personal. Para asegurarse de que la mente esté perfectamente clara y capaz de entender la realidad, se deben sacar ciertos comportamientos de la «dieta» propia, por así decirlo.

Primero, hay cinco acciones que uno tiene que evitar completamente porque son inherentemente malsanas:¹

1. *Tiene que abstenerse de matar seres vivos.* Para cultivar el bienestar propio, uno tiene que dedicarse al bienestar como principio, absteniéndose de matar a cualquier ser vivo, incluso hormigas, mosquitos y otros seres vivientes.
2. *Tiene que abstenerse de robar.* Para encontrar paz mental, hay que garantizársela a otros también. Robar es una negación de este derecho básico a la seguridad. Más aún, si queremos liberarnos de la adicción, tenemos que ser capaces de controlar nuestros deseos al punto de respetar las posesiones de los demás.
3. *Tiene que abstenerse de cometer adulterio o malas conductas sexuales.* Las relaciones románticas que puedan dañar emocional o espiritualmente a los demás, debido a compromisos existentes de las partes involucradas, son causa de estrés y sufrimiento y se basan en una perversión de la mente.
4. *Tiene que abstenerse de mentir.* Si uno quiere encontrar la verdad, hay que evitar la falsedad. Apartar intencionalmente a otros de la verdad es dañino tanto para uno como para los demás y es incompatible con los objetivos de la meditación.
5. *Tiene que abstenerse de consumir drogas o alcohol.* Cualquier sustancia que intoxique la mente es obviamente una contraindicación de la práctica de la meditación, porque es la antítesis del estado de ánimo claro y natural.

La total abstención de estas actividades es necesaria si uno quiere que la práctica de la meditación sea exitosa, debido a su inherente naturaleza perjudicial y el efecto negativo invariable que tienen sobre la mente.

Además, hay ciertas actividades que se tienen que moderar. Si no, van a interferir con la práctica de la meditación. Estas son actividades que no son necesariamente dañinas en sí mismas, pero inhiben la claridad de la mente y reducen el beneficio de la práctica de la meditación cuando se desarrollan en exceso.²

Una de esas actividades es comer. Si uno realmente desea progresar en la práctica de la meditación, tiene que tener cuidado de no comer mucho o muy poco. Estar obsesionado constantemente con la comida puede convertirse en un obstáculo grande para el progreso en la meditación porque no solamente nubla la mente sino que también causa adormecimiento del cuerpo y de la mente cuando se come demasiado. «Hay que comer para vivir y no vivir para comer». Durante los cursos intensivos de meditación, quien medita consume una sola comida principal al día y no sufre ninguna consecuencia negativa al hacerlo. Los resultados positivos de esa moderación son la claridad de la mente y la liberación de la obsesión por la comida.

¹Estos cinco comportamientos corresponden a los cinco preceptos morales del budismo.

²Esto es de acuerdo con los ocho preceptos tomados por los meditadores budistas en días festivos o durante cursos intensivos de meditación.

Otra actividad que interfiere con la práctica de la meditación es el entretenimiento —ver películas, escuchar música, etc.—. Estas ocupaciones no son inherentemente dañinas, pero pueden crear estados de adicción fácilmente cuando se hacen en exceso.

La adicción es una forma de embriaguez en cierto sentido porque involucra procesos químicos en el cerebro que inhiben el pensamiento claro y la claridad de la mente. Como el placer que viene del entretenimiento es momentáneo e insatisfactorio mientras existe la adicción en nuestra vida, una persona que medite seriamente debe usar lo mejor posible el corto tiempo de esta vida para cultivar paz y satisfacción, en vez de desperdiciarlo en actividades sin sentido que no llevan a felicidad y paz duraderas. Si uno desea encontrar felicidad verdadera, tiene que moderar el entretenimiento. Socializar en Internet y otras actividades similares también se deben moderar.

La tercera actividad que se tiene que moderar es el dormir. Dormir es una adicción que muy seguido se ignora. Muchas personas no se dan cuenta de qué tan apegadas están a dormir como medio de escape de la realidad. Otras se vuelven insomnes. Obsesionadas con el pensamiento de no estar durmiendo lo «suficiente», incrementan sus niveles de estrés y hacen que sea más difícil aún dormirse.

Durante la práctica de la meditación, uno descubre que necesita menos sueño que antes porque la mente se vuelve más calmada. El insomnio no es un problema para quien medita porque se puede meditar incluso en postura acostada y mantener la mente libre de estrés. La gente que tiene dificultad para dormirse se debe autoentrenar para observar el movimiento del estómago, notando como «sube» y «baja», toda la noche si es necesario. Aún cuando no haya sido capaz de dormirse (lo que es poco probable, dado el estado de calma mental durante la meditación), la persona se va a sentir tan descansada como si hubiera dormido profundamente toda la noche.

Finalmente, cabe mencionar que para obtener verdaderos resultados en la práctica de la meditación, quien medite debe guardar total celibato por lo menos por un tiempo, no solamente evitar actividades sexuales inmorales, porque la actividad sexual es invariablemente adictiva y es un obstáculo para alcanzar la paz y la claridad mental.

Cuando uno haya hecho a un lado las actividades que interfieren con la claridad mental, se puede empezar a incorporar la conciencia de la meditación en la vida cotidiana. Hay dos maneras de meditar sobre la experiencia ordinaria y deben practicarse juntas, como se dice a continuación.

El primer método es enfocar la atención en el cuerpo, porque el cuerpo es el aspecto más evidente de la experiencia. Como en la meditación formal, el cuerpo siempre está disponible como objeto de observación y por eso sirve como un medio conveniente para crear una conciencia clara de la realidad en la vida cotidiana. Como el cuerpo está generalmente en una de cuatro posiciones —caminando, parado, sentado o acostado—, simplemente se puede estar consciente de la postura como objeto de meditación para generar claridad mental.

Al caminar, por ejemplo, se puede decir «caminando, caminando, caminando», o «izquierdo, derecho, izquierdo, derecho» al mover cada pie. Al estar de pie, puede decir «parado, parado». Al estar sentado, «sentado, sentado». Al estar acostado, «acostado, acostado». De esta forma, se puede desarrollar claridad mental en cualquier momento sin estar practicando meditación formal.

Además, se puede aplicar la misma técnica a cualquier movimiento del cuerpo. Por ejemplo, al doblar o estirar las extremidades, «doblando» o «estirando». Al mover las extremidades, «moviendo». Al girar, «girando». Etcétera. De esta manera, toda actividad se puede usar para practicar meditación. Al cepillarse los dientes, «cepillando». Al masticar o tragar, «masticando, masticando», «tragando, tragando». Etcétera.

Al cocinar, limpiar, ejercitarse, bañarse, vestirse, e incluso usar el sanitario, uno puede estar atento a los movimientos involucrados, creando una conciencia clara de la realidad en todo momento. Este es el primer método por medio del cual se puede y se debe incorporar la meditación directamente en la vida cotidiana.

El segundo método es el reconocimiento de los sentidos —ver, escuchar, oler, probar y tocar—. La experiencia sensorial ordinaria tiende a originar gusto o disgusto, lo que hace que se convierta en causa de adicción o aversión y, finalmente, sufrimiento, cuando no está en línea con la parcialidad propia. Para mantener la mente clara e imparcial, siempre se debe intentar crear una conciencia clara del momento de la experiencia sensorial, en vez de permitir que la mente juzgue la experiencia de acuerdo a las tendencias habituales. Entonces, al ver, uno debe notarlo simplemente como ver, recordándose a sí mismo «viendo, viendo».

Al escuchar un sonido, igualmente se debe notar «escuchando, escuchando». Al oler cosas agradables o desagradables, «oliendo, oliendo». Al probar comida o bebida, en vez de volverse adicto o sentir repulsión por el sabor, debería notar «probando, probando». Cuando surjan sensaciones en el cuerpo como calor o frío, dureza o suavidad, etc., uno debe notar «sintiendo, sintiendo» o «calor», «frío», etc.

Practicando de este modo se puede recibir el espectro completo de experiencias sin categorizar la realidad como «buena», «mala», «yo», «mío», «nosotros», «ellos», etc. Como resultado, es posible obtener verdadera paz, felicidad y liberación del sufrimiento, en todas las situaciones. Cuando uno entiende la naturaleza verdadera de la realidad, la mente deja de reaccionar a los objetos más que para verlos como son y liberarse de cualquier adicción y aversión, así como un ave que vuela está libre de la necesidad de una rama a la cual aferrarse.

Esta es entonces una guía básica para practicar meditación en la vida cotidiana, incorporando la práctica de la meditación directamente en la vida personal incluso cuando no se está meditando formalmente. Más allá de estos dos métodos, se puede usar cualquiera de los objetos mencionados en el primer capítulo —dolor, pensamientos o emociones—. Las técnicas discutidas en este capítulo se deben ver como medios adicionales de hacer de la práctica de la meditación una experiencia continua en la que una persona aprende en todo momento sobre sí misma y sobre la realidad.

Esto concluye la instrucción básica sobre cómo meditar. Recuerde que ningún libro, sin importar lo detallado que sea, puede sustituir la práctica sincera y vigorosa de la enseñanza misma. Uno podría aprenderse de memoria todos los libros sabios que se han escrito y aún así ser como un pastor que cuida el ganado de otros, si no practica según los libros.

En cambio, si uno acepta los pilares básicos incluidos en un libro como conocimiento teórico suficiente y practica sinceramente de acuerdo a ellos, seguramente va a obtener los mismos resultados que muchas otras personas han obtenido —paz, felicidad y verdadera liberación del sufrimiento—.

Gracias una última vez por tomarse el tiempo de leer esta introducción corta sobre cómo meditar y, una vez más, sinceramente deseo que estas instrucciones le traigan paz, felicidad y libertad del sufrimiento a usted y a todos los seres con los que usted entre en contacto.

Si encuentra cualquier falta en estas páginas, o si quiere más detalles o instrucciones específicas sobre la práctica de la meditación, puede contactarme por medio de mi blog: <http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>.

Apéndice A

Historial de versiones

Esta sección documenta las versiones publicadas de esta traducción y los cambios introducidos en cada una de ellas. El formato usado para indicar una versión es AÑO.MES.DÍA.

A.1. Versión 2020.10.20

- Se actualiza la dirección de enlace al folleto original usado para la traducción.
- Se actualizan los datos de contacto del traductor.

A.2. Versión 2019.01.26

- Se actualiza la dirección de enlace al folleto original usado para la traducción.
- Se actualizan los datos de contacto del traductor.
- Se usa la palabra «folleto» para referirse a este documento uniformemente y cuando el autor original usa la palabra «booklet». Todos los usos originales de la palabra «book» se traducen como «libro».
- Se corrigen erratas:
 - Capítulo 4: se eliminaron los puntos diacríticos de la letra «t» en palabras escritas en pali porque resultaban en grafías incorrectas en el archivo PDF final.
 - Capítulo 4: «cómo se explicó en el *Capítulo 1*».

A.3. Versión 2017.01.09

Primera versión de la traducción.